

Sociala mediers effekt på ungdomarnas psykiska hälsa.

En systematisk litteraturstudie om hur användningen av sociala medier påverkar ungdomarnas psykiska hälsa.

Jessika Pörn

Examensarbete för (YH)-examen inom social och hälsovård

Utbildning: Socionom (YH)

Vasa 2023

EXAMENSARBETE

Författare: Jessika Pörn
Utbildning och ort: Det sociala området, Vasa
Inriktning: Mental och Missbruk
Handledare: Johanna Sigfrids och Ralf Lillbacka

Titel: Sociala mediers effekt på ungdomarnas psykiska hälsa. "En systematisk litteraturstudie om hur användningen av sociala medier påverkar ungdomarnas psykiska hälsa."

Datum: 05.09.2023 Sidantal: 33 Bilagor: 0

Abstrakt

Det har byggts upp ett starkt narrativ kring hur användningen av sociala medier förstör ungas psykiska hälsa. Med detta examensarbete ville jag undersöka vad vi redan vet om sociala mediers påverkan på ungdomarnas psykiska hälsa. Är det bara negativt eller finns det något positivt med social mediaanvändning också? Arbetet gjordes som en systematisk litteraturstudie och genomfördes genom att samla in 10 vetenskapliga artiklar från två olika databaser, för att sedan analyseras med en kvalitativ innehållsanalys.

Resultatet visar på att det finns vetenskapligt belägg mellan social mediaanvändning och både försämrat och förbättrat psykiskt välmående. Det visar sig också att forskningen är för ensidig för att kunna besvara frågan. Forskning är överens om att det högst troligen finns faktorer som påverkar effekterna av social mediaanvändning. Negativ social jämförelse är en faktor som höjer risken för negativa effekter. Olika typer av social mediaanvändning har också stor betydelse i hurdana effekterna är på psykiska hälsan. Det framkom att passivt scrollande medför större risk att drabbas av negativa effekter medan att aktivt vara social med vänner medför större chans för positiva effekter på ungas psykiska hälsa.

Språk: svenska

Nyckelord: sociala medier, ungdomar, psykisk hälsa, social jämförelse

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Jessika Pörn
Koulutus ja paikkakunta: Sosiaaliala, Vaasa
Suuntautumisvaihtoehto: Mielensterveys- ja päihdetyö
Ohjaaja(t): Johanna Sigfrids & Ralf Lillbacka

Nimike: Sosiaalisen median vaikutus nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. ” Systemaattinen kirjallisuustutkimus siitä, miten sosiaalisen median käyttö vaikuttaa nuorten mielensterveyteen.”

Päivämäärä: 05.09.2023 Sivumäärä: 33 Liitteet: 0

Tiivistelmä

Sosiaalisen median käytön ympärille on rakentunut vahva narratiivi siitä, että se tuhoaa nuorten mielensterveyden. Tällä opinnäytetyöllä halusin ottaa esille sen mitä me jo tiedämme sosiaalisen median vaikutuksista nuorten mielensterveydelle. Onko vaikutus vain negatiivista, vai onko sosiaalisen median käytössä myös jotain positiivista. Työ on tehty systemaattisena kirjallisuustutkimuksena ja suoritettiin keräämällä 10 tieteellistä artikkelia kahdesta eri tietokannasta. Sen jälkeen nämä analysoitiin kvalitatiivisen sisältöanalyysin avulla.

Työn tulos osoittaa yhteyttä sosiaalisen median käytön ja huonontuneen psyykkisen hyvinvoinnin välillä mutta myös parantuneen psyykkisen hyvinvoinnin välillä. Olemassa olevat tutkimukset osoittautuvat myös olevan liian yksitoikkoisia, joten kysymykseen ei ole vielä saatu vastausta. Tutkimukset ovat samaa mieltä siitä, että todennäköisesti on olemassa eri tekijöitä, jotka vaikuttavat sosiaalisen median käytön seuraamuksiin. Vääristynyt sosiaalinen vertailu on yksi tekijä, joka nostaa riskiä saada negatiivisen vaikutuksen. Erilaisilla sosiaalisen median käyttötavoilla on myös suuri vaikutus. Passiivinen skrollaaminen tuo isomman riskin saada negatiivisia vaikutuksia, kun taas aktiivinen sosialisointi ystävien kanssa tuo isomman mahdollisuuden saada positiivisia vaikutuksia.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Sosiaalinen media, nuoret, mielensterveys, sosiaalinen vertailu

BACHELOR'S THESIS

Author: Jessika Pörn
Degree Program: Social services, Vasa
Specialization: Mental health and substance abuse
Supervisor(s): Johanna Sigfrids & Ralf Lillbacka

Title: Social media's impact on youth mental health. "A systematic literature study on how social media use affects adolescents mental health"

Date: 05.09.2023 Number of pages: 33 Appendices: 0

Abstract

A strong narrative about social media use and that it destroys young people's mental health has emerged in society. With this thesis I wanted to raise what we already know about social media's effects on youth's mental health. Are there any proven negative or positive effects of using social media. This thesis is done as a systematic literature study and was performed by collecting ten scientific articles from two different databases. After this the articles were analyzed with the help of a qualitative content analysis.

The results show a connection between social media use and negative effect on mental health but also positive effect on mental health. Research indicates a too narrow approach to successfully answer my question better. Researchers agree that there are social media factors that have a negative effect on mental health. Negative social comparison is one of the factors that raise the risk of getting negative effects. Different social media use is also a crucial factor on the effects. Passive scrolling brings a bigger risk to get negative effects, but active socializing with friends brings a bigger chance to get positive effects.

Language: Swedish

Key words: social media, adolescents, mental health, social comparison

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
2. Syfte och frågeställningar	2
3. Teoretisk utgångspunkt	3
4. Identitetsutveckling	4
5. Sociala medier	5
5.1 Vad gör ungdomar på nätet?	6
5.2 Nätrelationer, nätmobbning och nätkärlek.....	7
5.3 Problematisk social mediaanvändning.....	8
6. Psykisk ohälsa bland ungdomar	8
6.1 Svårdefinierat begrepp	9
6.2 Orsaker till psykisk ohälsa	10
7. Sociala mediers effekt på psykiska hälsan	10
7.1 Individuella olikheter	11
7.2 Positiva och negativa aspekter.....	11
7.3 Social jämförelse på nätet.....	12
8. Metoddiskussion.....	13
8.1 Inklusions- och exklusionskriterier.....	13
8.2 Urval och datainsamling.....	14
9. Resultatredovisning	14
9.1 Social mediaanvändning	19
9.2 Social jämförelse på nätet.....	21
9.3 Positiva och negativa effekter på psykiska hälsan.....	23
10. Slutdiskussion	27
11. Litteraturförteckning	30

1. Inledning

I mitt arbete vill jag framföra hur sociala medier påverkar ungdomarnas psykiska hälsa. Dagens ungdomar har vuxit upp med sociala medier, det är en stor del av deras dagliga liv och ett nytt sätt att hålla kontakt med varandra. Sociala medier har öppnat upp nya möjligheter bland annat i kommunikation och interaktion med varandra. Sociala medier har dock också gjort det lättare att vara anonym och svårare att veta om information stämmer eller inte.

Jag har valt att skriva om detta ämne för att det har intresserat mig länge och dessutom är det ett väldigt aktuellt ämne idag. Det pratas mycket om sociala medier och det känns som att alla har en egen åsikt kring vad sociala medier har för effekt. Oftast är det äldre personer som anser att internet och sociala medier bara medför dåligt. Är det alltså våra äldre som är kloka och har rätt eller kan sociala medier också ha några positiva effekter för unga? På grund av att ungdomarnas psykiska välmående blir allt sämre, skulle det vara ytterst viktigt att förstå vilka effekter social mediaanvändning har. Sociala medier har blivit en norm för oss och om det är så att social mediaanvändning orsakar psykisk ohälsa, behöver vi satsa på stödåtgärder och sätt att ge stöd åt våra unga. Som sagt hör man många olika åsikter och tankar om ämnet, men vad säger forskning egentligen?

Ungdomen är en tid där man går igenom många förändringar, fysiska, psykiska och sociala. Detta betyder att det är en väldigt sårbar tid i vår utveckling. Under ungdomsåren ändras den sociala miljön så att ungdomen söker sig mer till jämnåriga i stället för vuxna. De jämnåriga kompisarna blir alltmer viktiga och ungdomen börjar skapa sig en egen social miljö. Samtidigt skapar ungdomen mer avstånd till familjen och detta kan ofta ses som till exempel konflikter mellan föräldrar och ungdomar. Tidigare har den unga varit beroende av sina föräldrar och vuxenkontakten. När man själv håller på att bli vuxen börjar man skapa avstånd mellan sina föräldrar för att kunna skapa sin egen sociala miljö. (Casey, 2008)

År 2012 upptäcktes det en stor förändring som hade börjat ske i ungdomarnas beteende, jämfört med tidigare decennier. Ungdomarnas attityder gentemot vuxenhet ändrades och detta resulterade i att dagens ungdomar inte längre har lika bråttom till att växa upp som förr. De har inte lika stort intresse till att ta körkort, dejta eller skaffa sig ett jobb i ung ålder. Tidigare ville ungdomar få sitt körkort direkt när de fyllde 18, man skulle skaffa sig ett jobb

tidigt så att man kunde bli självständig och köpa vad man ville. Det som också hände kring år 2012 var att det blev alltmer populärt att i princip alla hade en egen smarttelefon och mobilt internet blev alltmer vanligare. (Twenge, 2017)

Psykisk ohälsa är det vanligaste hälsorelaterade problemet för skolbarn och unga vuxna. Enligt olika forskningar är det cirka 20–25 procent av unga som lider av någon typ av psykisk sjukdom. Detta kan vara bland annat ångest, depression, ätstörningar, ADHD osv. På grund av att ungdomar inte ännu är färdigutvecklade så kan det hända att deras utveckling påverkas ifall de lider av någon allvarlig psykisk sjukdom. Alltså är det ytterst viktigt att psykisk ohälsa hos ungdomar upptäcks tidigt samt förebyggs. För att kunna göra detta, måste vi förstå vad det är som orsakar psykisk ohälsa hos ungdomar. (THL, 2022) Ökad forskning kring ungdomarnas psykiska hälsa tyder dessutom på att det finns kopplingar mellan användningen av sociala medier och ångest, depressiva symtom, sömnproblem, sämre självkänsla och kroppsbild. (Kelly, Zilanawala, Booker, & Sacker, 2019)

2. Syfte och frågeställningar

Syftet med denna undersökning är att ta reda på vad vi vet om sociala medier och deras effekt på ungdomarnas psykiska hälsa. Jag har valt att fokusera på ungdomar i min undersökning. Ungdomar är den åldersgrupp som spenderar mest tid på nätet och dessutom har dagens ungdomar haft tillgång till internet och sociala medier hela sitt liv. Ungdomen i sig är en sårbar tid och faktumet är att psykisk ohälsa ökar hela tiden bland ungdomar. Kan sociala medier vara en orsak till ungdomarnas ökade psykiska illamående? Mina frågeställningar är:

1. Hur påverkar sociala medier ungdomarnas psykiska hälsa?
2. Vilka negativa och/eller positiva effekter har sociala medier på den psykiska hälsan?

I undersökningen har jag valt att avgränsa mig till ungdomar, det vill säga personer som är 15–25 år. I forskningar som behandlar olika generationer har jag för enkelhetens skull i huvudsak redogjort för resultaten av de som är födda på 00-talet, detta för att åldersmässigt räknas majoriteten av dagens ungdomar till denna generation. Även om en del på 00-talet är yngre än femton och en del födda på 90-talet kan ännu räknas som

ungdomar. Jag har valt att inte avgränsa mig till någon eller några specifika sociala mediaplattformar. Detta för att jag inte anser att det har någon avgörande betydelse i min undersökning. Jag kan nämna olika plattformar i mitt arbete men kommer inte att fokusera på någon enskild mer än så.

Psykisk ohälsa som begrepp är väldigt brett och kan tolkas på olika sätt, därför har jag valt att förklara vad jag i denna undersökning tolkar som psykisk ohälsa. I undersökningen har jag valt att inte begränsa mig till endast diagnoser utan jag tänker också inkludera självrapporterat psykiskt illamående och minskat välmående. Min tanke är att det finns många som lider av psykisk ohälsa trots att de inte har fått någon diagnos, av olika orsaker. Dessutom anser jag själv att det är lika viktigt att ta i beaktande ungdomar som lider av psykisk ohälsa i form av till exempel ångest och dessa ungdomar lämnar ofta utan en tydlig diagnos. Odefinierad ångest räknas som psykisk ohälsa lika mycket som till exempel diagnosen depression gör.

3. Teoretisk utgångspunkt

Som teoretisk utgångspunkt i min undersökning kommer jag att använda mig av Leon Festingers social comparison theory (1954). Tanken är att ungdomar är i en skör utvecklingsfas, där de för att hitta sin identitet jämför sig mycket med andra. Användningen av sociala medier gör det lättare att ständigt jämföra sig med andra och denna jämförelse tenderar ofta att vara negativ, vilket i sin tur kan vara en bidragande faktor för psykisk ohälsa.

Social jämförelseteori presenterades av socialpsykologen Leon Festinger år 1954. Festinger menar att vi människor har ett behov av att söka information om andras åsikter och ställningar till saker, för att sedan bedöma om våra egna åsikter, tron och attityder är korrekta. Det vill säga om vi passar in i gruppen. Vi tenderar att jämföra oss med någon som är lik oss själva eller som är i samma situation som vi. Detta gör vi för att vi omedvetet vill få bekräftelse om att våra egna åsikter är korrekta och den bekräftelsen skulle vi aldrig få om vi jämför oss med någon som har helt olika åsikter och attityder. (Kruglanski, Higgins, & Van Lange, 2012, s. 460-463)

Social jämförelse kan egentligen delas in i två olika kategorier, social jämförelse av förmågor och social jämförelse av åsikter, det vill säga tankar, attityder, tron och värden. Det sist nämnda brukar inte innehålla samma typ av konkurrerande och dömande egenskaper som social jämförelse av förmågor. Målet med social jämförelse av åsikter handlar inte om att urskilja det bättre från det sämre. Målet är att lära sig fakta om sociala normer, skaffa eller ändra på sina egna värden och reglera beteenden. Ett bra exempel på detta är när man stöter på problem, då gör man ofta sociala jämförelser av åsikter för att få en förståelse om hur andra skulle agera i en liknande situation. Förutom att vi människor jämför våra attityder, åsikter och ställningar med andra så brukar vi också jämföra våra förmågor. Ett bra exempel på det här är till exempel att jämföra sina vitsord med klasskamrater. Detta gör vi för att se hur bra vi presterar i jämförelse till jämnåriga. Teorin om social jämförelse är kanske ännu mer relevant i dagens digitala samhälle. Sociala medier ger oss möjligheten att hela tiden få uppdateringar om vad andra gör, vad de har för åsikter osv. Dessutom ger sociala medier oss chansen att jämföra sig med totalt okända personer. Tidigare jämförde man sig endast med personer från samma område, där t.ex klass- och kulturskillnader inte var så stora. Det finns dock inte så många undersökningar om hur social jämförelse på sociala medier påverkar ungdomarnas identitetsutveckling. (Yang, Holden, & Carter, 2018)

4. Identitetsutveckling

Ungdomar är i en fas av utvecklingen där de skall skapa sig själva. De skapar sig en uppfattning om sig själva, något som brukar kallas jaget. Men jaget skapas inte endast av personen själv utan också av personer runt omkring en. Den ungas identitetsutveckling handlar om att skapa en självbild, jaget, genom att undersöka vem man är, vad man gör, hur man ser ut, vad man tänker på samt hur man känner. Detta är en process som varar i många år och unga kan ändra sig flera gånger innan de har skapat en färdig och autentisk självbild. Detta är en sårbar tid och om man har svårt att skapa sig en identitet och känner att man inte duger så påverkar det ens självkänsla och självbild. Detta kan till exempel vara en orsak till att man drabbas av psykisk ohälsa. (Hallberg, 2018, s. 45-49)

Enligt Erikson är identitet "en subjektiv upplevelse av vad som gör att jag är jag". Upplevelsen är bunden till personens biologiska, sociala och psykologiska aspekter. Biologiska aspekten innefattar personens utseende, kön och kroppsuppfattning. Sociala aspekten innefattar hur olika miljöer ger oss chansen att uttrycka vår identitet på olika sätt, dvs. hur till exempel olika kulturer påverkar vår identitet. Psykologiska aspekten innefattar i sin tur personens känslor, behov, intressen och försvarsmekanismer. (Frisé & Hwang, 2006, s. 11-12)

Erikson menar att människor går igenom olika utvecklingsfaser i livet. Utvecklingsfaserna är i princip olika kriser som vi skall hantera och beroende på hur vi hanterat dessa kriser, utvecklas vår identitet på olika sätt. Om vi hanterat en tidigare kris bra har vi bättre förutsättningar att också hantera nästa kris bra. Erikson menar att varje kris har ett positivt och ett negativt resultat, beroende på hur man hanterat den. Utvecklingsfasernas resultat ser kort ut såhär, *0-1,5 år* tillit eller misstro, *1,5-3 år* självständighet eller tro på egen förmåga, *3-5 år* initiativ eller skuld känslor, *6-12 år* aktivitet eller känslor av underlägsenhet. *13-18 år* identitet eller identitetsförvirring. Erikson menar alltså att utan de positiva resultaten från tidigare utvecklingsfaser dvs tillit, självständighet, initiativ- och aktivitetsförmåga är det svårt att utveckla en stabil identitet i ungdomen. (Frisé & Hwang, 2006, s.12)

Ungdomsåren innefattar en relativt stor kris, att skapa sig en identitet. Erikson menar dock att detta inte skall göras själv, utan han menar att sociala relationer är en ytterst viktig aspekt i ungdomens identitetsskapande. Andra människor agerar nämligen som speglar som hjälper ungdomen att skapa en självbild. Det krävs en hel del funderande och reflekterande över vem man är och vad man har för värderingar. Den slutgiltiga identiteten, det nya jaget skall nämligen känna sig själv, veta vem man är när det kommer till sexualitet, talanger, förmågor osv. När man skapat en stabil identitet skall man kunna leva som sitt autentiska jag. (Frisé & Hwang, 2006, s.12,111)

5. Sociala medier

När det har gjorts undersökningar kring orsakerna till varför människor använder sociala medier, har man kommit fram till att den allra största orsaken är att hålla kontakt med

vänner, familj, släkt eller andra bekantskaper. Andra orsaker som kommit fram när det kommer till varför man använder sig av sociala medier är att hitta gamla vänner, att vara i kontakt med personer som har samma intressen, hitta nya vänner, söka dejtingsällskap samt att följa kändisar. Tack vare sociala medier har vi lättare att hålla kontakt och vara aktiv i många fler personers liv och också få kontakt med sådana personer som har samma intressen som oss själv, vilket i vissa fall kan vara svårt i "det riktiga livet". Att vara social är viktigt för oss människor och sociala medier har öppnat nya dörrar för personer att hitta vänner. Detta kan vara räddningen för många ungdomar som hamnar utanför gruppen i skolvärlden eller för ungdomar som är blyga, det är lättare att närma sig personer via nätet än ansikte mot ansikte. (Pönkä, 2014, s. 45-47)

5.1 Vad gör ungdomar på nätet?

Enligt en undersökning gjord av Internetstiftelsen (2022) använder 94 procent av Sveriges befolkning internet, största delen av dem dagligen. Av befolkningen som är 16 år och äldre använder 88 procent sociala medier. Undersökningen visar bland annat hur olika generationer skiljer sig när det kommer till användningen av sociala medier. (Internetstiftelsen, 2022, s. 10,158)

Ungdomar i Sverige som är på sociala medier använder sig mest av Snapchat, Instagram, Youtube och Tiktok, men också en del använder Facebook. Ungdomar använder *Snapchat* i huvudsak för att följa och chatta eller som det också kallas snappa med vänner och bekanta, ta bilder på sig själva både med och utan filter. *Instagram* används bland ungdomar för att titta på inlägg, stories och reels, för att lägga upp egna inlägg och stories samt för att följa och chatta med vänner och bekanta. *Youtube* används främst för underhållning eller för att se på instruktionsvideor. Youtube är också den plattform där minst andel ungdomar producerar eget innehåll. Hälften av svenska ungdomar använder *Tiktok* och det är också den största åldersgruppen i Sverige som använder plattformen. På Tiktok kollar ungdomar i huvudsak på videon gjorda av personer som de inte känner eller följer, men också på videon gjorda av kända personer eller vänner. *Facebook* är inte lika populärt hos ungdomar, men det förekommer och det används för att chatta med vänner och bekanta, delta i grupper, gratulera vänner på födelsedagen och få inbjudningar till eller anmäla sig till evenemang. (Internetstiftelsen, 2022, s. 160-179)

5.2 Nätrelationer, nätmobbning och nätkärlek

Ungdomen är en period i utvecklingen där det blir allt viktigare att ha relationer med personer i ens egen ålder. I ungdomen skapar man och upprätthåller mer komplexa relationer med jämnåriga, man utforskar sexuella och romantiska relationer och skapar en egen identitet. En stor del av ungdomen handlar alltså om att utforska sig själv som en social varelse. Sociala medier erbjuder ungdomar i princip ett konstant sätt att kommunicera med varandra, var man än befinner sig. Sociala medier erbjuder också ett nytt sätt att utforska olika aspekter i sin personlighet, intressen och identitet. Dessutom ger sociala medier ungdomar chansen att välja hur de vill presentera sig, genom att posta bilder och text som reflekterar deras personlighet. Ungdomarna kan sedan få feedback på deras presentation i form av kommentarer och gillningar. Sådan feedback är också en viktig del av ungdomarnas utveckling. (Nesi, Choukas-Bradley, & Prinstein, 2018) Över hälften av svenska ungdomar säger att de skulle känna sig utanför om de inte hade sociala medier. 37 procent av svenska gymnasieelever har vänner på nätet som de inte har träffat i verkliga livet. 35 procent av gymnasieelever har träffat vänner på nätet och sedan träffat dem i verkliga livet. (Internetstiftelsen, 2022, s.276-272)

När man har definierat nätmobbning har man till stor del utgått från samma definitioner som traditionell mobbning. Nätmobbning kan till exempel definieras som upprepad och medveten skada som orsakas genom att använda elektronik, till exempel telefon, dator eller annan elektronisk utrustning. Precis som med traditionell mobbning så kan också nätmobbning se ut på många olika sätt. Det kan till exempel vara att skicka kränkande meddelanden, fota eller filma någon i kränkande syfte, ringa kränkande samtal, sprida information som inte var meningen att spridas eller att utesluta personer genom att till exempel göra en gemensam grupp där man lämnar ut en enda person eller genom att systematiskt inte reagera på någons inlägg. (Dunkels, 2016, s. 35,39)

Nätkärlek är inget nytt fenomen eller begrepp men det används inte lika mycket som till exempel nätmobbning eller näthat. Nätkärlek beskriver den vänskapliga kärleken som sker på nätet. Det handlar om gillningar, positiva kommentarer, att man svarar på personers rop av hjälp, stöttar andra och guidar dem till att få hjälp på rätt ställen osv. Många unga söker hjälp för diverse problem på just nätet, där kan de hitta andra med samma problem eller personer som hjälper till i liknande situationer. Ungdomar har också lättare att hitta sina

egna gemenskaper i olika grupper på nätet, speciellt om man är intresserad av något som inte är så populärt. I dessa gemenskaper och grupper sprids det mycket nätkärlek. (Dunkels, 2018, s. 79)

5.3 Problematisk social mediaanvändning

Problematisk social mediaanvändning kan fastställas när personer upplever olika symtom som kopplas till beroende. Dessa symtom kan vara till exempel ändringar i humöret (överdriven social mediaanvändning orsakar specifika ändringar i humörtillståndet), framträdande (total upptagenhet med social mediaanvändning), tolerans (ökad mängd tid på social mediaanvändning), abstinensbesvär (negativa känslor och psykologiska symtom som irritation och ångest när social mediaanvändning är förbjudet), konflikt (mellanmänskliga problem som ett direkt resultat av social mediaanvändning) och återfall (att gå tillbaka till överdriven social mediaanvändning efter en period av abstinens). (Bányai, m.fl., 2017)

6. Psykisk ohälsa bland ungdomar

Psykisk ohälsa bland ungdomar är ett internationellt problem och ett växande sådant. Vi vet dock inte riktigt vad det är som orsakar ökningen. Upp till 75 procent av vuxna med psykisk ohälsa har fått sina symtom före 24-års åldern. När ungdomar börjar visa symtom på psykisk ohälsa, är symtomen oftast inte tillräckliga för att snabbt få hjälp eller bli diagnostiserad. Detta leder i sin tur till att ungdomar försöker klara sig själv och får en känsla av att deras problem inte tas på allvar. I Sverige har man gjort undersökningar som visar att 15-åringar självrappporterade mest psykosomatiska symtom som kan tolkas som tecken på ångest, depression och stressrelaterade psykiska störningar. Dessa psykosomatiska symtom var till exempel smärta, irritation, nervositet, nedstämdhet samt sömnsvårigheter. (Westberg m.fl., 2020, s.2)

Globalt är psykisk ohälsa en av de ledande orsakerna till funktionsnedsättning och död hos ungdomar i åldrarna 10-19. Det betyder alltså att risken för psykisk ohälsa är stor, redan i väldigt ung ålder. Det är viktigt att vi vet om risk och frisk faktorer för psykisk ohälsa och

genom att ta itu med ungdomarnas psykiska problem i ett tillräckligt tidigt skede, kan det tillkomma med livslånga positiva effekter. Trots att detta skulle vara fruktansvärt viktigt, är forskning kring ungdomarnas psykiska hälsa fortfarande för ofullständigt, speciellt när det gäller låg- och mellaninkomst länder. (Caravajal-Velez, m.fl., 2023)

Det stadigt stigande spridningen av psykisk ohälsa hos barn och unga är ett problem som har stora och allvarliga konsekvenser på både individ- och samhällsnivå. Psykisk ohälsa kan ha omedelbara effekter som till exempel funktionsnedsättning i dagliga livet och lägre utbildningsprestationer. Psykisk ohälsa kan också ha långsiktiga negativa effekter i vuxenåldern, både fysiska och psykiska. Med samhällseliga konsekvenser av psykisk ohälsa menar man att långvariga psykiska störningar kan leda till långsiktiga negativa konsekvenser på sociala och ekonomiska fronten. Det vill säga sämre livskvalitet, förlorad arbetsproduktivitet och ökade hälsovårdskostnader. (Kei Yan Ma, Andersson, & Burn, 2022)

6.1 Svårdefinierat begrepp

Psykisk ohälsa är svårt att definiera, för det innefattar så mycket och kan se så annorlunda ut. Psykisk ohälsa kan vara diagnostiserade psykiatriska sjukdomar som till exempel schizofreni eller borderline. Men psykisk ohälsa kan också vara depression, stress, ångest och självrapporterat psykiskt illamående. (Hallberg, 2018, s.28,31). Förutom att psykisk ohälsa är svårt att definiera, kan det också vara svårt när det gäller ungdomar, att veta om det handlar om normala känslor i den åldern eller om det är en början på något allvarligt. Det finns personer som känner sig så pass nedstämda under ungdomen att de tros ha depression, fastän det bara handlar om normala känslor att ha i den åldern. Men sen finns det också de ungdomar som har diagnostiserad depression men ändå känner att det är mera av en normal reaktion i den åldern. (Bluhm, Covin, Chow, Wrath, & Osuch, 2014). På grund av att detta är ett så svårdefinierat begrepp, är det viktigt att komma ihåg att psykisk hälsa inte är endast det att man inte har någon psykisk sjukdom, men också det att det faktiskt finns positiva känslor och att man fungerar positivt i livet. Därför skulle det vara viktigt att inte endast fokusera på att förebygga saknaden av psykisk hälsa men att främja framkomsten av positiv psykisk hälsa. (Kei Yan Ma, Andersson, & Burn, 2022)

6.2 Orsaker till psykisk ohälsa

Det finns olika åsikter om varför man drabbas av psykisk ohälsa. Detta beror på att vi som individer är så olika och reagerar olika på situationer och händelser, men också på att psykisk ohälsa som begrepp är väldigt brett. Det finns dock en hel del forskning kring olika orsaker och faktorer som kan vara orsaken till psykisk ohälsa. Det finns olika teorier till orsakerna, en av dem säger att det är samhällets fel, en att det är på grund av familjens relationsproblem, en annan att det handlar om att man imiterar det man ser, d.v.s. att om föräldern har psykisk ohälsa imiterar barnet psykisk ohälsa, en att det är på grund av konflikter inom individen själv och en annan menar att det finns genetiska orsaker och att miljön inte alls har någon större betydelse. (Hallberg, 2018, s. 31, 77-78)

I denna undersökning har jag valt att se på orsakerna till psykisk ohälsa genom social jämförelseteori. Det finns forskning som visar på en koppling mellan användningen av sociala medier och ökad ångest, depressiva symtom, negativ kroppsbild, sömnproblem och nätmobbning. En orsak till denna koppling kan vara ökad social jämförelse. På sociala medier jämför människor sig med personer som inte alls befinner sig i samma situation som de själva, vilket resulterar i att jämförelsen blir negativ. I riktiga livet jämför en person sig oftast med cirka 10-20 nära relationer och upp till 150 bredare sociala relationer. På nätet finns det dock miljontal av människor som man kan jämföra sig med. Sociala kopplingar kommer med många positiva möjligheter, men med flera sociala kopplingar kommer också flera möjligheter för social jämförelse. Negativa jämförelser leder till sämre självkänsla och dålig självkänsla är ofta en indikator för psykisk ohälsa. (Warrender & Milne, 2020)

7. Sociala mediers effekt på psykiska hälsan

Sociala medier kan påverka oss på olika sätt, beroende på till exempel vad vi gör, hur vi upplever saker och ting och hur vi är som personer. Sociala medier tros kan påverka vår psykiska hälsa både positivt och negativt. Det finns en hel del forskning kring sociala mediers effekt på ungdomarnas psykiska hälsa men det behövs mer. Forskningarna som gjorts har olika resultat, vissa säger att det inte finns någon effekt, vissa säger att effekten är positiv, vissa att effekten är negativ och vissa att effekten är både positiv och negativ.

Det behövs alltså djupare forskning kring hur ungdomar använder sociala medier och hur det påverkar deras psykiska hälsa. Trots detta så finns det nog en hel del saker som forskning är överens om också. (Keles, Grealish, & Leamy, 2023)

7.1 Individuella olikheter

När vi är på sociala medier, stöter vi mest på positiva inlägg. Människor tenderar att visa den mest positiva sidan av sig själv eller sitt liv på sociala medier. Forskning visar på att samma bild eller text på sociala medier kan ge olika effekt, beroende på hur denna bild eller text uppfattas och bearbetas av individen. Sättet som social information på just sociala medier bearbetas av olika personer beror såklart på individuella olikheter. Till exempel, människor jämför sig själva till andra på sociala medier i olika hög grad. Det finns också skillnader när det kommer till graden av känslor, till exempel känslan av att vara sämre än andra. Vissa kan få väldigt starka känslor av att man är sämre än någon annan medan känslan kan vara mycket liten hos någon annan. Dessutom har vissa människor helt enkelt en större tendens att jämföra sig med andra och utsätter sig själv för information som kan användas för social jämförelse. Människor som har dessa tendenser brukar också få mer negativa effekter av social jämförelse än människor som inte tenderar att jämföra sig med andra lika ofta. (de Vries, Möller, Wieringa, Eigenraam, & Hamelink, 2018)

7.2 Positiva och negativa aspekter

Forskningar har kommit fram till att det finns positiva aspekter med användningen av sociala medier, ifall de används för att hålla kontakt med andra. Sociala medier gör det lättare att hålla kontakt och att kommunicera med familj, vänner och nya människor. Det är bevisat att socialt umgänge och en känsla av samhörighet minskar risken för till exempel ångest och depression bland ungdomar. Därav kan denna typ av användning av sociala medier förbättra ungdomarnas psykiska hälsa. Förutom detta så har ungdomar en instinktiv vilja att få andras godkännande. Sociala medier erbjuder detta genom att ge ungdomar en chans att uttrycka sig själv via inlägg och sedan få feedback genom reaktioner av andra användare. Det finns undersökningar som visar på ökad subjektiv välmående av att genuint få uttrycka sig själv på sociala medier. Sociala medier erbjuder också ungdomar

lättare tillgång till information som de behöver samt socialt stöd, vilket kan ha en skyddande effekt mot ångest. (Keles, Grealish, & Leamy, 2023)

Forskning visar att användning av sociala medier för att hantera stress är problematiskt. Att försöka fly från sina bekymmer, i detta fall stress i dagliga livet, skapar ett typ av mellanrum mellan individen och verkligheten som i sin tur kan orsaka mer ångest. Dessutom har användning av sociala medier kopplats med negativa konsekvenser som till exempel överdriven social mediaanvändning, som ökar risken för att bli beroende, som i sin tur har kopplats till ångest och depression. Undersökningar har också visat att exponering av negativ media kan bidra till aggressivt och antisocialt beteende hos ungdomar. Nätmobbning sker också på sociala medier och nätmobbning har bevisats orsaka psykisk ohälsa och självskadebeteende. Sociala medier kan också påverka sömnavanorna och det är bevisat att sömn är viktigt för ungdomarnas utveckling och psykiska hälsa. Det finns heller inget tvivel på att personer jämför sig med andra på sociala medier. Om dessa jämförelser är negativa så kan det orsaka olika typer av problem som är kopplade till psykisk ohälsa. (Keles, Grealish, & Leamy, 2023)

7.3 Social jämförelse på nätet

Social mediaplattformarnas visuella utseende skapar en perfekt miljö för felaktig och negativ social jämförelse, speciellt när det kommer till prestationer och fysiskt utseende. Detta kan ha negativa konsekvenser på ungas välmående. Dessutom brukar ungdomar ofta endast visa en ideal version av sig själva på sociala medier. Detta görs genom att använda olika typer av filter, fotoredigering och videoredigering. Detta resulterar i att vissa unga känner sig sämre än andra, för att de försöker uppnå något som inte ens är verkligt. Det finns undersökningar som visar på att social jämförelse har en koppling med att vara missnöjd med sin kropp, speciellt hos kvinnor och unga. (Andrade, m.fl., 2023)

Forskning har visat att personer som ser osminkade, oredigerade och äkta bilder på sociala medier upplever sig gladare och har lägre nivå av kroppsmisnöje än personer som i huvudsak exponeras för idealiserade bilder och innehåll. Forskning visar också att självmedkänsla och mindfulness övningar kan hjälpa med att minska risken att få negativa effekter av social mediaanvändning. Självmedkänsla betyder att man visar vänlighet mot sig själv, accepterar sin mänsklighet och förstår att negativa upplevelser är universella.

Självmedkänsla hjälper att skapa ett stadigt egenvärde och en självkänsla som inte påverkas så mycket av det yttre faktorerna. Personer med högre självmedkänsla tenderar att känna sig mindre av otillräcklighetskänslor och mindre dömda eller utvärderade av andra personer. (Andrade, m.fl., 2023)

8. Metoddiskussion

I detta kapitel kommer jag att förklara mitt val av metod och hur jag har utfört min undersökning. På grund av arbetets syfte, som är att ta reda på vad vi vet om sociala mediers effekt på ungdomarnas psykiska hälsa har jag valt att göra en systematisk litteraturstudie med en kvalitativ innehållsanalys.

Syftet med en systematisk litteraturstudie är att få reda på hur det aktuella forskningsläget ser ut, det vill säga vad vi vet och inte vet om ett specifikt ämne. Det handlar alltså om att samla ihop och sammanfatta flera tidigare forskningar för att ta reda på vad man kommit fram till hittills och vad som ännu skulle kunna tilläggas. En systematisk litteraturstudie skall följa vissa principer för att minska riskerna att resultatet påverkats av slumpen. (Henricson, 2017, s. 375, 377)

Jag har valt att använda mig av en kvalitativ innehållsanalys för att få ett så genomtäckande resultat som möjligt. En kvalitativ innehållsanalys är en metod som kan användas för att analysera data. När man gör en kvalitativ innehållsanalys handlar det om att hitta och plocka ut det viktigaste ur den data man analyserar. Sedan kan man dela upp det i olika grupper eller kategorier, för att analysera det ännu djupare och för att få en struktur på det hela. (Henricson, 2017, s.285-288)

8.1 Inklusions- och exklusionskriterier

Mina inklusionskriterier är att texten skall fås i fulltext, den skall vara på finska, svenska eller engelska och den skall vara publicerad mellan 2012 och 2023. Dessutom så skall personerna i undersökningen ha rätt ålder, det vill säga cirka 15–25 år. Mina exklusionskriterier är att det inte enbart får vara personer av ett kön till exempel en undersökning med bara flickor, undersökningsgruppen får inte bestå av endast under 18

åringar eller endast över 18 åringar och det får inte finnas någon extra faktor som är avgörande för undersökningen till exempel Covid-19.

8.2 Urval och datainsamling

Urvalet i undersökningsdelen består av vetenskapliga artiklar som valts ut enligt syftet och frågeställningarna för denna undersökning. Det vill säga att det är vetenskapliga artiklar som handlar om hur användningen av sociala medier påverkar ungdomarnas psykiska hälsa. Urvalet består av sammanlagt 10 stycken vetenskapliga artiklar. Datainsamlingen gjordes på Pubmed central och Taylor & Francis under tiden mars-maj 2023 . Pubmed central är ett arkiv med gratis biomedicinska och livsvetenskapliga artiklar i fulltext. Taylor & Francis är en av de ledande akademiska utgivare. Jag valde att använda mig av Pubmed central och Taylor & Francis på grund av tillgänglighet. Först utfördes flera provsökningar för att hitta de bästa sökorden och kriterierna och till sist valdes sökorden "social media", "mental health" och "adolescent". Med dessa sökord, språk- och årskriterierna samt att texten fanns i fulltext kom det upp 856 resultat på Pubmed central och 3088 resultat på Taylor and Francis. På grund av det höga antalet resultat togs det ett beslut om att granska de 50 första artiklarna och enligt rubrik och abstrakt valdes det ut de artiklar som uppfyllde alla kriterier för min undersökning. Slutligen blev det alltså 8 artiklar från Pubmed central och 2 artiklar från Taylor and Francis.

9. Resultatredovisning

I detta kapitel kommer jag att redovisa resultatet av min undersökning, det vill säga vad som kommit fram i min innehållsanalys av de valda vetenskapliga artiklarna. Syftet med undersökningen är att ta reda på vad vi vet om sociala medier och deras effekt på ungdomarnas psykiska hälsa. Studien har utförts genom att läsa och analysera 10 vetenskapliga artiklar om ämnet. I detta kapitel kommer vi alltså att få svar på undersökningens frågeställningar som jag ställde i början. Frågeställningarna var: *Hur påverkar sociala medier ungdomarnas psykiska hälsa?* och *Vilka negativa och/eller positiva effekter har sociala medier på den psykiska hälsan?* Till att börja med har jag sammanställt en tabell på artiklarna som valts ut och vad undersökningarna har kommit fram till för

resultat, när de kommer till sociala mediers effekt på psykiska hälsan. Efter det kommer jag att kort beskriva hurdana undersökningar det är frågan om och sedan kommer jag att gå djupare in i undersökningarnas detaljer och förklaringar till varför de kommit fram till dessa resultat och andra viktiga detaljer som undersökningarna har lyft upp.

Vetenskaplig artikel	Resultat
<i>Dienlin T, Johannes N. (2020).</i> The impact of digital technology use on adolescent well-being.	Inget sammanhängande, empiriskt bevis finns på att sociala medier påverkar mentala hälsan.
<i>Gupta C, Jogdand S, Kumar M. (2022).</i> Reviewing the impact of social media on the mental health of adolescents and young adults.	I allmänhet skadar inte sociala medier mentala hälsan, men det finns omständigheter med negativa konsekvenser.
<i>Pantic I. (2014.)</i> Online social networking and mental health.	Oklart hur sociala medier påverkar oss och svårt att skilja på orsak och verkan med den befintliga forskningen.
<i>Vidal C, Lhaksampa T, Miller L, Platt R. (2020).</i> Social media use and depression in adolescents: a scoping review.	Det finns forskningar som visar på negativa effekter och forskningar som visar på positiva effekter, men det är svårt att bevisa vad som är orsak och vad som är verkan.
<i>Nesi J. (2020).</i> The impact of social media on youth mental health: challenges and opportunities.	Oklart om social mediaanvändning föregår och förutser mental ohälsa eller tvärtom. Över lag är studierna mixade men många visar på negativa effekter.
<i>Abi-Jaoude E, Naylor K, Pignatiello A. (2020).</i> Smartphones, social media use and youth mental health.	Befintliga studier är heterogena och därför är det nästintill omöjligt att slå fast orsakssamband. Finns potentiella positiva och negativa effekter.
<i>Odgers C, Jensen M. (2020).</i> Annual research review: Adolescent mental health in the digital age, facts, fears, and future directions.	Befintlig forskning har inte tillräckligt med bevis för att psykisk ohälsa skulle vara effekten av sociala medier.

<i>Valkenburg P, Meier A, Beyens I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence.</i>	Social mediaanvändning har ett svagt samband med både högre psykiskt illamående och högre psykiskt välmående.
<i>Keles B, McCrae N, Grealish A. (2019). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents.</i>	Det finns ett allmänt samband mellan social mediaanvändning och psykisk ohälsa men det är för komplext för att förklaras med enkla påståenden.
<i>Woo K, Bong S, Choi T & Kim J. (2022). Mental Health, Smartphone Use Type, and Screen Time Among Adolescents in South Korea.</i>	Olika typer av social mediaanvändning, har olika effekt på ungdomar.

Som vi kan tyda från tabellen, är alla 10 artiklar överens om att det inte finns ett tydligt svar på min fråga. Men det som vi tydligt kan se är att det inte finns ändamålsenlig forskning som skulle bevisa på vad social mediaanvändning har för effekter är på psykiska hälsan. Trots att det under det senaste årtionden har byggts upp ett starkt narrativ kring sociala medier och hur de påverkar ungdomarnas psykiska hälsa negativt.

Dienlin T, Johannes N (2020) har skrivit artikeln *The Impact of Digital Technology Use on Adolescent Well-being* som publicerades i *Dialogues in clinical neuroscience*. Undersökningens syfte var att ta reda på vad litteraturen säger om effekterna av digital teknologianvändning på ungdomarnas välmående. Undersökningen såg på flera meta-analyser, longitudinella studier och systematiska litteraturstudier. Resultatet är motstridigt men betonar aningen de negativa effekterna av social media- och digital teknologianvändning.

Gupta C, Jogdand S, Kumar M (2022) har skrivit artikeln *Reviewing the Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults* som publicerades i *Cureus*. Undersökningen genomfördes genom att söka artiklar med olika söktermer på databaser som PubMed Central. Endast engelskspråkiga artiklar valdes ut och om det fanns liknande undersökningar så valdes endast den nyaste. Frågeställningen var "Är sociala medier bra eller dåligt?" I undersökningen diskuteras det mycket om omständigheter kring användningen av sociala medier, till exempel vilken aktivitet som ersätts av social mediaanvändning, mänskliga olikheter osv.

Pantic I. (2014) har skrivit artikeln *Online Social Networking and Mental Health* som publicerades i *Cyberpsychology, behaviour and social networking*. Artikeln är en kortfattad recension som fokuserar på fynd gällande sambandet mellan sociala medier och symtom som tyder på psykisk ohälsa det vill säga depressiva symtom, ändringar i självförtroende och internet beroende. Undersökningen har sökt artiklar gällande ämnet med hjälp av en databas. Undersökningen använde sig av 50 olika söktermer som var kopplade till psykisk ohälsa och sociala medier. I artikeln ligger det stort fokus på Facebook, trots att undersökningen handlar om sociala medier generellt.

Vidal C, Lhaksampa T, Miller L, Platt R. (2020) har skrivit artikeln *Social Media Use and Depression in Adolescents: a Scoping Review* som publicerades i *International review of psychiatry*. Detta är en översiktsstudie vars syfte var att undersöka dubbelinriktade sambandet mellan användningen av sociala medier och depression samt självmord bland ungdomar. Frågeställningen för denna undersökning var "Vad vet man från den befintliga litteraturen om sambandet mellan depression och självmord och användningen av sociala medier bland ungdomar?". Undersökningen omfattar 42 tidigare undersökningar och resultatet har delats upp i 4 huvudkategorier, kvantiteten av social mediaanvändning, kvaliteten av social mediaanvändning, sociala aspekter av social mediaanvändning och uppenbarande av symtom på psykisk ohälsa.

Nesi J. (2020) har skrivit artikeln *The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities* som publicerades i *North Carolina medical journal*. Artikeln behandlar hur sociala medier har ändrats under de senaste åren och hur detta påverkar tidigare forskning om sociala mediers effekt på ungas psykiska hälsa. Artikeln behandlar möjliga risker och nyttor när det kommer till social mediaanvändning bland ungdomar, enligt den befintliga litteraturen.

Abi-Jaoude E, Naylor K, Pignatiello A. (2020) har skrivit artikeln *Smartphones, Social Media Use and Youth Mental Health* som publicerades i *Canadian Medical Association journal*. Studien undersöker bevisen som kopplar smarttelefoner och sociala medier till psykisk ohälsa och suicid hos ungdomar. Enligt det som står i tidigare forskningar, besvaras några centrala frågeställningar i artikeln, "Hur har användningen av sociala medier visats ha en effekt på ungdomarnas självkänsla?", "Kan sociala medier främja självskadebeteende?", "Kan man vara beroende av sociala medier och kan det ha en effekt på psykiska hälsan?", "Kan effekterna som smarttelefoner har på sociala kunskaper ha en effekt på psykiska

hälsan?”, ” Påverkar sömnförlust som är kopplad till social mediaanvändning psykiska hälsan?” och ”Är vissa individer mer mottagliga för effekterna på psykiska hälsan än andra?”.

Odgers C, Jensen M. (2020) har skrivit artikeln *Annual Research Review: Adolescent Mental Health in the Digital Age, Facts, Fears, and Future Directions* som publicerades i *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*. Undersökningen är en genomgång av data från tre olika typer av källor, narrativa översikter och meta-analyser mellan åren 2014 och 2019, stora förregistrerade gruppstudier samt intensiva longitudinella och tillfälliga bedömningsstudier. Undersökningens syfte är att sammanfatta vad man känner till gällande sambandet mellan användning av digital teknologi och ungdomarnas psykiska hälsa, med specifik fokus på depression och ångest.

Valkenburg P, Meier A, Beyens I. (2022) har skrivit artikeln *Social Media Use and its Impact on Adolescent Mental Health: An Umbrella Review of the Evidence* som publicerades i *Current opinion in psychology*. Undersökningen är en övergripande litteraturöversikt av tidigare litteraturöversikter. Undersökningen behandlar 25 litteraturöversikter från åren 2019 till mitten av 2021, 7 meta-analyser, 9 systematiska litteraturöversikter och 9 narrativa översikter. Artikeln tar upp saker som till exempel hur viktigt det är att definiera begrepp, kvaliteten och kvantiteten av social mediaanvändning och hur man kan förstå de varierande resultaten gällande ämnet.

Keles B, McCrae N, Grealish A. (2019) har skrivit artikeln *A Systematic Review: the Influence of Social Media on Depression, Anxiety, and Psychological Distress in Adolescents* som publicerades i *International Journal of Adolescence and Youth*. Undersökningen har med hjälp av olika databaser samlat ihop 13 undersökningar som handlar om hur sociala medier påverkar depression, ångest och psykisk ohälsa hos ungdomar. Efter detta har man valt i denna undersökning att fokusera på fyra specifika områden när det kommer till social mediaanvändning: spenderad tid, aktivitet, investering och beroende.

Woo K, Bong S, Choi T & Kim J. (2022) har skrivit artikeln *Mental Health, Smartphone Use Type, and Screen Time Among Adolescents in South Korea* som publicerades i *Psychology Research and Behavior Management*. Studien undersöker effekten av smarttelefonens syfte och skärmtid på psykiska hälsan genom att använda sig av data från den webbaserade undersökningen om koreanska ungdomars riskbeteende år 2017. I den undersökningen svarade 54 243 ungdomar på frågor om smarttelefonanvändnings syfte och kvantitet,

stress, sömn, depressiva symtom och suicid. I artikeln skrivs det mycket om hur olika faktorer påverka effekterna till exempel veckodagar, veckoslut, antal timmar på sociala medier och hur dessa faktorer påverkar sömnen, psykiska hälsan osv.

De flesta artiklarna tog upp problemet med att befintlig forskning till största del är tvärsnittsstudier och att det finns ett stort behov av longitudinella studier. Det som övrigt steg fram i flera av studierna var olika typer av social mediaanvändning, social jämförelse på nätet och att det finns potentiella risker och nyttor i användningen av sociala medier, men att vi måste undersöka dem bättre. Det blev också tydligt att vi inte kan urskilja orsak och verkan. Med dagens forskning kan vi inte bevisa om sociala medier orsakar psykisk ohälsa hos ungdomar eller om ungdomar med psykisk ohälsa dras mer till sociala medier än ungdomar som inte lider av psykisk ohälsa.

9.1 Social mediaanvändning

Största delen av artiklarna behandlade vikten av olika typer av social mediaanvändning och hur de olika användningssätten av sociala medier kan påverka ungdomar. Det finns massor med olika typer av sociala mediaapplikationer nuförtiden och det är självklart att alla inte har samma funktion eller används på samma sätt. Detta i sig självt visar på att det också finns olika typer av social mediaanvändning, beroende på vad man använder för applikation och vad man har för syfte.

Det finns två olika typer av användare på sociala medier, aktiva och passiva. Aktiva användare har ett mål, till exempel att hålla kontakt med vänner. Aktiva användare publicerar eget innehåll, gillar och delar andras innehåll. Passiva användare följer och tittar på andras innehåll utan att interagera. Aktiva användare har större sannolikhet att få positiva effekter av social mediaanvändning, medan passiva användare har större risk för potentiella negativa effekter. Dock visar inte den binära skillnaden mellan aktiv och passiv användning i sig om ett beteende är målinriktat eller inte. Till exempel kan man kommunicera med vänner för att skjuta upp med att arbeta på något viktigare. Att hålla koll på vad som händer i vänners och familjs liv kan ha som syfte att bara titta på deras innehåll och inte egentligen vara delaktig i deras liv. (Dienlin & Johannes, 2020; Gupta, Jogdand & Kumar, 2022.)

När man använder sociala medier för att upprätthålla sociala band, speciellt med familj och vänner, har det sociala stödet som tillkommer, nyttiga effekter på psykiska hälsan. På andra sidan, hög användning av sociala medier utanför dessa cirklar kan försämra befintliga familje- och vänskapsrelationer och höja känslan av ensamhet och depression. (Pantic, 2014)

Passiv användning av sociala medier verkar ha negativa effekter, medan aktiv användning verkar ha positiva effekter. Men individuella olikheter har en enormt stor roll i effekterna av social mediaanvändning. Enligt en studie i Belgien, fick flickor negativa effekter på humöret efter passiv användning av Facebook och positiva effekter på humöret av aktiv användning av Facebook. Till skillnad från pojkar som fick en negativ effekt av aktiv användning av Facebook. Detta tyder också på att det nödvändigtvis inte endast handlar om hur social mediaanvändning det handlar om utan det kanske handlar mer om personen och dennes upplevelse av social mediaanvändningen. (Abi-Jaoude, Naylor, & Pignatiello, 2020)

Tidigare forskning visar på olika typer av social mediaanvändning. Aktiv och passiv social mediaanvändning samt vad personen har för syfte, spelar stor roll i hurdana effekter personen kan tänkas få av social mediaanvändning. Dessa faktorer kan vara viktigare än till exempel tiden som spenderas på sociala medier eller antalet vänner man har på sociala medier. Problematisk internetanvändning beskrivs ofta med psykiatriska termer, till exempel beroende och vissa aktiviteter hos ungdomar kan misstolkas som onormala. Som till exempel, ungdomar som ofta lägger ut bilder på sig själva kan uppfattas som narcissistiska. Men aktiviteten i sig har egentligen blivit en social norm när det kommer till just ungas sociala nätverk. Detta kan vara problematiskt, när man ser på olika typer av användningssätt av sociala medier. (Keles, McCrae, & Grealish, 2020)

Ungdomarnas social mediaanvändning är ett komplext fenomen och hittills har man lagt för mycket vikt på tiden som spenderas på sociala medier. Överdriven och okontrollerad användning av sociala medier kan ha mera negativa effekter på psykiska hälsan än själva skärmtiden. Undersökningar har börjat dela in olika typer av användningssätt av sociala medier i olika kategorier, som till exempel social och icke social. Visst har skärmtiden också en betydelse men det blir tydligare om man kopplar skärmtid med vad man gör på telefonen. Det vill säga att rekommenderade skärmtiden kan vara olika, beroende på vad

man har för syfte och vilken aktivitet man engagerar sig i på telefonen och på sociala medier. (Woo, Bong, Choi, & Kim, 2022)

9.2 Social jämförelse på nätet

Största delen av artiklarna nämnde också social jämförelse på nätet som en viktig faktor att ha i åtanke. Ungdomar har en större tendens för social jämförelse än vuxna på grund av deras sköra utvecklingsfas. I dagens samhälle händer den sociala jämförelsen inte endast inom vänkretsen, utan den är öppen för totalt okända personer på nätet. Personer som man inte kan ha en aning om hur de i verkligheten ser ut, hur de är och vad de egentligen gör. Det finns så många olika applikationer för redigering och olika filter som används, att det kan vara väldigt svårt att avgöra om en bild är äkta eller inte. Detta kan resultera i att unga jämför sig med något som inte ens finns på riktigt, utan att ens veta om det. Problematiken i detta är alltså att ungdomar får orealistiska förväntningar, uppfattningar och mål. Ett bra exempel är till exempel när unga ser bilder på redigerade kroppar på nätet och försöker själva uppnå denna ideala kropp men inte lyckas. Detta kan leda att ungdomen får en osund relation till sin kropp och till mat, vilket i sin tur lätt kan leda till psykiska besvär och ätstörningar.

Undersökningar har visat på en koppling mellan högre nivå av jämförelse på sociala medier och depressiva symtom hos unga. Ungdomar visar bilder av sig själva på sociala medier, vilket resulterar i en konstant ström av meddelanden och bilder som är ofta noggrant redigerade för att uppvisa människor ur ett positivt perspektiv. Detta kan påverka vissa ungdomar, vilket gör att de börjar jämföra sina prestationer, attityder eller utseende negativt. (Gupta, Jogdand, & Kumar, 2022)

En av orsakerna till att tid spenderad på sociala medier kan vara associerat med depressiva symtom är det faktum att kommunikation via en dator eller telefon kan leda till en ändrad, ofta fel uppfattning av de fysiska och personliga dragen hos en annan människa. Detta kan leda till fel antaganden när de gäller utseende, intelligens eller andra karaktärsdrag hos vänner online. Att uppfatta andra som gladare och mer framgångsrika, leder inte nödvändigtvis till depression, men det kan leda till större negativ effekt på psykiska hälsan hos individer som redan har depressiva symtom eller någon psykisk sjukdom. (Pantic, 2014)

Studier som har undersökt social jämförelse har hittat en betydelsefull koppling mellan social jämförelse på sociala medier och depression. Tendensen att dela med sig av mer positiva bilder av sig själv på sociala medier och större möjlighet till jämförelse kan tyda på en samling av olika risker för depression och psykisk ohälsa. Tidigare forskning visar också på att personer med låg självkänsla kan ha större risk för negativa effekter på psykiska hälsan av att göra sociala jämförelser. (Vidal, Lhaksampa, Miller, & Platt, 2020)

Sociala jämförelser och negativa interaktioner på nätet, så som nätmobbning eller innehåll som normaliserar eller till och med förskönar självskadebeteende kan påverka ungas självbild och självförtroende på ett negativt sätt. Undersökningar har visat att personer som spenderar mer tid på sociala medier, drabbas mer av känslor som avundsjuka och att andra i deras sociala kretsar har det bättre. Undersökningar har också visat på att personer som tenderar göra sociala jämförelser har sämre självuppfattning, sämre självkänsla och får mer negativa effekter av att vara på sociala medier. Personer som känner en starkare känsla av att de har ett syfte i livet, påverkas mindre av feedbacken de får på sociala medier till exempel antalet gillningar på sina inlägg. Undersökningar har dessutom indikerat på att det finns en skillnad i personens känslomässiga reaktionen beroende på om sociala jämförelserna är baserade på åsikter eller förmågor. (Abi-Jaoude, Naylor, & Pignatiello, 2020)

Undersökningar har visat på en koppling mellan högre nivå av social jämförelse på sociala medier och depressiva symtom hos unga. Ungdomar lägger upp bilder av sig själva på sociala medier, vilket resulterar i en konstant ström av meddelanden och bilder som är ofta noggrant redigerade för att uppvisa människor ur ett positivt perspektiv. Detta kan påverka vissa ungdomar, vilket gör att de börjar jämföra sina prestationer, attityder eller sitt utseende negativt. Inflytandet från jämnåriga kan också bli högre på nätet än i riktiga livet. På nätet kan ungdomar få tillgång till ett brett utbud av jämnåriga som utför potentiellt riskbeteende, till exempel självskadebeteende eller användning av alkohol och droger. Det nämns också att utseendemässiga jämförelser på sociala medier kan öka risken för ätstörningar och en felaktig kroppsbild. (Nesi, 2020)

Social jämförelse på nätet kan ha större betydelse i effekterna av social mediaanvändning på psykiska hälsan, än till exempel tiden spenderad på nätet eller hur många vänner man har på nätet. Människor tenderar att jämföra sig själva med andra för att bedöma sina åsikter och förmågor. Social jämförelse är vanligare hos ungdomar än hos unga barn eller

vuxna. Sociala mediers effekt på psykiska hälsan kan vara olika beroende på om jämförelserna är riktade "nedåt" eller "uppåt", det vill säga om man jämför sig till lägre eller högre presterande personer än en själv. Undersökningar visar också på att passiv social mediaanvändning förutspår social jämförelse och avundsjuka, som i sin tur kan leda till depression. (Keles, McCrae, & Grealish, 2020)

9.3 Positiva och negativa effekter på psykiska hälsan

Enligt denna undersökning, kan vi konstatera att det i dagens läge inte finns tillräckligt starkt bevis för att uttrycka sig om sociala medier har vare sig positiva eller negativa effekterna på ungdomarnas psykiska hälsa. Det spekuleras, skrivs och pratas mycket om potentiella risker och nyttor. Jag tänker ta upp det som artiklarna nämnt om potentiella effekter av social mediaanvändning, men vill påminna att forskningen är delad och att det inte finns något empiriskt bevis på effekterna ännu.

Den befintliga forskningen är begränsad, men den föreslår att effekterna av social mediaanvändning på psykiska hälsan är liten. Endast användning av telefon och sociala medier på natten har visat sig ha en klar negativ effekt, på grund av den förlorade sömnen. Effekterna verkar inte vara linjära, effekterna av social mediaanvändning på psykiska hälsan är ett komplicerat forskningsämne och det empiriska beviset är blandat. Det som kommit fram är dock att social mediaanvändning kan vara en drivkraft för hedonistiskt välbefinnande: att titta på underhållande innehåll kan få oss att skratta och få oss på bättre humör medan att läsa fientliga kommentarer gör oss arga och gör oss på dåligt humör. (Dienlin & Johannes, 2020)

Gupta, Jogdand, & Kumar (2022) hittade fördjupad forskning som hade upptäckt ett samband mellan social mediaanvändning och ungas depression. Det finns dock mycket som ännu behöver undersökas och effekterna av social mediaanvändning på ungas psykiska hälsa är mångfasetterad. Man måste se på social mediaanvändning ur olika vinklar. Olika beteenden och användningssätt ger olika effekter. Det finns många möjliga risker med social mediaanvändning, några av dem är till exempel att ungdomar har tillgång till sina vänner på sociala medier tillsammans med potentiellt harmfult innehåll. Det betyder att det finns en möjlighet att inflytandet från vännerna ökar och man börjar agera harmfult. En annan möjlig risk med social mediaanvändning är frågan om vilken aktivitet som blir

ersatt när man lägger sin tid på sociala medier. Om den unga ersätter sömnen med sociala medier kan vi konstatera att sociala mediaanvändning har negativa effekter på psykiska hälsan. Sömnen är en viktig del, speciellt för unga som växer. Om sömnen ersätts under en längre tid, kommer det troligen att ha effekter på psykiska hälsan. Förutom möjliga risker, finns det också möjliga nyttor med sociala mediaanvändning, till exempel kan sociala medier erbjuda möjligheter för humor och underhållning, social anknytning, identitetsskapande och kreativt utlopp. Social anknytning är en av de mest kända nyttorna som sociala medier kan tillkomma med. Det är dessutom omöjligt att fastslå om sociala mediaanvändning föregår eller förutsäger harmfula effekter på psykiska hälsa. (Gupta, Jogdand, & Kumar, 2022)

Det finns inget empiriskt bevis på att användning av sociala medier har en effekt på psykiska hälsan. Men det finns spekulationer på olika effekter som skulle kunna vara möjliga, några av dessa är till exempel att sociala mediaanvändning har en effekt på självförtroendet, om effekten är negativ kan det i längden orsaka allvarigare problem när det gäller psykiska hälsan. Konstant självutvärdering, konkurrens och jämförelse av sina egna prestationer med andra användare, feltolkning av fysiska/emotionella eller sociala karaktärsdrag hos andra, känslor av avundsjuka och narcissistiskt beteende är alla faktorer som kan påverka självförtroendet och som ofta förekommer på sociala medier. Det är också möjligt att vissa personlighetsdrag eller personlighetsstörningar gör att en person spenderar mer tid på sociala medier jämfört med andra. Detta kan till exempel bero på att det ofta är lättare att kommunicera via dator eller telefon, och personer med vissa personlighetsdrag eller personlighetsstörningar kan på detta vis ha det lättare att lyckas i sociala sammanhang på nätet än i riktiga livet. (Pantic, 2014)

Problematisk internetanvändning är kopplat med ett antal olika psykosociala följder som till exempel depressiva symtom. Problematisk eller beroendeframkallande sociala mediaanvändning verkar vara mer vanligt hos kvinnor eller hos personer som börjat använda sociala medier i ung ålder (i dagens läge har i princip alla ungdomar börjat använda sociala medier och internet i ung ålder). Beroendeframkallande, problematisk och nattlig sociala mediaanvändning är exempel på användningssätt som har ogynnsamma effekter på psykiska hälsan. Informationssökning och mottagning av socialt stöd kan i sin tur ha en positiv effekt på psykiska hälsan. Nätmobbning, både mobbare och mobboffer är kopplade till psykisk ohälsa. Detta tyder på att personer som utför nätmobbning ofta redan har något

problem när det kommer till psykiska hälsan men att bli nätmobbad kan också leda till olika problem med psykiska hälsan. (Vidal, Lhaksampa, Miller , & Platt, 2020)

Det finns massor med potentiella risker med social mediaanvändning, som kan påverka psykiska hälsan negativt. Dessa risker är endast potentiella på grund av att man inte ännu kunnat identifiera om det gäller alla eller endast vissa typer av personer osv. Risker kan vara till exempel nätmobbning, externalisering och internalisering av problem, det vill säga att man skyller på yttre faktorer trots att problemen finns inombords eller vice versa. Innehåll med riskbeteende som till exempel alkohol- eller droganvändning och självskadebeteende. Personer som ser sådant innehåll har större risk att själv också agera med liknande beteende. Negativa sociala jämförelser och vilken aktivitet som blir ersatt när man lägger sin tid på sociala medier till exempel sömnen. Dessa kommer också med sina risker när det kommer till ungas psykiska hälsa. Tidigare undersökningar har visat att skärmtid före läggdags orsakar sämre sömnkvalitet, kortare sömnperiod och trötthet under dagen. Om detta pågår under en längre tid, kan det orsaka psykisk ohälsa. Trots en hel del potentiella risker, så finns det också potentiella nyttor med social mediaanvändning. Sådana nyttor skulle kunna vara till exempel möjlighet för humor och underhållning, identitetsskapande och möjlighet för kreativt utlopp. Tidigare undersökningar har visat att social mediaanvändning stöder ungas psykiska hälsa när det används för att främja känslan av acceptans och tillhörighet. Dessutom erbjuder sociala medier en större möjlighet för socialt stöd till personer som hör till minoriteter och har svårt att få socialt stöd i riktiga livet. Sådana personer kan till exempel vara personer som hör till HBTQ+ rörelsen. (Nesi , 2020)

Ett antal olika undersökningar har indikerat på att social mediaanvändning skulle var en orsak till ökad psykisk ohälsa, självskadebeteende och suicid hos ungdomar. Det finns ett samband mellan dos och respons och effekterna verkar vara större hos flickor än pojkar. En stor del av unga använder sociala medier i väldigt höga mängder och mediamultitaskar (är på flera olika plattformar samtidigt). Detta kan leda till kronisk sömnbrist, negativa effekter på kognitiva kontrollen, negativa effekter på akademiska prestandan och socioemotionella funktioner, vilket i sin tur är stora riskfaktorer för psykisk ohälsa. (Abi-Jaoude, Naylor, & Pignatiello, 2020)

Odgers & Jensen (2020) spekulerar kring vad de möjliga positiva och negativa effekterna av social mediaanvändning skulle kunna vara. Det framkommer att potentiella positiva effekter av social mediaanvändning för ungdomar skulle kunna vara högre självkänsla, upplevelse av socialt stöd och socialt kapital, säkert identitetsexperimentering och flera möjligheter för självexponering. Potentiella negativa effekter av social mediaanvändning för ungdomar skulle kunna vara social isolering, depression och nätmobbning. Trots att det bildats ett narrativ kring hur teknologi och sociala medier förstör ungas psykiska hälsa, finns det faktiskt också forskning som hittat samband mellan social mediaanvändning och positiva effekter på psykiska hälsan. Till exempel finns det studier där man följt hur mycket tid unga spenderar på sociala medier dagligen och de har under dagen fått beskriva hur de känner sig. Vissa sådana studier har faktiskt visat på att unga upplever mindre ångest under dagen om de spenderar mer tid på att skicka meddelanden med vänner på nätet. (Odgers & Jensen, 2020)

Forskning har hittat ett samband mellan social mediaanvändning och högre psykiskt illamående men också högre psykiskt välmående. Problemet är att sambanden är svaga och att forskningsresultaten är inkonsekventa. Man kan dock anta att båda resultaten är rätta, det handlar bara om olika ungdomar. Det som är säkert är att liknande social mediaanvändning kan leda till olika effekter på psykiska hälsan, beroende på personens egen uppfattning och karaktärsdrag. (Valkenburg, Meier, & Beyens, 2022)

Social mediaanvändning har troligtvis inte en rak koppling till vare sig negativa eller positiva effekter på psykiska hälsan. Utan det finns många faktorer som spelar roll och att effekterna kan variera. De framträdande riskfaktorerna för depression, ångest och psykisk ohälsa verkar vara omfattade tiden som spenderas på sociala medier, aktivitet som till exempel att hela tiden kolla om man fått meddelanden, personlig investering och beroendeframkallande eller problematisk social mediaanvändning. (Keles, McCrae, & Grealish, 2020)

När ungdomar använder sociala medier för att vara social, mera än två timmar men mindre än fyra timmar under veckodagar så har det olika effekt på psykiska hälsa, beroende på vad syftet är för social mediaanvändningen. Men om social medier används över fyra timmar per dag, höjs riskerna oavsett vad syftet för användningen är. När det kommer till veckoslut, höjs risken för sömnmisnöje, oavsett vad syftet för användningen är och risken för

självmoordsrelaterade indikatorer sjunker. Resultaten visar på att sambandet mellan social media användning och psykisk ohälsa inte är en rak linje. Det är ett komplext fenomen och det är nästintill omöjligt att förutspå hurdana effekter social mediaanvändning har på ungas psykiska hälsa. Det finns många potentiella risker, men också många potentiella nyttor med att använda sociala medier. Använder man telefon och sociala medier i lämplig mängd kan det ha flera positiva effekter än negativa effekter. Det är dock svårt att räkna upp vilka dessa effekter är på grund av olika orsaker och omständigheter, till exempel personliga karaktärsdrag. (Woo, Bong, Choi, & Kim 2022)

Många tror att social mediaanvändning har både positiva och negativa effekter på psykiska hälsan men det finns så många aspekter att ta i beaktande när man undersöker ämnet. Detta är ett invecklat fenomen och ännu kan det inte fastslås vad effekter av social mediaanvändning är. Det som verkar vara aktuellt är att man undersöker mer kring olika typer av social mediaanvändning i stället för att anta att alla typer av social mediaanvändning är likadana och har likadana effekter. Förutom detta så verkar det också vara aktuellt att ta i beaktande individers olika omständigheter, upplevelser och karaktärsdrag. Kanske är vissa individer mera sårbara för sociala mediers effekter eller kanske upplever individer saker och ting på sociala medier på olika sätt och får därmed olika effekter av dem.

10. Slutdiskussion

Min undersökning hade som syfte att ta reda på vad vi vet om sociala medier och deras effekt på ungdomarnas psykiska hälsa. I arbetets början ställde jag två frågeställningar som löd:

1. Hur påverkar sociala medier ungdomarnas psykiska hälsa?
2. Vilka negativa och/eller positiva effekter har sociala medier på den psykiska hälsan?

Det slutgiltiga svaret på båda frågeställningarna blev egentligen samma, det finns inget empiriskt bevis på hur sociala medier påverkar ungdomarnas psykiska hälsa eller vilka effekter som följer. Man har kunnat koppla att ett samband finns, mellan sociala medier och psykisk ohälsa men mer än det går inte att bevisa. Det finns massor med forskning kring ämnet, trots detta så verkar det vara ett så pass komplext ämne med så många olika

faktorer, att vi inte ännu har ett svar. För tillfället verkar det som att forskning lutar sig mot ett ganska komplext och mångfaldigt svar. Som jag tidigare konstaterade så finns det redan forskning som tycks ha hittat positiva effekter, negativa effekter, inga effekter alls eller både positiva och negativa effekter av social mediaanvändning. Resultatet är inte entydigt men det säger ju inte att dessa resultat skulle vara fel, det kan ju hända att alla resultaten stämmer men för olika faktorer kring social mediaanvändning.

Resultatet i min undersökning överensstämmer med resultaten från tidigare undersökningar. Resultatet har också ett samband till teorin som togs upp i början av undersökningen, att social mediaanvändning bland ungdomar kan förmodligen bidra med både positiva effekter, (t.ex lättare kommunikation och identitetsskapande) och negativa effekter (t.ex förlorad sömn och negativa jämförelser). Det som framkom tydligt i artiklarna var att det inte finns empiriskt bevis för att psykisk ohälsa är resultatet av sociala medier. Det skulle alltså lika väl kunna vara att social mediaanvändning är resultatet av psykisk ohälsa. En till sak som framkom tydligt i artiklarna var att undersökningarna som har gjorts hittills är alldeles för homogena samt det att om vi skall få ett svar på denna frågeställning måste undersökningar börja se ungdomar som unika individer med unika upplevelser. En ungdom kan uppleva något på sociala medier helt annorlunda än en annan, trots att själva upplevelsen kanske ser likadan ut.

Det som är värt att påpeka om undersökningen är att antalet artiklar skulle ha fått vara flera. Problemet blev att antalet träffar i sökmotorerna var alldeles för högt för att kunna gå igenom alla, med den tiden som fanns. Alternativt skulle sökorden ha kunnat modifieras men de valda sökorden resulterade i bästa träffarna när provsökningarna utfördes. Med andra sökord var träffarna inte lika relevanta för undersökningens syfte. De 10 valda artiklarna var relevanta för undersökningen och stämde in med inklusions- och exklusionskriterierna. Jag var medveten om, redan i början av undersökningen att det finns en chans för att antalet träffar kommer vara hög men trodde inte den skulle vara så hög som den faktiskt var.

Med tanke på resultat och den information jag tagit del av börjar jag undra över varför det faktiskt har byggts upp ett så starkt narrativ kring sociala medier och hur det förstör ungas psykiska hälsa och orsakar ångest, depression och suicid. Kan det ha någon koppling till att äldre generationer ofta tycker att yngre generationers val och tidsanvändning är fel. Är

detta alltså ett resultat av människors biologiska sätt att bete sig på och brist på tydlig forskning. Är det kanske bara en slump att två fenomen händer samtidigt, ungas försämrade psykiska välmående och stigande användningen av sociala medier, utan att ha en inverkan på varandra. Kanske är det så att själva användningen av sociala medier inte påverkar ungdomar utan det är vissa faktorer hos ungdomen som gör att hen blir påverkad av sociala medier. Till exempel en ungdom som i verkliga livet är benägen att jämföra sig med andra, kommer högst troligen också att göra det på nätet. Då gör kanske sociala medier det lättare för hen att jämföra sig med andra men hen gör ju inte det som ett resultat av sociala mediaanvändning.

Vi borde allmänt sluta skylla ungas försämrade psykiska välmående på sociala medier och undersöka vad annat som skulle kunna vara orsaken till att ungas psykiska hälsa har försämrats. Det framkom till exempel i min undersökning att det flesta undersökningar om ungas psykiska hälsa inte innefattar låg- och mellaninkomst länder. Med det menar jag inte heller att vi totalt skall sluta undersöka sociala medier som en möjlig faktor. Sambandet mellan sociala mediaanvändning och psykisk ohälsa bland ungdomar finns, men ännu finns det inte ett kausalt samband. Så forskare borde nu framöver lägga mer fokus på att undersöka olika typer av ungdomar, fokusera på ungdomars olikheter och karaktärsdrag och hur detta påverkar resultatet osv. Tidigare forskning har lagt för mycket fokus på till exempel skärmtid och ungdomar som en homogen grupp. Tidigare forskning saknar också tydliga definitioner om psykisk ohälsa och sociala mediaanvändning. Det framkom tydligt att undersökningarna använde ord som sociala medier, digitala medier, telefonanvändning osv för att beskriva samma sak, trots att dessa begrepp egentligen betyder olika saker. Det som kanske är det största problemet när det kommer till forskning kring ämnet är att nutidens medier ändras hela tiden och ändringarna är snabba och tidvis radikala. Detta betyder att en undersökning egentligen kan lätt bli irrelevant innan den ens är klar.

Vi kan nog alltså konstatera att forskare inom ämnet inte har det så lätt som man skulle kunna tänka sig och det är troligen än lång väg kvar innan vi får ett tydligt svar. Resultatet av min undersökning blev inte så tydligt och det finns massor med olika faktorer som man skulle kunna spinna vidare på och spekulera kring och jag tror och hoppas på att forskare orkar undersöka djupare kring ämnet och börjar spinna vidare på alla olika faktorer som kan ha en betydelsefull roll i slutresultatet.

11. Litteraturförteckning

- Frisén, A., & Hwang, P. (2006). *Ungdomar och identitet*. Stockholm: Natur och kultur.
- Abi-Jaoude, E., Naylor, K., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Canadian Medical Association Journal*(192(6), 136-141. doi:10.1503/cmaj.190434
- Andrade, F., Erwin, S., Burnell, K., Jackson, J., Storch, M., Nicholas, J., & Zucker, N. (2023). Intervening on Social Comparisons on Social Media: Electronic Daily Diary Pilot Study. *JMIR mental health*, 10, e42024. doi:10.2196/42024
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M., . . . Demetrovics, Z. (2017). Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. *PloS one*(12(1), e0169839). doi:10.1371/journal.pone.0169839
- Bluhm, R., Covin, R., Chow, M., Wrath, A., & Osuch, E. (2014). "I Just Have to Stick with It and It'll Work": Experiences of Adolescents and Young Adults with Mental Health Concerns. *Community Mental Health Journal*, 50(7), 778-786. doi:10.1007/s10597-014-9695-x
- Caravajal-Velez, L., Harris Requejo, J., Åhls, J., Idele, P., Adewuya, A., Cappa, C., . . . Kohrt, B. (2023). Increasing Data and Understanding of Adolescent Mental Health Worldwide: UNICEF's Measurement of Mental Health Among Adolescents at the Population Level Initiative. *Journal of adolescent health*, 72(1S), 12-14. doi:10.1016/j.jadohealth.2021.03.019
- Casey, B. (2008). The Adolescent Brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, ss. 111-126. doi:10.1196/annals.1440.010
- de Vries, D., Möller, M., Wieringa, M., Eigenraam, A., & Hamelink, K. (2018). Social Comparison as the Thief of Joy: Emotional Consequences of Viewing Strangers' Instagram Posts. *Media Psychology*, 21:2, 222-245. doi:10.1080/15213269.2016.1267647

- Dienlin, T., & Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in clinical neuroscience*, 22(2), 135-142. doi:10.31887/DCNS.2020.22.2/tdienlin
- Dunkels, E. (2016). *Nätmobbing, näthat och nätkärlek*. Stockholm: Gothia fortbildning.
- Dunkels, E. (2018). *Vad gör unga på nätet?* Malmö: Gleerups.
- Gupta, C., Jogdand, D., & Kumar, M. (2022). Reviewing the Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults. *Cureus*, 14(10), e30143. doi:10.7759/cureus.30143
- Hallberg, U. (2018). *Unga med psykisk ohälsa, självskadebeteende och självmordstankar*. Stockholm: Liber.
- Henricson, M. (2017). *Vetenskaplig teori och metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Häggström Westberg, K., Nygren, J., Nyholm, M., Carlsson, I.-M., & Svedberg, P. (2020). Lost in space - an exploration of helpseeking among young people with mental health problems: a constructivist grounded theory study. *Archives of Public Health*, 78,93. doi:https://doi.org/10.1186/s13690-020-00471-6
- Internetstiftelsen. (2022). *Svenskarna och internet 2022*. Hämtat från <https://svenskarnaochinternet.se/app/uploads/2022/10/internet-stiftelsen-svenskarna-och-internet-2022.pdf> den 12 01 2023
- Kei Yan Ma, K., Andersson, J., & Burn, A.-M. (2022). Review: School-based interventions to improve mental health literacy and reduce mental health stigma – a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(2), 230-240. doi:doi.org/10.1111/camh.12543
- Keles, B., Grealish, A., & Leamy, M. (2023). The beauty and the beast of social media: an interpretative phenomenological analysis of the impact of adolescents' social media experiences on their mental health during the Covid-19 pandemic. *Current psychology (New Brunswick, N.J.)*, 1-17. doi:10.1007/s12144-023-04271-3
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal Of Adolescence And*

Youth, 25:1, 79-93.

doi:<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2019). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *eClinicalMedicine*, 6, 59-68.

doi:<https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>

Kruglanski, A., Higgins, T., & Van Lange, P. (2012). *Hanbook of theories of social psychology*. London: SAGE Publications.

Nesi, J. (2020). The impact of social media on youth mental health : challenges and opportunities. *North Carolina Medical Journal*., 81(2), 116-121. doi:10.18043/ncm.81.2.116

Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. (2018). Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 1—A Theoretical Framework and Application to Dyadic Peer Relationships. *Clinical child and family psychology review*, 21(3), ss. 267-294. doi:<https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>

Odgers, C., & Jensen, M. (2020). Annual reasearch review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and allied disciplines*, 61(3), 336-348. doi:10.1111/jcpp.13190

Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 17(10), 652-657. doi:10.1089/cyber.2014.0070

Pönkä, H. (2014). *Sosiaalisen media käsikirja*. Jyväskylä: Docendo.

THL. (den 3 3 2022). *Terveysten ja hyvinvoinnin laitos*. Hämtat från <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot> den 5 1 2023

Twenge, J. (2017). Have smartphones destroyed a generation? *The Atlantic*, September 2017 issue.

Valkenburg, P., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current opinion in psychology*, 44, 58-68.

doi:10.1016/j.copsy.2021.08.017

- Vidal, C., Lhaksampa, T., Miller, L., & Platt, R. (May 2020). Social media use and depression in adolescents: a scoping review. *International review of psychiatry (Abingdon, England)*, *32*(3), 235-253. doi:10.1080/09540261.2020.1720623
- Warrender, D., & Milne, R. (den 24 February 2020). How use of social media and social comparison affect mental health. *Nursing Times*, 56-59.
- Woo, K., Bong, S., Choi, T., & Kim, J. (2022). Mental Health, Smartphone Use Type, and Screen Time Among Adolescents in South Korea. *Psychology Research and Behavior Management*, *14*, 1419-1428. doi:10.2147/PRBM.S324235
- Yang, C.-c., Holden, S., & Carter, M. (2018). Social Media Social Comparison of Ability (but not Opinion) Predicts Lower Identity Clarity: Identity Processing Style as a Mediator. *Journal of Youth and adolescence*, *47*(10), 2114-2128. doi:10.1007/s10964-017-0801-6