



# **Sociala mediers inverkan på tonåringars psykiska hälsa**

En litteraturstudie

Vanessa Eriksson

Examensarbete

Sjukskötare

2019

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Sjukskötare
Identifikationsnummer:	21121
Författare:	Vanessa Eriksson
Arbetets namn:	Sociala mediers inverkan på tonåringars psykiska hälsa
Handledare (Arcada):	Ira Jeglinsky-Kankainen
Uppdragsgivare:	Arcada
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta examensarbete är en allmän litteraturstudie om hur tonåringars psykiska hälsa påverkas av sociala medier. Människor i dagens samhälle använder sig allt mera av sociala medier och nya plattformar skapas. Detta arbete är skrivet inom ämnet hälsoteknologi. Syftet med arbetet är att ta reda på hur sociala medier påverkar den psykiska hälsan hos tonåringar. Frågeställning för arbete är: Hur påverkas tonåringars psykiska hälsa i åldern 12-19 år av sociala medier? Avgränsning för arbetet är tonåringar, psykisk hälsa och sociala medier. Tonåringar i dagens generation har växt upp med sociala medier. Som teoretisk referensram har Jean Watsons omvårdnadsteori används. Watsons omvårdnadsteori kopplas till resultatet för denna studie för att fördjupa den. Jean Watson ser människan som kropp, själ och ande. När någon av dessa komponenter är i obalans resulterar det i disharmoni, vilket leder till ohälsa. Metoden för arbetet är en allmän litteraturstudie som har analyserats i en innehållsanalys. För att få en relevant insamling av data används inklusionskriterier. De mest väsentliga artiklarna tas ut med hjälp av inklusionskriterierna och forskningsfrågan. I detta arbete har totalt 14 artiklar används enligt examensarbetets kriterier. Resultatet från artiklarna kategoriserades med hjälp av forskningsfrågan. Resultatkategorierna är positiv påverkan, i form av social support, socialt kontaktnätverk och positiv självkänsla. Negativ påverkan är nätmobbning, stress, negativ självkänsla, negativt självförtroende, sjukdomar och beroende. Övrig påverkan är sexuellt innehåll som kan förekomma på sociala medier och det privata på sociala medier. Tonåringar påverkas mestadels negativt av sociala medier. Enligt studien är stress den faktor som är vanligast. Det resultat som har erhållits i studien visar en ond cirkel av stress som sedan leder till en negativ självkänsla som kan leda till sjukdomar och ohälsa. Studien visar även hur tonåringarnas gemensamma kontaktnätverk finns på sociala medier där de delar med sig av sitt liv till sina vänner. Det är svårt att kontrollera vad tonåringarna gör på sociala medier. Det är viktigt att från tidig ålder sätta gränser för hur länge tonåringen skall vara på sociala medier. Som förälder har man ett visst ansvar att berätta om vad det innebär att gå med i sociala medier och vad man får göra och inte göra online. Detta är en väldigt aktuell problematik som kommer att utvecklas parallellt med teknologins utveckling. Den här studien kan utgöra en grund för vidare forskning inom samma område.</p>	

Nyckelord:	Sociala sidor, sociala medier, tonåringar, psykiskhälsa, psykiskohälsa
Sidantal:	38
Språk:	svenska
Datum för godkännande:	

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>Inledning.....</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Bakgrund.....</b>	<b>7</b>
2.1	Psykisk hälsa.....	7
2.2	Psykisk ohälsa.....	8
2.3	Sociala medier.....	9
2.4	Tonåringar.....	11
<b>3</b>	<b>PROBLEM AVGRÄNSNING.....</b>	<b>13</b>
3.1	Syfte.....	13
<b>4</b>	<b>Teoretisk referensram.....</b>	<b>13</b>
4.1	Watsons Omvårdnadsteori.....	14
4.2	Watsons definition av kropp.....	15
4.3	Watsons definition av själ.....	16
4.4	Watsons definition av ande.....	16
<b>5</b>	<b>Metod.....</b>	<b>17</b>
5.1	Litteraturstudie.....	17
5.2	Insamling av data.....	18
5.3	Analys av data.....	19
<b>6</b>	<b>Etiska överväganden.....</b>	<b>20</b>
<b>7</b>	<b>RESULTAT.....</b>	<b>21</b>
7.1	Positiv påverkan:.....	22
7.2	Negativ påverkan:.....	23
7.2.1	<i>Nätmobbing:.....</i>	<i>23</i>
7.2.2	<i>Stress.....</i>	<i>24</i>
7.2.3	<i>Självförtroende, självkänsla och självskada.....</i>	<i>25</i>
7.2.4	<i>Personlighetsstörningar och psykiska sjukdomar.....</i>	<i>25</i>
7.2.5	<i>Beroendeframkallande.....</i>	<i>26</i>
7.3	Övrig påverkan.....	27
<b>8</b>	<b>Diskussion.....</b>	<b>28</b>
8.1	Resultat diskussion:.....	28
8.1.1	<i>Tolkning av resultat i förhållande till omvårdnadsteori.....</i>	<i>29</i>
8.2	Metoddiskussion.....	33
8.3	Vidare forskning.....	36

<b>Källor .....</b>	<b>37</b>
<b>Bilagor.....</b>	<b>41</b>
<b>Bilaga nummer 2.....</b>	<b>43</b>

# 1 INLEDNING

Detta examensarbete är en allmän litteraturstudie om hur sociala medier påverkar tonåringars psykiska hälsa. Användningen av sociala medier har visat beteende ändringar samt påverkan av psykiska hälsan och fysiska hälsan. Smartphones är de nya mobilerna där man har direktkontakt med sociala medier. Att vara online på sociala medier är som ett belöningssystem och någonting som kan vara beroende framkallande. Personer idag kan sitta timmar framför mobiltelefonerna. Hjärnan vill ha mera av sociala medier för att känna sig ”lugn”. (Carlin 2018)

Vi människor använder oss allt mera utav sociala medier och flera nya kommunikationsplattformar har skapats. Utan kommunikationsmedel eller förekomst av medier blir det inte någon samhällsutveckling. Utan samhällsutveckling har vi inget samhälle (Bruhn 2008). Det finns över 4 miljarder internetanvändare, där nästan 3 miljarder är på sociala medier. Facebook ligger på första plats med 2,1 miljarder användare, därefter Youtube med 1,5 miljarder sedan Whatsapp och Instagram. (Staunstrup 2018) Det är nu år 2019 och tekniken utvecklas hela tiden.

Detta område intresserar mig eftersom det är ett aktuellt ämne och allt flera människor är aktiva på sociala medier. Tonåringar hör till en generation som har växt upp med sociala medier. Tonåringar är i en känslig ålder p.g.a. puberteten och hormoner som utvecklas. Tonåringen kan jämföra sig med andra och deras självkänsla blir sämre. (Magnusson 2012) Tonåringar är på sociala medier mer och mer vilket kan leda till nya sjukdomar av att vara online uppkopplad ”24/7”. (Haryana 2015)

Sociala medier är tonåringarnas kontaktnätverk och där skriver de och delar sina tankar i olika supportgrupper. Det finns olika applikationer som används där man får ”likes” och reaktioner. (Olsson 2017) Det kan påverka tonåringar på olika sätt. Detta är ett viktigt undersökningsområde att undersöka, eftersom sociala medier blir allt större och vanligare i dagens samhälle. Sociala medier kan ge tonåringar en felaktig bild av hur livet är och orsakar en stress och ohälsa för tonåringar. Sociala medier kan också ett lugn och en gemenskap (Olsson 2017 & Österberg 2012)

Den allmänna litteraturstudien ger en överblick över hur sociala medier påverkar tonåringars psykiska hälsa i dagens läge. Detta ämne intresserar mig eftersom det är något som kan påverka min och andras vardag och inte minst tonåringarnas vardag.

Det här arbetet faller inom kategorin hälsoteknologi. I min yrkesroll som sjukskötare är det viktigt att få mera kunskap om hur den psykiska hälsan påverkas. Hur smartphones och hur skärmar påverkar tonåringars hälsa psykiskt och om man kan motverka psykisk ohälsa i framtiden.

## **2 BAKGRUND**

I detta kapitel beskrivs bakgrunden och bakgrundsforskningen för detta arbete.

Det mest centrala begreppen som kommer att användas i detta arbete är:

Tonåringar, psykisk hälsa och sociala medier.

### **2.1 Psykisk hälsa**

Psykisk hälsa definieras enligt WHO (2013) som: ”ett tillstånd där individen känner sina resurser, klarar livets utmaningar samt kan engagera sig i arbete och samhälle”. Hemsidan ”MIELI” som är föreningen för mentala hälsan i Finland beskriver hälsa som följande: ”Psykisk hälsa är en central resurs ur välbefinnandets perspektiv. Dit hör såväl en psykisk, en fysisk som en andlig dimension”. Att ha hälsa går inte att mäta på något sätt, det handlar om ens eget välbefinnande och hur man själv mår. Livskvalitet är den upplevda känslan att leva ett gott liv. Det är en subjektiv upplevelse som skiljer sig från yttre mätbara betingelser (Acharaf m.fl. 2012 s. 116).

Dålig hälsa betyder inte att ha en dålig livskvalitet, och om man har bra hälsa betyder det inte att man har bra livskvalitet. Att ha en bra livskvalitet är något som är väldigt betydelsefullt, som man skall ta vara på och främja, precis som man skall ta vara på bra hälsa. (Acharaf m.fl. 2012 s. 117)

Jean Watson (1993) beskriver hälsa som när alla komponenter i kroppen andlig, kroppslig och själslig, är i harmoni. Hälsa hänger även ihop med hur man själv känner och hur det egna självet upplevs. Enligt Watson är detta sätt ett sätt att inrikta sig som en helhet inom de fysiska, sociala, estetiska och moraliska områdena. (Watson 1993 s. 65) På liknande sätt beskriver Katie Eriksson (1986) hälsa. Eriksson beskriver att hälsa är en relativ känsla och inget som är absolut, det är olika för olika individer. Det är då svårt att beskriva hälsa eftersom det från individ till individ är olika upplevelser om vad som är friskt och vad som är sjukt för att helheten är olika. (Eriksson 1986 s.72)

## **2.2 Psykisk ohälsa**

Sjuksköterskor och vårdarbetare möter dagligen personer som har psykisk ohälsa och det är en viktig uppgift att möta de människorna och utforma omvårdnaden efter deras behov. (Edberg & Wijk 2009 s. 712)

Ohälsa är inte nödvändigtvis en sjukdom. Ohälsa är ett subjektivt kaos hos funktionen mellan kropp, själ och ande. Personer som kan ha en orolig inre själ kan få ohälsa som sedan kan leda till sjukdom. Allt från förtvivlan, sorg, lidande förlust, stress eller liknande kan resultera till sjukdom och ohälsa. (Watson 1993 s. 64)

Psykisk ohälsa kan göra att kroppen blir belastad och sämre balans mellan krav och förmåga uppstår. Av sämre balans i vardagen känner sig kroppen uppgiven och sliten. (Edberg & Wijk 2009 s.713)

Oro och ångest är något som kan betraktas som existentiellt och är en normal reaktion inför fara eller hot. Ångest kan vara en orimlig och destruktiv upplevelse med en känsla



av kaos. Ångestattacker irriterar både den psykiska och den somatiska hälsan. Det blir en negativ effekt på vår livskvalitet och på den sociala funktionen. (Edberg & Wijk 2009 s. 715) Depression är en psykisk sjukdom som påverkar människas tankar, känsloliv och beteende. Symtom på depression är nedstämdhet, ångest hopplöshet, trötthet eller svårigheter att ta sig igenom det vanliga livet. Ångest och depression är olika exempel på de psykiska sjukdomar som man kan drabbas av om man har psykisk ohälsa. (Edberg & Wijk 2009 s. 719)

Det som kan påverka hälsa till ohälsa är trauman i livet eller en livshändelse som påverkar människans psyke på ett negativt sätt. Det kan leda till psykisk ohälsa av olika slag. (Edberg & Wijk 2009 s. 714)

## **2.3 Sociala medier**

I dagens läge är vi beroende av kommunikation, till exempel via vardagens samtal, officiella skrivelser och via diverse olika medieteknologier. Människan har ett förhållande med sin familj och vänner som de delar intressen med. På sociala medier delas information med samhället om politik, kultur och ekonomi. (Bruhn 2009)

För att förklara vad sociala medier är på ett bra sätt måste man se det som en social interaktion mellan människor, men genom att använda ett annat kommunikationsmedel. Människan rör sig genom olika miljöer på sociala medier som är online. Där är vissa mera offentliga och andra mera avgränsade vad det gäller deras liv. (Olsson 2017)

På en kort tid har de sociala medierna fått en plats i vardagen hos människan i vårt samhälle. Vanligast är applikationerna Facebook som har de har den bredaste spridningen och Instagram som har spridit sig väldigt snabbt speciellt bland tonåringar. Sociala medier har blivit något vi använder oss av och pratar om i vardagen. Människan reflekterar inte mycket varifrån sociala medier har kommit eller vilken betydelse det har i våra liv, utan det bara finns i vårt liv. (Olsson 2017)

Hos de olika applikationerna som används på sociala medier ser vi en stor ökning av användare. Instagram som hade år 2013 bara 16 % som använde applikationen. Två år

senare år 2015 hade den 40 % andel av användare. (Olsson 2017) I Sverige är det Facebook och Instagram som styr svenskarnas vardag mest. Applikationen Instagram visar en tydlig popularitet bland de yngre användarna och är populärast bland personer i åldern 12–15 år. Instagram levererades år 2010 och hade år 2014 hela 200 miljoner användare runt om i världen. (Olsson 2017) Andra applikationer som används är Twitter. Twitter har jämfört med andra applikationerna har en utrymmesbergränsning och användarna får endast använda 140 stycken ord per post. Twitter lanserades år 2006 och utvecklades först för mobiler, men kan nu även användas på datorn. (Olsson 2017)

Applikationen Youtube är en stor videosajt som används dagligen av människor som vill se på filmer och lyssna på musik av olika slag. Antalet som är inne på Youtube har ökat sedan Youtube lanserades år 2005 och har ökat speciellt bland ungdomar som besöker webbsajten. (Olsson 2017) På Youtube kan man lätt klicka in sig på innehåll som inte är menat för barn. Det kan leda till pornografi, våldsamma scener som barn sedan tar efter. (Ted Talks: The nightmare videos of childrens' YouTube — and what's wrong with the internet today 2018)

Sociala medier finns snabbt och behändigt i mobilerna precis som mobilkamerorna gör. Det resulterar till att det snabbt delas bilder genom en visuell kommunikation. Det har gjort att de sociala medierna har spridits mera genom mobiltelefonerna. ”Selfien” som är en bild på sig själv spred sig över Facebook och Instagram. Vi tar då bilder på oss själva. Bilder på djur, partnern, barn, mat, resor m.m. sprider sig runt om oss. I och med att det sprids så många bilder har även hasthagen (#)uppfunnits för att vi skall hitta de bilder som vi vill ha snabbt upp. Det finns 339 miljoner (år 2016) uppladdade bilder på #me. (Olsson 2017)

På sociala medierna har du en personlig profil. I den profilen presenterar du vem du är. Det finns också något som kallas indirekt självpresentation där ditt forum av bilder, status, ”inlägg” och kommentarer är. Det betyder att våra konton på våra sociala medier ser oss som ett objekt, som försöker få relation till andra utan egen personlighet. (Olsson 2017)

Det är viktigt att komma ihåg att det är användarna av de sociala medierna som står för materialet som hamnar på deras flöden, som också skapas av bilder och kommentarer. Vi

har ett ansvar för vad vi kan sprida på internet och sociala medier. Det är enkelt att skriva ett rykte om någon på sociala medier för spridningen är extremt stor i det digitala nätverk som finns idag. (Olsson 2017)

I dagens sociala medier välkomnar vi mängder av nya möjligheter för människan för mera sociala interaktioner. De olika sociala applikationerna skapar en kommunikationsfrihet. Det betyder friheten av att kommunicera hur som helst. Det förlitar sig människan för det mesta på rutiner eller normer. Dock glömmer människan i sociala medierna lätt bort att olika uttryck som känsla är svårare att förstå online, vilket kan leda till stora missförstånd. (Olsson 2017)

Företag tjänar även pengar på sociala medier. Olika affärsmodeller för medier är något som många företag har börjat att marknadsföra. Medieinnehållet sprids eller ”streamas” på nätet så att det är ett viralt online reklamintyg. Tillgängligheten gör att alla som vill, och även de som inte vill, kan se reklamintyget. Det dyker då upp i vårt flöde och det kan vara olika sorters marknadsföring som tonåringar kan exponeras för. (Olsson 2017)

## **2.4 Tonåringar**

Tonåringar är en åldersgrupp som är definierad mellan 13-18 år. Dock kan tonåren och mognaden i tonåren utvecklas tidigare eller senare. I tonåren kommer man in i puberteten. Puberteten hör till tonåringarnas utveckling. Kroppen ändras, tonåringar sover mera och deras hormoner ändras i kroppen. Utvecklingen av den psykiska och fysiska förändringen kan hålla på ända upp till 20 års ålder. Utvecklingen av puberteten är individuell, men har samma utvecklingssteg. Kvinnorna kommer i puberteten tidigare än män. Den psykiska utvecklingen hos tonåringar utvecklas mer under tonårsperioden. Tonåringar kan börja resonera mer och en få en ökad förmåga att analysera. De kan ge en känsla att vara osårbar men också känslan att känna sig utsatt, osäker och självkritisk. (Österberg 2012)

Skolan är viktigt för tonåringar för de har där möjligheten att utvecklas med andra både på det sociala område och inom det gemensamma skolarbetet. Vissa tonåringar skolkar

från skolan. Det kan bero på mobbning, svårigheter med det sociala, problem med skolarbete och på trötthet. Familjen är viktigt att ha som stöd tonåring som hjälper och stöttar. En stabil och stödjande familj ger också ett stabilt levnadsförhållande. (Moksnes & Haugan 2018 s. 431)

Tonåringar ägnar mycket tid på internet och sociala medier. Det är där det har sina sociala kontakter. Där uttrycker de sina känslor och delar information och får andras reaktioner på detta. (Österberg 2012) Enligt Tsai m.fl. (2018) så använde studenter i Taiwan internet mer än 20 timmar per vecka. Användning av internet i tidig ålder av ökade risken för att spendera många timmar på Internet. Tonåringar umgås i de olika sociala medierna på olika diskussionsforum på internet. I dagens läge är tonåringarna mer och mera uppkopplade online och är det allt senare om nätterna. Det kan ge problem med sömnen och utvecklingen. (Österberg 2012)

I tonåren är också de sexuella känslorna mera dominerade och tonåringen börjar fundera över sin sexualitet. Tonåringarna börjar lätt jämföra sig med andra och det är bra att föräldern är där och pratar med sina barn om de tankar som tonåringen har. Tonåringens självkänsla och självbild påverkas ofta av omgivningen. Det kan vara reklam, föräldrar, vänner och samhället runt omkring som påverkar självbilden. Tonåringen försöker då leva upp till de levnadsvanor och orealistiska skönhetsideal som exponeras i vårt samhälle och på sociala medier. Det leder till en stor press på tonåringar och deras inställning om sig själv. (Österberg 2012)

Som förälder till en tonåring är man en förebild. Tonåringar plockar upp det föräldern gör och hur de beter sig mot andra. Det gäller alkohol, tobak, internet, mobil användning och droger. De regler man sätter för tonåringar har stor betydelse om tonåringen använder mera alkohol, tobak eller droger. (Österberg 2012)

### **3 PROBLEM AVGRÄNSNING**

I denna forskning avgränsas problemställningen till tonåringar och psykisk hälsa. Begränsningarna av forskningsområdet är målgruppen tonåringar i åldern 12–19 år. Åldersgruppen är vald enligt bakgrundsforskningen. (Haryana 2015).

Begränsningarna kommer vara hur tonåringars psykiska hälsa påverkas, istället för att fokusera på hela hälsan som är ett väldigt brett område. Begreppet sociala medier är fortfarande ett ämne som det kommer mer och mer forskning om för att det är ett så viktigt ämne. Den här studien kommer inte specificera sig på en viss sorts applikation utan användningen av sociala medier i sin helhet. Som forskare avgränsas mitt område till tonåringar eftersom de spenderar mycket tid på sociala medier och använder sig av de olika sociala plattformarna (Olsson 2017).

#### **3.1 Syfte**

Syfte med detta arbete är att ta reda på hur sociala medier påverkar den psykiska hälsan hos tonåringar.

Arbetet ska kunna ge en inblick i dagens ungdomsliv där mycket av vardagen består av att vara på nätet och lägga upp saker bakom en fasad och hoppas att få ”likes” eller mera följare.

### **4 TEORETISK REFERENSRAM**

I det här examensarbetet används Jean Watsons omvårdnads teori som den teoretiska referensramen. Watsons teori används som en grund och ett stöd i examensarbetets resultat och tolkning. Den används som utgångspunkt för detta arbete för att förstå examensarbetet på en djupare nivå. (Ejvegård, 2000 s.44)

## 4.1 Watsons Omvårdnadsteori

Enligt Watson är det viktigt att i omvårdnaden, nu och i framtiden, inriktas på ett humanvetenskapligt förhållningssätt till hälsofrågorna. Vår profession och yrket sjukskötare utvecklas, både inom de vetenskapliga samt inom de humanistiska områdena. Det är ett kliniskt praktiskt område där det behövs en modell för omvårdnad. Watsons mänskliga omsorgsteori, berör individer, familjer och grupper. Watsons teori är ett viktigt element inom omvårdnaden. (Watson 1993)

Watsons teori delar omvårdnaden i en metafysisk kontext, som gör omvårdnaden till en så kallad mellanmänsklig omsorgsprocess, och i en humanvetenskaplig kontext. Det är en mera andlig dimension istället för en vetenskaplig medicinsk modell. (Watson 1993) I sin omvårdnadsteori strävar Watson att klarlägga sin egen metafysiska position som ande, kropp och själ. Den metafysiska positionen påverkar sedan omvårdnaden och omvårdnadsprocessen. (Watson 1993)

Metafysik är Watsons teori om mänsklig omsorg som börjar med Watsons syn på personens väsen och mänsklig existens. Människan kan utveckla olika grader av medvetenhet då människan använder sig av intellekt och finner en harmoni i sin existens. Den uppfattningen är större än den fysiska, mentala och emotionella existensen vid varje given tidpunkt. (Watson 1993)

Humanvetenskap i Watsons omvårdnadsteori är för att beskriva psykologi. Watson ser personen som en helhet inom psykologin. Detta tillämpar omvårdnadens historia med traditionella bindningar till den medicinska vetenskapen. I det humanvetenskapliga perspektivet tillåter forskare inom omvårdnadssektorn att ställa seriösa frågor om omvårdnadsvetenskapen. (Watson 1993)

Humanvetenskapen grundar sig enligt Watson (1993) på följande punkter:

- En filosofi som inbegriper mänsklig frihet, val och det egna ansvaret.
- Holistisk biologi och psykologi där de inte reducerar människor i ett ömsesidigt samspel med andra.
- En teori av kunskap som inte bara lämnar utrymme för empiri utan för utveckling av estetik, etik och processförståelse.

- Ontologi som innefattar både tid och rum samt mellanmänskliga händelser, processer och relationer
  - En humanvetenskaplig kontext är även en öppen vetenskaplig världsbild.
- (Watson 1993)

I mitt yrke som sjuksköterska är den mänskliga omsorgsprocessen är en speciell färdighet att ha i sitt arbete. Det är mänskliga omsorgshandlingar som ger möjligheter till möten och kontakt mellan två människor i ande-kropp-själ för att sedan enas med den andre personens ande-kropp-själ. (Watson 1993)

Harmoni, eller disharmoni mellan ande, kropp och själ betyder det att det är en bristande överensstämmelse mellan sitt upplevda själv och den egna själen. En disharmoni i det upplevda jaget är en obalans inom ande, kropp och själ. Det kan leda till ångest och inre kaos, känsla av en förtvivlan samt ohälsa. Det råder harmoni mellan ande, kropp och själ. Det råder en balans mellan jaget och ens inre själv. (Watson 1993)

Omvårdnadsteorin är grundat på en personlig världsbild, som gör att varje människa är benägen att betrakta världen och det som sker på olika sätt. Alla människor strävar efter en harmoni mellan kropp, själ och ande. Ju mera man kan uppleva sitt sanna själv, desto mer sannolik är det att man har harmoni mellan kropp, själ och ande. (Watson 1993)

Watsons strävar efter att ha omvårdnaden i en kontext av humanvetenskap och konst. Dessutom pointerar Watson ett samspel mellan person och sjuksköterska, samt mellan patient och ande, kropp och själ gestaltat i en subjektiv kontext. Även mänskliga omsorgsrelationen inom omvårdnaden är ett moraliskt ideal som infattar begrepp med ett verkligt omsorgstillfälle med transpersonell omsorg. (Watson 1993)

## **4.2 Watsons definition av kropp**

Inom omvårdnaden ser Watson människor som subjekt och rättigheter till sina egna upplevelser. Watson definierar ordet kropp i hennes omvårdnadsteori. Begreppet kropp handlar om, enligt Watson, att själen äger en kropp det fysiska jaget, som inte är begränsad till objektiv tid och rum (Watson 1993).

Kroppen kan skadas, dö, drabbas av sjukdom eller liknande, men själen och anden kan leva vidare. Våra kroppar kan finnas fysiskt på en plats medan våra tankar finns någon annanstans. Mänskliga livet är en del av vår kropp och vår fysiska varelse som människa men också de andra tre delarna är lika viktiga. I Watsons omvårdnadsteori är det viktigt att komma ihåg det fysiskt sjuka men att inte glömma det psykiskt sjuka. (Watson 1993)

### **4.3 Watsons definition av själ**

Den mänskliga själen betraktas med hög aktning och stor respekt enligt Watsons teori. Förundran om själen är en uppfattning, enligt Watson (1993), som är större än den fysiska, mentala och emotionella existensen. Själen enligt Watson kan delas i olika delar där själen ersätts med olika personligheter som till exempel narcissism eller andra störningar. Människans själ förstörs genom en opersonlig, människotillverkad miljö. (Watson 1993)

Jämfört med kroppen så lever själen vidare och kan vara outvecklad, slumrande och kan behövas väckas på nytt. Själen existerar för något större, mera betydelsefullt och mera mäktigt än det fysiska livet. (Watson 1993)

Begreppet själ som Watson syftar på i sin studie heter Geist, vilket betyder ens inre själ, ande och personlig essens. Begreppet Geist syftar på flera liknande fenomen som används som synonym. (Watson 1993)

### **4.4 Watsons definition av ande**

I Watsons teori har människans andliga sida har en stor betydelse. Särskilt i den österländska kulturen samt i den medicinska-vetenskapen. Läkaren var enligt gammalt en helare eller präst och ande kropp och själ var en helhet. (Watson 1993)

I alla heliga antagande som är större än det mänskliga livet innebär det att var och en är en högstående andlig varelse som sedan har blivit reducerad till en fysisk och materialisk



varelse. Medvetenheten inom oss själva som andliga varelser öppnar stora möjligheter. Poeter och filosofer har haft en större andlig sida av livet som det har tagit fram i sina liv. Den andliga sidan av livet har varit som en självkännedom, självaktning samt självkontroll som kommer från det inre andliga självet. (Watson 1993)

Om vi människor skulle se livet från en andlig sida skulle en inre kraft få oss att se på människor, tillvaron, livet och världen från en annan sida. Den andliga världen hör samman med anden och själen som blir allt mer betydelsefull ju mer kroppen mognar och som den individen men mänskligheten utvecklas. Den andliga aspekten varierar från person till person och från kultur till kultur. En del kulturer har en större andlig utveckling än andra kulturer.

(Watson 1993)

## **5 METOD**

I det här examensarbetet används en allmän litteraturstudie som examensarbetets metod. Materialet analyseras i en innehållsanalys. En litteraturstudie passar för det här arbetet för att få en bra bakgrundsforskning och en överblick kring det nuvarande kunskapsläget angående det här ämnet. (Ejvergård 2000 s. 44) I det här kapitlet kommer den allmänna litteraturstudien som metod beskrivas, samt insamling och analys av data.

### **5.1 Litteraturstudie**

En litteraturstudie sammanfattar forskningsläget som en bakgrundsforskning genom att analysera tidigare studier. (Henricsson m.fl. 2012 & Olsson m.fl. 2012 s. 26)

Litteraturen kan vara allt från tryckt material som artiklar, böcker, rapporter och uppsatser. (Ejvergård, 2000 s. 42) Genom en litteraturstudie får läsaren en överblick och en tillförlitlighet baserad på vad författare och tidskrifter känner till. Litteraturen är en informationskälla, alltså insamlingsdata, vilket betyder att bakgrundslitteraturen inte får ha samma källor som insamlingslitteraturen. (Olsson & Sörensen 2007 s. 145)

En litteraturstudie är relevant för detta arbete då området är relativt nytt. Genom en litteraturstudie fås en överblick över befintliga studier.

Risker med en litteraturstudie är att den som skriver materialet väljer endast ut de studier som stödjer författarens idéer eller att forskaren läser endast abstrakt om man inte hinner läsa genom allt. För att det här arbetet skall bli så tillförlitligt som möjligt kommer forskningen vara objektiv under hela processen. (Ejvergård 2000 s. 43).

För att göra litteraturstudien fokuserad det viktigt att formulera forskningsfrågan så att den kan besvaras med data från relevanta artiklar. Alltså behöver forskningsfrågan vara så specifik som möjligt. (Ejvergård 2000 s.43)

## 5.2 Insamling av data

För att få in relevant insamling av data till det här examensarbetet används de viktigaste artiklarna i litteratursökningen utgående från inklusionskriterier. Abstrakten läses igenom och bedöms om artikeln är väsentlig för arbetet eller inte. Studien kan innehålla både kvantitativa och kvalitativa artiklar (Henricsson & Rosén 2016).

Databaserna som har används i det här arbetet är Arcadas databaser: Academic Search Elite, Cinahl, Science Direct och Sage. För att välja ut de viktigaste artiklarna har följande inklusionskriterier använts under litteratursökningen:

Inklusionskriterierna för examensarbetet är följande:

- Artiklarna skall vara mellan år 2008-2018
- Tonåringar skall framkomma i artikeln helst i åldern 12-18 år
- Det skall framkomma tydligt om det påverkar den psykiska hälsan på ett positivt eller negativt sätt
- Alla artiklar skall vara Peer Review
- Abstrakten skall innehålla de centrala begreppen för detta arbete; tonåringar, psykisk hälsa, sociala medier

Exklusions kriterier är:

- Artiklar som inte nås i full text.
- Artiklarna har ingen geografisk begränsning.
- Artiklar som inte är på de språk som jag kan, exkluderas.

Sökorden som används är *"Teenager"*, *"Social media"* och *"Mental health"*.

### 5.3 Analys av data

Analysmetod för det här arbetet kommer att bestå av en innehållsanalys. De mest väsentliga artiklarna kommer att användas på basen av inklusionskriterierna och med hjälp av syfte för arbetet. Innehållsanalys används genom att vetenskapligt analysera dokument skrivna som återger tal. (Olsson & Sörensen 2012 s.211)

En innehållsanalys omfattar skriftligt material som olika personer redan forskat och producerat och i efterhand analyseras. (Carlsson 1997 s.84) Det väsentligaste beaktas för urvalet till min studie. Termen "meningsenhet" betyder att ett antal ord har ett gemensamt budskap och det innebär att texten i en innehållsanalys reduceras från deras väsentligaste till meningar. Allt material kategoriseras för att få en röd tråd av vad som menas i innehållet. (Henricson 2016 s. 334-333)

Analyseringsarbetet börjar redan i datainsamlingskedet och i bakgrundsforskningen som en innehållsanalys. (Olsson & Sörensen 2012 s140)

Avgränsningen sker i analysen och beroende hur brett eller djupt avgränsningen är. (Olsson & Sörensen s. 210)

Jean Watsons (1993) omvårdnads teori används som teoretisk referensram för mitt arbete. Det kommer användas för att analysera arbetet och knyta an med teorin. Watsons teori är ett bra sätt att analysera arbetet för att teorin är relevant för det här arbetet. Jean Watsons omvårdnads teori kommer att hjälpa tolkningen av resultatet i den harmonin med kroppen, själen och anden som Watson (1993) refererar till.

## 6 ETISKA ÖVERVÄGANDEN

Det finns många olika definitioner och begrepp om vad etik är, men det främsta är att etik hör ihop med ordet moral. Etik och moral begrepp om hur man skall bete sig gentemot varandra. (Kindberg 2016)

För att få mitt arbete så etisk rätt som möjligt kommer jag använda mig av Arcadas ”God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada”. Med God vetenskaplig praxis vid Arcada betyder det att jag bör följa de etiska regler och riktlinjer som gäller för akademiska arbeten och studier. (Arcada 2019)

Till god vetenskaplig praxis på Arcada (2019) ingår det omsorg, noggrannhet, ärlighet i dokumentering av data samt i undersökning och presentation. Det betyder att även ha bra data och undersökningsmetoder som passar kriterierna för forskningsarbeten. När arbetet publicerats är det viktigt att komma ihåg att undersökningsresultatet skall ha en öppenhet samt en kommunikation som är tydlig vid akademisk verksamhet. Det är viktigt att ta hänsyn till andra forskares arbete, samt medstuderares arbete och på ett rätt sätt respektera deras arbete. Genom att planera och genomföra arbetet väl uppfylls kraven på korrekt vetenskaplig metod.

Det är viktigt innan undersökningen att ta ansvar och beakta skyldigheter man har gentemot de frågor som gäller upphovsrätten till undersökningens resultat. Det är även viktigt att rapportera finansieringskällor då arbetet presenteras och att ta hänsyn till etiken i det egna yrkesområdet. (Arcada 2019)

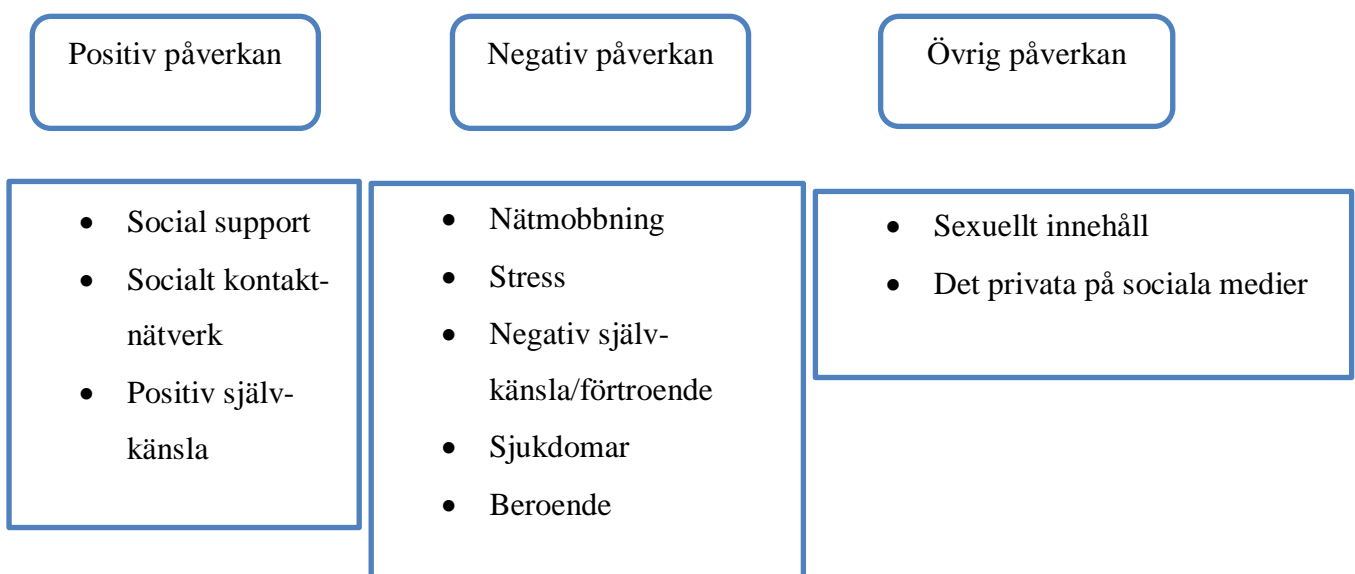
Tillsammans med hjälp av God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada (2019) kommer denna studie hållas innanför deras riktlinjer samt noggrannhet i skrivandet. Texten i examensarbetet skall vara till den bästa möjliga förmågan konsekvent och ärligt. I artiklarna som är hämtat från nätet, böcker och databaser kommer jag att ha respekt för författarna och deras arbete och korrekt använda alla namn på källor som jag har använt mig av. I detta arbete kommer jag ta ansvar och inte använda mig av fusk, fabricering, plagiering eller något annat slags förfalskning. (Arcada 2019)

## 7 RESULTAT:

Analysprocessen börjades med att noggrant läsa igenom 22 valda artiklar. Fjorton stycken valdes sedan ut enligt examensarbetets kriterier. De artiklarna som genomlästes finns i *bilaga nummer 2*. I artiklarna markerades ord, meningar, stycken och fraser som kunde kopplas till syftet för denna studie. I *bilaga nummer 1* kan man se den exakta sökningen som gjorts av artiklarna.

Det som markerades i de valda artiklarna, skrevs över till ett dokument. De markerades ord, meningar, stycken och fraser som kategoriserades för att få fram det väsentliga i de olika artiklarna. Ur artiklarna kom det fram både positiva och negativa sidor som delades in i följande kategorier. Se i *figur 1*.

- Positiv påverkan: Social support, Kontakt nätverk, Självkänsla,
- Negativ påverkan: Nätmobbning, Stress, Självförtroende/Självkänsla, Sjukdomar och Beroende
- Övrig påverkan: Sexuellt innehåll, det ”privata” på sociala medier.



*Figur 1. Påverkan av sociala medier.*

## **7.1 Positiv påverkan:**

I denna undersökning har det framkommit positiv påverkan vid användning av sociala medier hos tonåringar. I de artiklar som har analyserats för arbetet framkommer positiva sidor som stärker tonåringars psykiska hälsa. Det framkommer social support, stärkande av självförtroende och social networking. (Marchant m.fl. 2017, Funch m.fl. 2018, Gunita m.fl. 2018, Bagot m.fl. 2018 & Lomanowska m.fl. 2016)

Socialt umgänge och utveckling av sociala kontakter på nätet är det sätt som många tonåringar kommunicerar och umgås på sociala medier. De har alla sina gemensamma vänner och familj på gruppssidor på sociala medier. Tonåringar håller kontakt på det sättet. (Gunita m.fl. 2018, Bagot m.fl. 2018 & Lomanowska m.fl. 2016) Nu är det år 2019 vilket betyder att teknologin går framåt och kontakter på sociala medier har gått över till filmsamtal och virtuella samtal. (Lomanowska & Guitton 2016)

Gemenskapen som finns på sociala medier är i form av evenemang och tillställningar där man kan bjuda in till tillställningar och komma ihåg tillställningarna på de sociala medierna. Tonåringar känner sig inkluderade eller har känslan att vara inkluderad med andra tonåringar. Gemenskapen, eller känslan av gemenskap, är en positiv påverkan. (Lomanowska m.fl. 2016 och Gunita m.fl. 2018)

Gunita & Johns (2018) studie visar att positiv feedback på bilder som läggs upp på sociala medier ger en positiv självkänsla och självförtroende samt att deras välmående känns bättre. Att presentera sig på sociala medier kan ha en väldigt positiv effekt på den psykiska hälsan då självkänslan förbättras. Detta kan dock i långa loppet leda till en stress som blir negativ.

På de sociala medierna/sidor finns det mycket olika stödgrupper och gemensamma support grupper. Det kan vara i form av informationssidor om sjukdom eller andra sorters

stödande grupper. Där delar tonåringarna erfarenheter med andra som är i liknande situationer och stödjer varandra online. Sociala medier/sidor är ett bra sökverktyg där man kan söka hjälp om man har en personlig fråga eller skriva anonymt då det gäller vissa sjukdomar, sexualkunskap, m.m. Tonåringar är i den åldern då de utforskar mera om sig själva och det kan finnas frågor det inte vågar ställa föräldrarna. Då kommer sociala medier in som hjälp. (George m.fl. 2018 & Gunita m.fl. 2018)

Tonåringar som kämpar med social ångest eller depression kan sociala medierna ge en positiv verkan där tonåringen kan ha en konversation med en annan person online istället för i verkliga livet. (Brown m.fl. 2011 & Walters 2017)

## **7.2 Negativ påverkan:**

I de artiklar som har lästs framkommer många negativa aspekter om hur sociala medier påverkar ungdomars psykiska hälsa. I artiklarna framkommer bland annat nätmobbning, stress, depression och ångest, vilka leder till sämre självförtroende och självkänsla. Sociala medier är dessutom beroendeframkallande och kan leda till olika sjukdomar och störningar. Denna information behandlas och beskrivs i flera olika underrubriker i det här kapitlet.

### **7.2.1 Nätmobbning:**

Mobbning förekommer i flera olika former. Det har blivit allt vanligare med så kallad nätmobbning. Nätmobbning betyder att du anonymt skriver och trakasserar någon på nätet och sociala medier. Enligt artikeln Brown & Bobkowski (2011) framkommer det att 24 % av tonåringar utsätts för mobbning på nätet och 4 % får flera otrevliga kommentarer och meddelande ett flertal gånger i månaden.

Ovannämnda artikel visar att mobbningen oftast förekommer på nätet genom meddelanden, kommentarer, bilder och rykten som sprids. Mobbning har alltid varit ett problem i skolor. När mobbningen går ut via nätet kan spridningen bli stor och snabb vilket gör

skadan så mycket större och når ut utanför skolans gränser. (Gunita m.fl. 2018 & Foody m.fl. 2018)

I artikeln Brown & Bobkowski (2011) berättas det om att personer som blir mobbade på nätet kan bli deprimerade och vilja skipa skolan. Personer kan känna sig osäkra i skolan p.g.a. av mobbningen på nätet och kan till och med ta ett vapen till skolan. Detta är något som anses ha förekommit i samband med skolskjutningar som har skett främst i USA. I andra svåra fall av nätmobbning kan det leda till självmord. (Brown m.fl. 2011 & Marchant m.fl. 2017) Nätmobbning påverkar den psykiska hälsan mycket negativt. (Agrawl 2017)

### **7.2.2 Stress**

Enligt artiklarna som undersökts visas ett klart samband mellan tonåringar, stress och användningen av sociala medier. Stress som sedan kan leda till en depression eller ångest. Sociala medier bidrar till en stress p.g.a. den ”kommunikationsbelastning” som blir när tonåringar skickar meddelanden och skriver till varandra på sociala medier. Dock minskar symptomen på ångest hos tonåringar när de skickar meddelanden och kommenterar på sociala medier, men det leder dock till en negativ stress p.g.a. att de känner att de hela tiden måste vara uppkopplad online. (Gunita m.fl. 2018 & George m.fl. 2018)

Skolarbetet och det akademiska resultat arbete påvisar ett sämre resultat när du använder sociala medier. Att göra flera saker samtidigt som du är på sociala medier, till exempel att vara i skolan eller att göra läxor resulterar i ett sämre vitsord och i ett sämre akademiskt skrivande. Det ger också en stress i tonåringens vardag för att det akademiska resultatet blir sämre. (Gunita & John 2018)

I alla artiklar som undersöktes med avseende på sociala medier var stress det vanligaste symtomet som påträffades och stress är även det symtomet som framkommer tydligast i resultat kategorierna.



### **7.2.3 Självförtroende, självkänsla och självskada**

Sociala medier och andra sociala sidor ger en möjlighet att få bekräftat sina egna kvaliteter till vad ett optimalt själv är. Tonåringar går in på sina sociala medier som t.ex. Facebook, för att få bekräftelse genom att titta på sitt eget postade material. De söker bekräftelse från sina sociala medier och därmed en starkare självkänsla. Det är en positiv påverkan att få starkare självkänsla, men personer med låg självkänsla ser kanske inte något positivt i vad de själva har åstadkommit eller lagt upp. Det leder till att det jämför sig med andra och får högre prestationskrav. Tonåringar som jämför sig får en sämre självkänsla och självförtroende och risken finns att de börjar med ett självskadebeteende. (Cingle & Olsen 2018)

Självkänsla relaterar till vilka sociala sidor tonåringen använder. Användningen av Facebook är ett av de sociala medierna som påverkar självkänslan mest. Där kan du gå in och se vad andra har postat och skriver samt se vad de själva har lagt upp. (Cingle & Olsen 2018)

Enligt artikeln Kaur & Vig (2018) är tonåringar överlag oroliga hur de ser ut och hur folk mottar dem. Att ta en bild på sig själv betyder enligt deras forskning att de söker en mening i sitt liv och en identitet. De tonåringar som är beroende av att ta bilder på sig själv, har dålig självkänsla och en ohälsosam hållning i det professionella livet.

### **7.2.4 Personlighetsstörningar och psykiska sjukdomar**

Tonåringar som använder mycket internet, sociala medier och sociala sidor får symptom som liknar ADHD, borderline och personlighetsstörningar. Psykiska sjukdomar som depression och ångest är en stor del av hur tonåringar påverkas av sociala medier. Tonåringar kan bli mera aggressiva och kan få social fobi. (Funch m.fl. 2018, Rumpold m.fl. 2018 & George m.fl. 2018)

Funch m.fl. (2018) hittar en association mellan internet och användningen av sociala medier och de sjukdomar som tidigare nämnts det vill säga sjukdomar som depression och ångest. Användning av skärmar hos tonåringar ger en hög risk för depression. Desto fler skärmar och sociala plattformar tonåringar använder sig av desto större risk för social

ångest och depression jämfört med de som bara använder en plattform. (Booker m.fl. 2018 & Walters 2017)

Tonåringar som använder sig av sociala medier kan få en känsla av psykisk illamående som är en bidragande faktor till ångest och depression. Sömnbrist är en bidragande orsak till detta, eftersom sömnen påverkas negativt när man är konstant online. Detta leder även till stress och depression. Mobbning på nätet kan också leda till depression och ångest. (Foody m.fl. 2015 & Reilly m.fl. 2018)

Ett mera aggressivt beteende kommer fram och ett ökat symptom på ADHD. Enligt undersökningen av George m.fl. (2018) visades att tonåringarna som var mera online och ville vara mera online nästa dag hade ett högre symptom på ADHD än de tonåringar som inte var online hela tiden.

Beroende på innehållet på sociala medierna och på exponeringen tonåringar tittar och utsätts för ändras deras beteende. Ett aggressivt innehåll kan leda till narcissism. Bilder på hårda träningspass eller dieter kan leda till allvarliga ätstörningar. En stor mängd av exponering av modeller och olika kroppsbilder finns i media och tonåringar kan i tidigt skede utveckla en ätstörning. Flickor är en väldigt utsatt grupp som jämför sig och söker sig ut på media där de gör jämförelser som sedan leder till svåra ätstörningar samt att det får en felaktig kroppsbild. (Brown & Bobkowski, 2011)

Enligt artikeln Funch, m.fl. (2018) ger användningen av internet, sociala sidor och sociala medier en kompensation av de roliga aktiviteterna i det riktiga livet och engagemang hemma vilket leder till social tillbakadragenhet där man flyr och undviker verkligheten. Det kan i senare skede leda till förlust av tillfredsställelse och en ökad självmordsrisk.

### **7.2.5 Beroendeframkallande**

Internet och sociala medier ger ett beroende beteende för många tonåringar idag. (Funch m.fl. 2018 & Brown 2011)

*"Sociala media is like an online drug you can, it has good side effects and bad side effects"* (Reilly m.fl. 2018)

Det är ett missbruk som tonåringar i vår generation har fått växa upp med. Samma artikel säger även: *"people can't survive without their phone and social media is like an online drug"* (Reilly m.fl. 2018)

Tonåringar är så upptagna av sina mobiltelefoner på sociala medier att de tappar kontakten med familjen, vilket orsakar mobiltelefonerna till en negativ social påverkan. Sömnen ändras vilket beror på den abstinens som fås eftersom den ger samma effekter som drog-användning. Personer som lider av sömnsvårigheter är ofta beroende av sociala medier, internet och skärmar. 90 % av tonåringar använder idag sociala medier både under dag och natt och 37 % förlorar sömn p.g.a. sociala medier. De har ett beroende i form av att vara på mobiltelefon och att vara konstant online. (Reilly m.fl. 2018)

### **7.3 Övrig påverkan**

Tonåringar kan också exponeras för olika sorters innehåll på sociala medier som både är positivt och negativt. Undersökningar visar att äldre tonåringar, speciellt bland män, exponeras för pornografi och könsdelar. (Brown & Bobkowski 2018)

Artikeln Brown & Bobkowski (2018) visar att hela 55 % av tonåringar i åldern 13-18 år har sett åtminstone 5 olika sorters innehåll av sexuell karaktär. Samma ovannämnda artikel visar även att 28 % av tonåringar i USA har fått bilder eller pornografi som det inte har velat utsättas för. Tonåringar i ålder 13- 20 år tycker att sexuellt innehåll på internet är positivt för sin sexual undervisning.

En viktig observation som Gunita & John (2018) nämner, är hur tonåringar i allmänhet glömmer bort det som skall hållas privat på sociala medier. Tonåringar i åldern 14-17 år delar mobiltelefonnummer, skol namn, och relationsstatus. Vilket kan leda till oväntade sexuella meddelanden eller användning av privata bilder p.g.a. den offentliga profilen.

## 8 DISKUSSION

Betydelsen av resultatet i denna litteraturstudie är något som är väldigt viktigt i dagens generation. Sjukdomar kan drabba tonåringar som är för mycket på sociala medier. Vi måste lära hur det är i det riktiga livet och inte ett liv som är konstant online. Vi måste sätta gränser för tonåringar och beskriva vad sociala medierna innebär och hur länge man kan vara online. Walters 2017 skriver väldigt bra om att vi måste begränsa tillgången och strukturera mobiltelefonanvändning för tonåringar. Det kan innebära en diskussion med tonåringen ifråga och de känslor som kan uppstå när man begränsar sociala medier och stänger av mobiltelefoner, plattor och datorer. Det är möjligt att förhandla om internet/skärm tid. Personerna som betalar för mobiltelefonerna har mandat att stänga av mobiltelefoner för en viss tid. Det viktigaste vi kan göra är att lära våra barn och tonåringar rätt förhållningsätt till sociala medier. Vi vuxna ska vara förebilder och lägga ner teknologin och umgås ”offline” utan internet (Walters 2017)

Walters (2017) beskriver att det skall vara en tydlig gräns för mobil och internetanvändning. De unga får då en tydlig struktur om, hur och när man ska vara online. Vi skall komma ihåg att uppmuntra till de olika aktiviteterna man kan göra tillsammans. (Russell, m.fl. 2018)

Sociala medier är något som har växt under åren och som fortsätter växa vilket gör att tonåringar växer upp med sociala medierna. Samtidigt är det vi äldre och vuxna som måste visa tonåringar att vi måste kunna reglera vår tid på sociala medier så att tonåringar kan ta bort mobilen/datorn/plattan och umgås med familj och vänner i det riktiga livet. Det är föräldrarnas ansvar att förstå att konsekvenserna kan bli stora om deras tonåring eller barn är på sociala medier för mycket. (Booker m.fl. 2018)

### 8.1 Resultat diskussion:

I resultatet som har erhållits i den här studien påverkas tonåringarnas psykiska hälsa mestadels negativt av sociala medier. Det finns även positiva aspekter som samhörighet och support på sociala medier.

Resultaten som har erhållits i studien visar hur psykisk ohälsa är kopplat samman till ytterligare ohälsa i en ond cirkel. Om en tonåring har ett dåligt självförtroende och använder sociala medier så börjar tonåringen lätt att jämföra sig med andra, vilket sedan kan leda till depression och ätstörningar (Brown & Bobkowski 2011). Även nätmobbning kan leda till depressiva symptom som sedan leder till ett dåligt självförtroende och en dålig självkänsla. Det beroende som sociala medier medför underhålls av att man får bekräftelse via sociala medier. (Agrawl m.fl. 2017) Detta gör att du inte kan sluta vara på din plattform. Det här kan du se tydligt i *figur nummer 2*. (Brown & Bobkowski 2011).

De personer som har starkt självförtroende påverkas av sociala medier till ett mer positivt sätt, jämfört med de som har dåligt självförtroende. Den sociala bekräftelsen som många vill ha på sociala medier kan dock gå över till ett negativt beroende beteende istället för tillfredsställelse och bekräftelse. Man börjar jämföra sig med andra på sociala medier. (Gunita & John 2018)

### **8.1.1 Tolkning av resultat i förhållande till omvårdnadsteori**

Arbetets resultatkategori har en koppling till Jean Watsons omvårdnadsteori.

I resultatanalysen kopplas resultatet av examensarbetet till Watsons teoretiska referensram. Genom att koppla resultatet till den teoretiska referensramen ökar det ytterligare djupet i denna studie (Henricsson 2012 s. 340).

Jean Watson ser människan som en kropp, själ och ande. (Watson 1993) Genom att se hur nätmobbning påverkar själen psykiskt, genom dålig självkänsla och osäkerhet, är det en extrem stress också på kroppen. Osäkerhet och dåligt självförtroende kan leda till självskadebeteende eller suicidala tankar. Detta är en psykisk sjukdom och en disharmoni i inom kropp, själ och ande. Disharmoni mellan kropp, själ och ande kan leda till sjukdom och ohälsa. (Watson 1993)

Depression, ångest och de sjukdomar som har påträffats i artiklarna är enligt Watsons referensram ett inre kaos där själen är skilt från kroppen och anden vilket sedan leder till sjukdom. (Watson 1993)

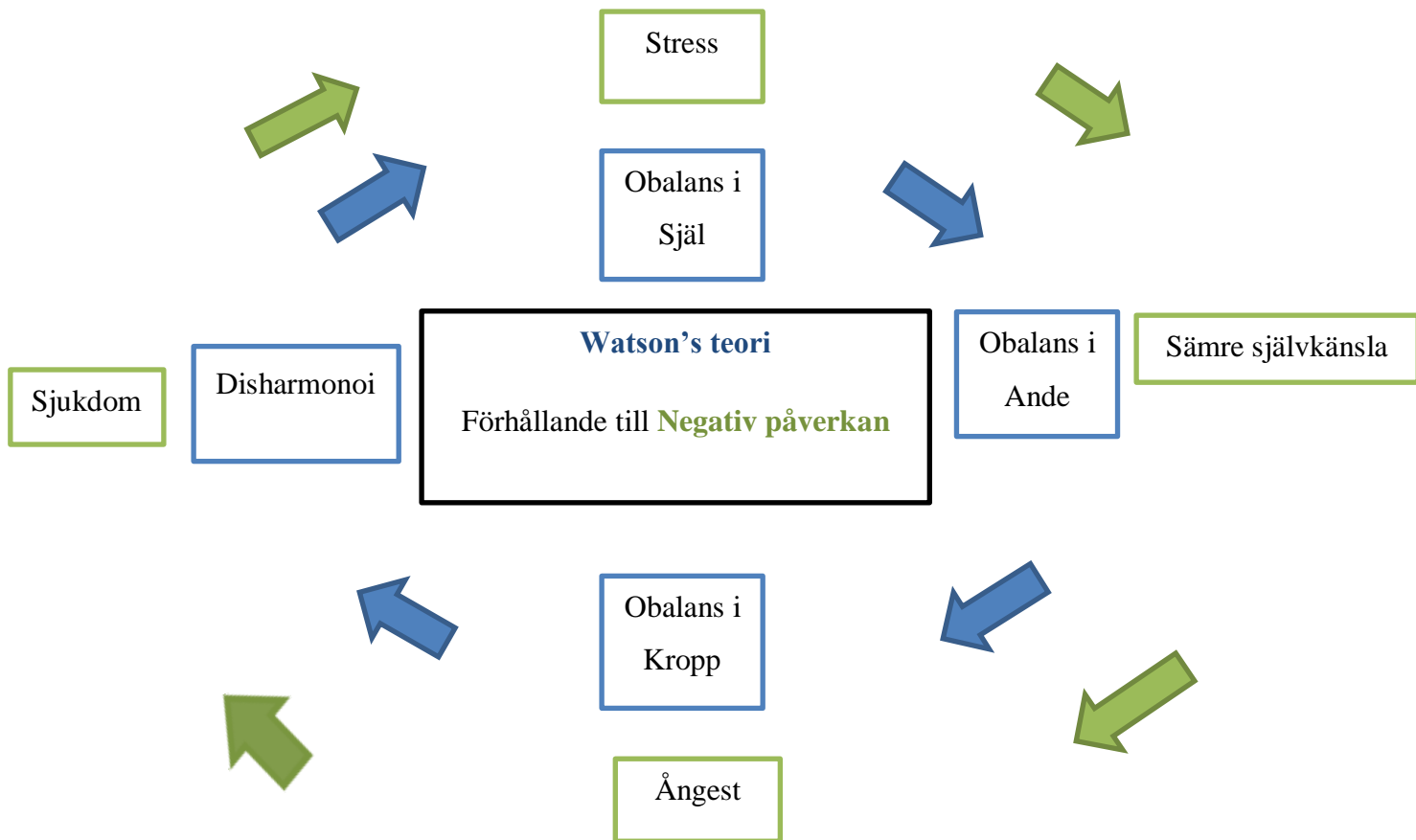
De är många tonåringar som lider av saknad självkänsla och självförtroende p.g.a. sociala medier. De försöker få en bekräftelse genom att titta på sitt eget tillagda material på sociala medier och söker en bekräftelse och starkare självkänsla. (Cingle & Olsen 2018)

Watson (1993) beskriver det som den grundläggande strävan att förverkliga sitt eget jag och att ha harmoni i ande, kropp och själ. Tonåringar har till en viss del en harmoni i ande, kropp och själ men inte helt, och strävar till att ha det bättre. Sociala medier kan ge en motsatt respons p.g.a. den jämförelse det finns och självkänslan som blir lägre istället för att fortsätta sträva till en harmoni. Man ser harmonin i de andra tonåringarna och känner själv att man kunde göra bättre.

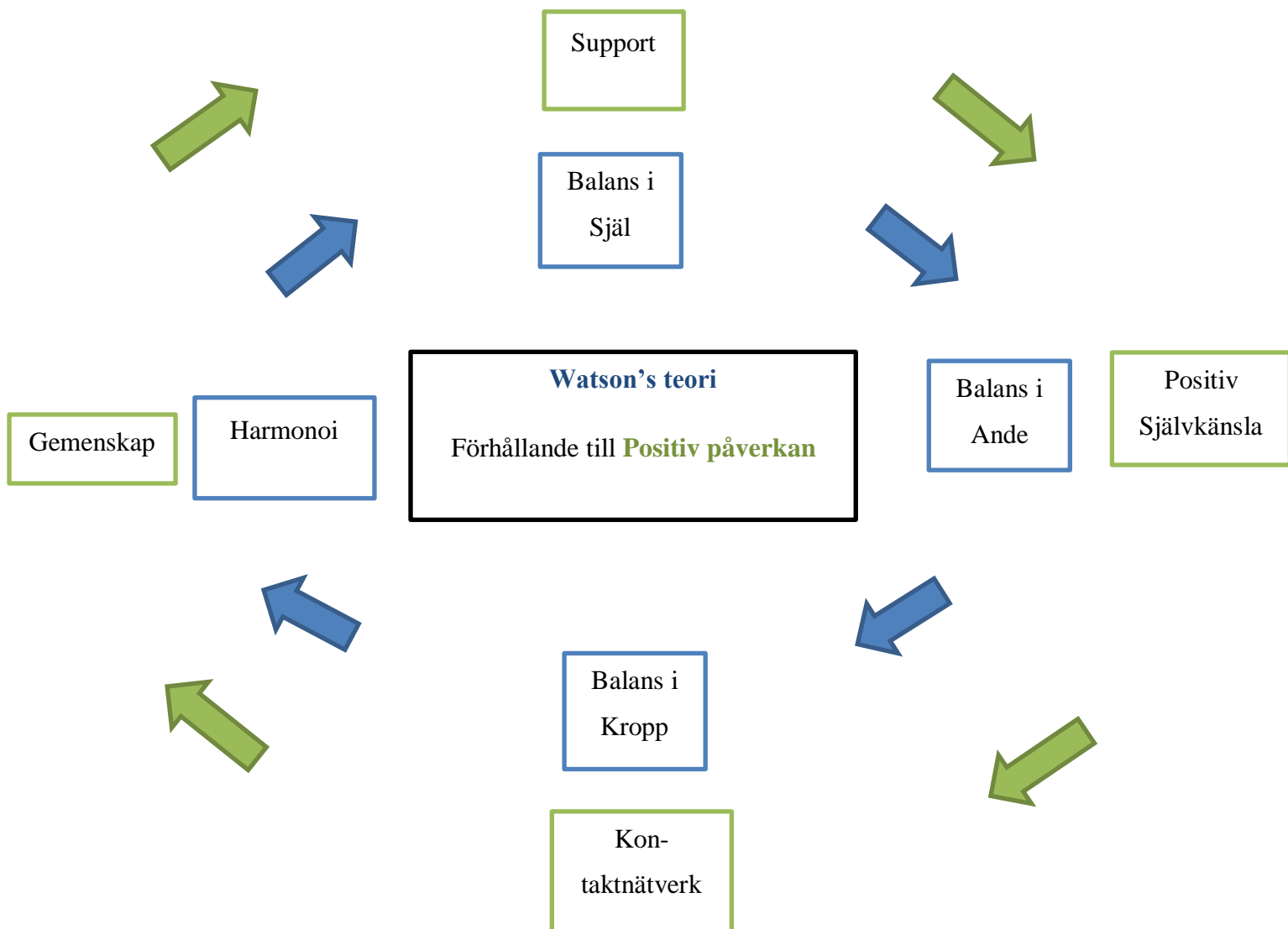
De sjukdomar som kom upp i resultatet är ADHD, depression, beteende förändringar, suicidala tankar och självskadebeteende. Det sjukdomarna är något som kan ge och ger skada på både kroppen, själen och anden. Watson beskriver kroppen som den totala summan av kroppen, själen det subjektiva centrum för minnen. Anden är känslornas brännpunkt och inkörporten till kroppen och själen. För att koppla det tidigare nämna sjukdomarna och Watsons teori är det kroppens olika delar som kan skadas, även fysiskt men mycket psykiskt. Självet och själen är centrala för den ohälsan man lever i. De är där minnena samlas som sedan även skadar kroppen. Anden och känslorna, representerar bra det som sker i kroppen och själen när tonåringar är på sociala medier. (Watson 1993)

När tonåringar är på sociala medier kan det leda till depression eller till stress som sedan kan leda till sjukdomar och sämre självförtroende (Walters 2017) Det resultatet är sammanhängande med Watsons teori. Watson (1993) säger att disharmonin och obalans mellan någon av de tre komponenterna, leder till ett inre kaos som med tiden kan leda det till ohälsa, vilket som sedan kan leda till sjukdom. Det beskriver bra hur det negativa påverkan relateras till Watsons teori.

I figurerna under kan man se sambandet mellan kropp, själ och ande i förhållande till hur sociala medier påverkar oss. I *figur 2* ser man tydligt att allt går runt och om man har någon psykisk sjukdom kan det leda till stress eller om man blir utsatt för nätmobbning kan det även leda till stress osv.



*Figur 2. Watsons omvårdnadsteori förhållande till negativ påverkan av sociala medier.* Den positiva påverkan är den harmonin som finns mellan kropp, själ och ande (Watson 1993). Den sociala supporten och sociala nätverket som finns på sociala sidor, ger ett lugn och en harmoni i kroppen och själen. Känslan av gemenskapen som Lomanowska, m.fl. (2016) och Gunita m.fl. (2018) beskriver är den känslan av harmoni i kroppen och själen som fås när man känner gemenskap på sociala medier. Det finns då en harmoni mellan de olika komponenterna. (Watson 1993) I *Figur 3* kan man se förhållandet mellan Watsons teori och den positiva påverkan som medför och ger känslan av samhörighet och gemenskap.



Figur 3. Förhållande mellan Watsonsteori och Positiv påverkan av sociala medier.

Watson (1993) menar att det är en harmoni mellan själen, kroppen och anden. När en sak fallerar så fallerar det andra. Det var någonting man kunde se ett tydligt mönster hur man påverkades av sociala medier negativt. Figur 2 visar hur tonåringar med dålig självkänsla, är mera inne på sociala medier för att få bekräftelse. De är mera mottagliga för negativ påverkan och kan lättare utveckla psykisk ohälsa.



## 8.2 Metoddiskussion

Metoden till det här examensarbetet användes en litteraturstudie. Den ansågs lämplig p.g.a. av syftet med arbetet. Denna litteraturstudie kan användas för vidare forskning angående hur tonåringars beteende påverkas av sociala medier. (Henricsson & Rosén 2012) Att använda ett frågeformulär eller att göra en enkätundersökning skulle ha varit intressant men som en bakgrundsinformation angående sociala medier passade den här metoden bättre. Artiklar för det här området finns det mycket av, men det är svårt att hitta de rätta. Jag tror med säkerhet att det kommer finnas ännu mera i framtiden när det forskas vidare på det här ämnet. Risken med avgränsningarna för detta arbete är att väsentliga artiklar har missats. Biblioteket på Arcada var till en stor hjälp när det kom till att hitta artiklar. Dock kan det ha missats flera artiklar i det här arbetet eftersom sökning gjordes endast via skolans databaser. Det är var ett val som gjordes under processen att använda skolans databaser.

Skrivprocessen börjades med att hitta relevant litteratur för mitt arbete. (Henricsson & Rosén 2012) Det finns rikligt med bakgrundsfakta om området samt ny information för mig om vad sociala medier faktiskt är. Svårigheten under skrivprocessen var hitta en bra teoretisk referensram. Watsons teoretiska referensram är passande och beskriver arbetet väl. En annan referensram som skulle kanske kunna ha varit passande eftersom Watsons teori inte är en lätt teori att förstå. Eftersom arbetet inriktade sig på psykisk hälsa är Watson ändå en passande referensram som fördjupar sig på psykisk hälsa. Att knyta ihop resultatet med den teoretiska referensramen var inte det lättaste p.g.a. svårigheten att få resultatet så tydligt som möjligt men i en löpande text. Watsons teori (1993) har dock varit en bra teori slutändan som har knutit samman de olika komponenterna om påverkan av sociala medier.

I början av arbetet var tanken att göra en kvalitativ systematisk litteraturstudie. Det skulle ha varit ett tidskrävande jobb, men skulle ha kunnat vara passande. En öppen allmän litteraturstudie beskriver resultatet bra. Denna sortrens studie ger en bra grund och överblick för vidare forskning. (Ejvergård 2000 s.44)

Efter planseminarium börjades den artikelsökning där biblioteket gav råd på olika sökord och hjälp att välja de olika databaserna. Bra databaser och pålitliga källor är viktigt för innehållsvaliditeten för arbetet. (Henricsson 2012 s. 489)

Resultat sökningen och processen att gå igenom artiklarna var det mest tidskrävande under detta arbete. Examensarbetets process för att gå igenom alla artiklar gick i 3 olika steg. Först valdes artiklarna ut från litteratursökningen som enligt examensarbetets kriterier passade bäst. Det lästes igenom på datorn för att kontrollera att innehållet passade med syfte för arbetet. De utvalda artiklarna skrevs sedan ut i pappersform. Efter att ha skrivit ut artiklarna i pappersform lästes de noggrants igenom och de viktigaste meningarna ströks under. Under den här processen gick artiklarnas mängd från 22 artiklar till 14 artiklar. De som strukits under delades i olika kategorier för att få svar på examensarbetets forskningsfråga.

Genom att gå igenom resultaten flera gånger utkristalliserades kategorierna fram väldigt bra. Det var att det var ett väldigt tidskrävande arbete att gå igenom alla artiklar flera gånger. Dessutom var alla artiklar som har valts varit på engelska så översättning av artiklar har varit en viktig del av processen Eftersom alla artiklar är på engelska språket är det en risk att översätta från ett språk till ett annat. Vid översättning till korrekt svenska har ordböcker på internet använts vid behov, speciellt vid special ord. Innehålls validiteten och trovärdigheten blev dock större när genom gång av artiklarna utfördes flera gånger. Det var en viktig del under denna process att se resultatet på ett så objektivt sätt som möjligt. Genom ett objektivt tänkande har man kunnat få med hur påverkan av sociala medier är i resultatet. (Henricsson 2012 s. 492)

Som helhet har arbetet löpt på bra och inom rätt tidsram. Eftersom det är ett ämne som intresserar mig personligen väldigt mycket, har det också gjort att det har varit lättare att skriva om ämnet.

Det har dykt upp iakttagelser och observationer i artiklar som sökts igenom om påverkan på tonåringar på andra sätt, men dessa är inte relevanta för denna studie. Observationerna är hur skadliga konsekvenser blir för den psykiska hälsan, inte bara av sociala medier

men också av spel. Online spel eller andra dataspel kan ofta bli beroendeframkallande där tonåringen kan få social fobi och aggressiva symptom. Symptomen kan uppstå när tonåringen har svårt att veta vad som är verklighet eller inte. (Gunita & John 2018) Det är ett viktigt ämne att ta upp och ta i beaktande eftersom det finns flera våldsamma spel där opassliga saker kan sägas och skrivas till varandra. Den fysiska hälsan påverkas också av sociala medier till exempel ökad vikt p.g.a. mindre rörelse och fetma p.g.a. stillasittande. Även minskad vikt för de som blir utsatta för till exempel nätmobbning förekommer. Tonåringar jämför sig med andra, vilket bidrar till ytterligare gå ned i vikt. Droganvändning kan bli högre om man blir offer för nätmobbning samt huvudvärk, magsmärtor och sömnproblem. (Foody m.fl. 2015) Dessa samband förklarar hur sociala medier kan ge en risk för fysiska symptom.

Många av de sociala plattformarna som Youtube, Instagram och Facebook är det som tonåringarna använder sig av i dag. (Olsson 2017) Det är svårt att kontrollera vad tonåringarna gör på sociala medier/sidor eftersom det är en sida/applikation som kan vara bortom vår kontroll där de går in närsomhelst. Reilly m.fl. (2018) tog upp hur skolan inte kan hantera den mobbningen som sker på nätet för det är långt utanför skolans gränser. Det är då viktigt att ha en bra konversation med dagens tonåringar om vad som är rätt och fel på sociala medier och vad man får göra och inte göra. Det är även viktigt att berätta vad det innebär att gå med och att ha sociala medier. Det finns risker och krav samt olika regler som sociala sidan har när man blir medlem. (Olsson 2017) Det är ändå viktigt att inte glömma den positiva delen hur tonåringars sociala kontaktnätverk utvecklas samt gemenskapen tonåringar har på sociala medier. (Gunita m.fl. 2018, Bagot m.fl. 2018 & Lomanowska m.fl. 2016)

Walters (2017) beskriver att det skall vara en tydlig gräns för mobil och internetanvändning. De unga får då en tydlig struktur om, hur, och när man ska vara online. Vi skall komma ihåg att uppmuntra till de olika aktiviteterna man kan göra tillsammans. (Russell m.fl. 2018)

### 8.3 Vidare forskning

Eftersom dagens teknologi utvecklas och går framåt är det viktigt att göra vidare forskning i detta relevanta ämne. Det skulle vara intressant att se hur sociala medier och internet utvecklas och hur tonåringars påverkan berörs av utvecklingen. Även hur äldre och människor i allmänhet påverkas av sociala medier skulle vara intressant att veta. Denna studie är har ingen begränsning geografiskt och det skulle vara intressant att skriva om sociala mediers påverkan med begränsning på nordnorge och i Finland.

Det här arbetet kan ses som en bra grund för fortsatta studier av ämnet och ger en överblick om hur vi människor främst tonåringar påverkas av sociala medier idag. En enkät undersökning på samma tema skulle vara en naturlig fortsättning. Det är viktigt att inte bara ta i beaktande den psykiska hälsan, men även den fysiska hälsan.

Det är viktigt att ha en balans mellan att inte vara för mycket på sociala medier och känna sig pressad till att vara på online på sociala medier. Även för de som har svårt med att prata med människor i riktiga livet är det bra att hitta någon gemenskap på nätet men även veta balansen mellan riktiga livet och teknologi. Enligt mig styrs tonåringar allt mera av sociala medier och det är viktigt att de begränsningar som behövs görs i ett tidigt skede. Det har varit ett väldigt intressant ämne att forska inom och jag tror att alla bör tänka på hur vi använder våra sociala medier och teknologi.

## KÄLLOR

Arcada, *God vetenskaplig praxis i studier vid* 2019 Tillgänglig: [https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god\\_vetenskaplig\\_praxis\\_i\\_studier\\_vid\\_arcada.pdf](https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada.pdf) Hämtad: 24.1.2019

Agrawl, A. KR, A, Verma, M, Agrawl, *Internet victimization and depression among adolescents*. 2017, Tillgänglig: Academic Search Elite Hämtad: 21.2.2019

Acharaf Daryani, Löthberg Katarina, Feldman Inna och Westerlin Ragnar *Olika vilkor – Olika hälsa Hälsan bland iraker folkbokförda i Malmö*, vol 89, 2012, Tillgänglig: <http://www.socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/871/697> Hämtad: 10.11.2018

Bagot KS, Matthews SA, Mason M, Sequegila LM, Folwer J, Gray K, Herting M, May A, Colrain I, Godina J, Tapert S, Brown S & Patrick K, *Current, future and potential use of mobile and wearable technologies and social media data in an ABCD study to increase understanding of contributors to child*. 2018 Tillgänglig: Science Direct Hämtad: 4.3.2019

*Begreppet Etik*, Kindberg. H 2016, Tillgänglig: [https://www.regionorebrolan.se/files-sv/%C3%96rebro%20l%C3%A4ns%20landsting/politik/n%C3%A4mnder/etikr%C3%A5det/etikens\\_tre\\_aspekter.pdf](https://www.regionorebrolan.se/files-sv/%C3%96rebro%20l%C3%A4ns%20landsting/politik/n%C3%A4mnder/etikr%C3%A5det/etikens_tre_aspekter.pdf) Hämtad: 7.1.2019

Booker C, Kelly Y & Sacker A, *Gender differences in associations between age and trends on social media*. 2018 Tillgänglig: Cinahl Hämtad: 4.3.2019

Brown J D & Bobkowski P S, *Older and newer media: Patterns of use effects on adolescent's health and well-being* 2011 Tillgänglig: Academic Search Elite Hämtad: 21.2.2019

Bruhn Jensen K, 2009, *Medier och samhälle*, studentlitteratur, Lund Hämtad 27.1.2019

Carlin Flora, *Are smartphones really destroying adolescent's brain?* 2018, Tillgänglig: Academic Search Elite Hämtad: 25.10.2018

Carlsson Bertil, 1997, *Grundläggande forskningsmetodik för medicin och beteendevetenskap*, Liber, Stockholm Hämtad: 25.2.2019

Cingle DP & Olsen M, *Getting over the hump: Examining curvilinear relationships between adolescent self-esteem and Facebook use*. 2018 Tillgänglig: Academic Search Elite, Hämtad: 4.3.2019

Edberg A-K & Wijk H. 2009, *Omvårdnadens grunder hälsa och ohälsa*, Studentlitteratur, Lund Hämtad: 07.01.2019

Ejvergård R. 2000, *Vetenskaplig metod*, studentlitteratur, Lund Hämtad: 24.1 2019

Eriksson Katie, 1986, *Vårdvetenskap*, Almqvist & Wiksell, Kristianstad Hämtad: 07.01.2019

Flora Carlin, 2018, *Are smartphone destroying the adolescent brain?* Scientific American, Vol 318, Issue 2, Tillgänglig: Academic Search Elite Hämtad 25.10.2018

Foody M, Samara M & Carlbring P, *A review of cyberbullying and suggestion of online psychological therapy* 2015, Tillgänglig Science Direct Hämtad: 4.3.2019

Funch M, Redl D, Bock A, Rumpold G & Sevecke K, *Pathologic internet use – An Important comorbidity in child and adolescent psychiatry*. 2018 Tillgänglig: Academic Search Elite Hämtad: 21.2.2019

George M, Russle M, Piontak J & Odgers C, *Concurrent and subsequent associations between daily digital technology use and high risk adolescent's mental health*. 2018 Tillgänglig: Academic Search Elite Hämtad: 21.2.2019

Gunita MR & John RM, *Social media and adolescent health* 2018 Tillgänglig: Cinahl, och Academic Search Elite Hämtad: 4.3.2019 & 21.2.2019

Haryana Hisar, 2015, *Social media and the mental health of teenagers: An insight* Gagan Deep Department of Communication Management and Technology Guru Jambheshwar University of Science and Technology, s. 741-743. Tillgänglig: Academic Search Elite Hämtad 25.10.2018

Henricsson Maria 2012, *Vetenskaplig teori och metodik*, Studentlitteratur, Lund Hämtad: 24.1.2019

*Internet och sociala medier 2018- Nya globala siffror* 3.2.2018, Staunstrup Pontus  
Tillgänglig: <http://staunstrup.se/blog/digitalt/internet-och-sociala-medier-2018-nya-globala-siffror/> Hämtad: 14/4,2019

Kaur S & Vig D, *Selfie and mental health issues- An overview* 2016 Tillgänglig: Academic Search Elite Hämtad: 21.2.2019

Lomanowska A & Guittion M, *Online intimacy and well-being in the digital age.* 2016  
Tillgänglig: Science Direct Hämtad: 4.3.2019

Marchant A, Hawton K, Stewart A, Montgomery P, Singaravelu V, Lloyd K, Purdy N, Daine K & John A, *A systematic review of the relationships between internet use, self-harm, and suicidal behavior in young people: The good, the bad and the unknown.* 2017  
Tillgänglig: Academic Search Elite, Hämtad: 21.2.2019

Mieli, *Föreningen för Mentala hälsan i Finland*, Tillgänglig: <https://www.mielenterveysseura.fi/sv/f%C3%B6rstasidan/fmhf/vad-%C3%A4r-psykisk-h%C3%A4lsa> Hämtad: 10.11.2018

Moksnes Unni K & Haugan Gørill, *Validation of the Resilience Scale for Adolescents in Norwegian adolescents 13–18 years*, 2018 Tillgänglig: Academic search elite Hämtad: 27.4.2018

Olsson H & Sörensen 2012, *Forskningsprocessen*, Liber, Stockholm, Hämtad: 06.1.2019

Olsson T. 2017, *Sociala medier – Vetenskapliga perspektiv*, Gleerup utbildning AB, Lund, Hämtad 27.1.2019

Reilly M, Dogra N, Witherman N, Hughes J, Eruyar S & Reilly P, *Is social media bad for mental health and well-being?* 2018 Tillgänglig: Sage Hämtad: 4.3.2019

Saswati Jena & Namita Mohanty, 2015, *Understanding mental health of adolescents: An empirical study on school students Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6(10), 968-972. Tillgänglig: Academic Search Elite. Hämtad 25.10.2018

*Ted Talks: The nightmare videos of childrens' YouTube — and what's wrong with the internet today* | James Bridle, 13.7.2018, YouTube, Klippets längd: 15 min. Tillgänglig: <https://www.youtube.com/watch?v=v9EKV2nSU8w> Hämtad: 14.4.2019

Tsai Meng- Che, Storng Carol, Chen Wan Ting, Lee Chih-Ting & Ying Chung , *Longitudinal impacts of pubertal timing and weight status on adolescent Internet use: Analysis from a cohort study of Taiwanese Youths* 2018, Tillgänglig Academic Search Elite Hämtad: 27.4.2019

Vårdguiden, nationella redaktionen, Österberg Magnusson Jenny, 2012 Tillgänglig: <https://www.1177.se/barn--gravid/sa-vaxer-och-utvecklas-barn/barnets-utveckling/tonaringar-13-18-ar/> Hämtad: 28.4.2019

Walters A, *Solution to media overuse? Put the phones away!* 2017 Tillgänglig: Cinahl & Academic Search Elite Hämtad: 4.3.2019 & 21.2.2019

Watson Jean 1993, *En teori för omvårdnad*, Studentlitteratur, Lund Hämtad: 7.1 2019

World health Organization, *Promoting mental health*, 2013, Tillgänglig: [http://www.who.int/mental\\_health/evidence/en/promoting\\_mhh.pdf](http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf) Hämtad: 20.11.2016



## BILAGOR

### Bilaga 1. Översikt över sökning.

Datum	Databas	Sökord	Filter	Resultat	Godkända
4/3	Science Direct	Adolescent AND social media AND Internet AND mental health	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2008-2019</li> <li>• Review articles</li> <li>• Open access</li> </ul>	43	3
4/3	Sage	Social media AND teens OR adolescents AND mental health	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Full text</li> <li>• 2008-2019</li> <li>• Research articles</li> </ul>	1	1
4/3	Cinahl	Social media AND mental health AND teens or adolescents	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Full text</li> <li>• Peer review</li> <li>• 2008-2019</li> </ul>	10	3
4/3	Cinahl	Social media AND mental health AND teens OR young adolescents OR young adult	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Full text</li> <li>• 2016-2019</li> <li>• Academic Journals</li> </ul>	6	1
4/3	Cinahl	Social media AND adolescents AND well-being OR mental health	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Full text</li> <li>• Peer review</li> <li>• 2008-2019</li> </ul>	10	5
21/2	Academic Search elite	Social media AND mental health AND teens OR adolescents	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2008-2019</li> <li>• Peer review</li> <li>• Full text</li> <li>• Academic Journals</li> </ul>	36	15

4/3	Academic Search elite	Social Network Or social media And adolescents AND well being	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2008-2019</li><li>• Full text</li><li>• Peer review</li><li>• Academic Journals</li></ul>	13	3
-----	--------------------------	--	---	----	---

## **BILAGA NUMMER 2.**

Bilaga nummer 2. Översikt av artiklar.

<b>Författare, databas, år</b>	<b>Titel</b>	<b>Metod</b>	<b>Syfte</b>	<b>Resultat</b>
<b>Agrawl, A. KR, A, Verma, M, Agrawl, Academic Search Elite, 2017</b>	Internet victimization and depression among adolescents.	900 studenter I åldern 13-18 år genomgick en undersökning med frågeställningar	Ta reda på hur internet, mobbning och depression hör ihop.	492 studenter blev mobbade på nätet. Varav majoriteten var pojkar och totalt led 414 av depression av de som blev mobbade.
<b>Bagot, K.S, Matthews, S.A. Mason, M, Sequegila, LM, Folwer, J. Gray, K. Herting, M. May, A. Colrain, I, Godina, J, Tapert, S, Brown, S &amp; Patrick K, Sience Direct, 2018</b>	Current, future and potential use of mobile and wearable technologies and social media data in an ABCD study to increase understanding of contributories to child.	Studie genom litteratur för att förstå utvecklingen av sociala medier och psykiska beteende och mässiga förändringar.	Hur tonåringens beteende och utveckling påverkas av internet och sociala medier.	Mobiler och teknologi samt social networking, ger effekter av sociala interaktioner och disciplin.
<b>Booker, C, Kelly Y, Sacker, A, Cinahl, 2018</b>	Gender differences in associations between age and trends on social media	Data analys av frågeformulär av tonåringar i åldern 10-15 år.	Relationen mellan tonårigas sociala medier och välmående.	Det är skillnader mellan kön och användning av sociala medier och välmående
<b>Brown, J D &amp; Bobkowski, P, S, Academic Search Elite, 2011</b>	Older and newer media: Patterns of use effects on adolescent's health and well-being.	Undersökning från tidigare forskningar hur nya vs äldre media påverkar tonåringar	Jämföra hur äldre media vs nya sociala media påverkar tonåringars hälsa.	Hur sociala medier utvecklas samt hur tonåringar borde lära sig att använda sociala medier på bra sätt.
<b>Cingle, D,P &amp;Olsen, M, Academic Search Elite, 2018</b>	Getting over the hump: Examining curvilinear relationships between adolescent self-esteem and Facebook use.	Undersökning av tonåringar I åldern 12-18 år, där 337 stycken var med i en enkät studie.	Hur aktivt och mycket deltagande spenderade på Facebook.	Det finns en relation mellan Facebook användning och självkänsla.

<b>Foody M, Samara, M &amp; Carlbring P, Science Direct, 2015</b>	A review of cyberbullying and suggestion of online psychological therapy	Litteraturoversikt över hur nätmobbning påverkar tonåringar	Hur tonåringars beteende och utveckling påverkas av nätmobbning	Nätmobbing ökar och det finns en positiv impact att folk är mera medvetna om det.
<b>Funch, M, Redl, D, Bock, A Rumpold, G &amp; Sevecke K, Academic Search Elite, 2018</b>	Pathologic internet use – An Important comorbidity in child and adolescent psychiatry	Undersökning av barn och tonåringar I en klinisk intervju.	Undersöka problemet med internet användning hos unga i en undergående behandling	Det är en mera problematisk internet användning hos psykisk sjuka tonåringar mera frekvent.
<b>George, M, Russle, M, Piontak J &amp; Odgers, C, Academic Search Elite, 2018</b>	Concurrent and subsequent associations between daily digital technology use and high risk adolescent's mental health.	151 tonåringar genomgick en undersökning med mobiltelefoner för att dagligen se hur deras beteende ändras.	Mäta hur tonåringar beteende ändras genom dagen teknologi.	Ökade symptom på ADHD och beteende ändringar.
<b>Gunita, M,R &amp; John, R, M, Cinahl, Academic Search Elite, 2018</b>	Social media and adolescent health	Övergripande empirisk studie över hur tonåringars påverkas av sociala medier och rollen som vårdare	Hur sociala media påverkar tonåringar och uppgiften som vårdare	Sociala medier har både positiv och negativ påverkan och vårdarna måste öka att säga till familjer om medvetenheten om det här.
<b>Kaur, S &amp; Vig D, Academic Search Elite, 2016</b>	Selfie and mental health issues- An overview	Övergripande empirisk studie över hur mentala hälsan påverkas av en selfie.	Förstå relationen med att ta en bild på sig själv och relationen och den mentala hälsan	Visa på att man måste förstå relationen och bilden på sig själv kan vara ett rop på hjälp.

<b>Lomanowska, A &amp; Guittion, M, Science Direct, 2016</b>	Online intimacy and well-being in the digital age.	Litteraturoversikt över hur relationer och interaktioner ökar allt mera med sociala medier.	Få en överblick hur välmående är med sociala interaktioner på nätet.	Både positiva och negativa sidor med social interaktion på nätet.
<b>Marchant A, Hawton, K, Stewart A, Montgomery P, Singaravelu V, Lloyd K, Purdy N, Daine K &amp; John A, Academic Search Elite, 2017</b>	A systematic review of the relationships between internet use, self-harm, and suicidal behavior in you people: The good, the bad and the unknown	Systematisk elektronisk sökning från tidigare forskningar	Undersökning av sambandet mellan internet och självskada	51 artiklar undersöktes, 11 studier visade positivt, 18 negativt och 17 varierande.
<b>Reilly M, Dogra N, Witherman N, Hughes J, Eruyar S &amp; Reilly P, Sage, 2018</b>	I social media bad for mental health and well-being?	6 olika fokus grupper med 54 olika tonåringar i 3 månader.	Vad är effekten av hur sociala medier påverkar tonåringar.	Kom fram fynd om ångest, nätmobbning, beroende problem av sociala medier.
<b>Walters A, Cinahl, Academic Search Elite, 2017</b>	Solution to media overuse? Put the phones away!	Litteratur översikt hur sociala medier ökar.	Översikt av hur sociala medier ökar och hur personer är mera på telefonen	Skärmar påverkar vår vardag och vår mentala hälsa negativt.