



Gilla mig!! Hälsa och ohälsa på Facebook

Deskriptiv litteraturstudie

Paulina Westin

Examensarbete
Vård
2014-2017

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Vård
Identifikationsnummer:	
Författare:	Paulina Westin
Arbetets namn:	
Handledare (Arcada):	Jonas Tana
Uppdragsgivare:	DeDiWe
<p>Sammandrag:</p> <p>Unga spenderar mycket tid på sociala medier. En finsk undersökning(2016) påvisar att 81 % av unga använder Facebook. Syftet med detta arbete är att genom en deskriptiv litteraturstudie sammanställa den befintliga kunskap som finns, om vilka konsekvenser användningen av Facebook har för ungas psykiska hälsa. I mitt arbete är unga högskole- och universitetsstuderande. Enligt undersökningen har Facebook både positiva och negativa konsekvenser för ungas psykiska hälsa. Det finns evidens på att unga jämför sig mycket med varandra på Facebook. Texterna unga läser och bilderna de ser, kan ge dem en förskönad bild av verkligheten och de kan tänka att andra har bättre liv en vad de själva har. Jämförande med andra kan också öka på det egna kroppsmisshöjdet. Facebook, kan och andra sidan öka känslan av samhörighet, och bidra till att människor lättare söker hjälp till sina problem än vad de tidigare gjort. Examensarbetet är en litteraturstudie där 10 artiklar har inkluderats. Artiklarna har samlats in genom 4 olika databaser Cinahl, Academic Search Elite, Pubmed och Scencedirect. Sökningen är gjord med hjälp av en kombination av olika sökord. Arbetet är influerad av Jean Watsons omvårdnadsteori.</p>	
Nyckelord:	Facebook,students,mentalhealth
Sidantal:	37
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	1.3.2017

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Nursing
Identification number:	
Author:	Paulina Westin
Title:	
Supervisor (Arcada):	Jonas Tana
Commissioned by:	DeDiWe
<p>Abstract:</p> <p>Youths spend much time on social media. A Finnish study (2016) shows that 81%, use Facebook. The purpose of this bachelor thesis is to through a descriptive literature compile, available knowledge of, what effects Facebook use has for youth's mental health. In my work "youths" means college and university students. According to the articles, Facebook has both positive and negative consequences for young people's mental health. The articles indicates that young people compare themselves with each other a lot on Facebook. Youths reading texts and images, can give them an embellished picture of reality. Youths can think, that others have a better life they than themselves. Facebook can on one hand increase the feeling of togetherness among youths, and help them to easily seek help, for their problems than they did before. The thesis is a literature study, where 10 items have been included. The articles have been collected in 4 different databases Cinahl, Academic Search Elite, PubMed and Scencedirect. The search is made using a combination of different keywords. The work is influenced by Jean Watson theory of nursing.</p>	
Keywords:	Facebook,students,mentalhealth
Number of pages:	37
Language:	Swedish
Date of acceptance:	1.3.2017

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Hoitotyö
Tunnistenumero:	
Tekijä:	Paulina Westin
Työn nimi:	
Työn ohjaaja (Arcada):	Jonas Tana
Toimeksiantaja:	DeDiWe
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Nuoret viettävät paljon aikaa sosiaalisessa mediassa. Suomalaisen tutkimuksen(2016) mukaan, 81% nuorista käyttävät Facebookia. Tämän työn tarkoitus on kuvaavan kirjallisuus katsauksen kautta, koota olemassa oleva tieto, siitä millaisia seurauksia Facebookin käytöllä on nuorten mielenterveydelle. Nuoret tässä työssä on korkeakoulu- ja yliopisto-opiskelijoita. Tutkimuksen mukaan Facebookin käytöllä on sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia nuorten mielenterveydelle. Tutkimusten mukaan nuoret vertaavat usein itseään muihin Facebookissa. Muihin ihmisiin vertailu, voi antaa nuorelle vääristyneen kuvan todellisuudesta. He voivat ajatella, että muilla ihmisillä on parempi elämä, mitä heillä itsellään on, ja että muut ovat onnellisempia. Vertailu Facebookissa lisäsi myös tyytymättömyyttä omaa kehoon. Facebook, toisaalta lisäsi nuorten keskenäistä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kynnys hakea apua mielenterveys ongelmiin oli matalampi Facebookin kautta. Opinnäytetyössä on käytetty 10 tutkimusta. Tutkimukset on kerätty 4 eri tietokannan kautta: Cinahl, Academic Search Elite, PubMed ja ScienceDirect. Haku on tehty käyttämällä eri sanayhdistelmiä. Työn vaikuttajana on ollut Jean Watsonin hoitotyön teoria.</p>	
Avainsanat:	Facebook,students,mentalhealth
Sivumäärä:	37
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	1.3.2017

INNEHÅLL

1	INLEDNING	6
2	PROBLEMFÖRMULERING	6
2.1	Syfte och frågeställning	7
3	BAKGRUND	7
3.1	Jean Watsons omvårdnadsteori.....	7
3.2	Centrala begrepp.....	8
3.2.1	<i>Ungdomen</i>	8
3.2.2	<i>Kommunikation</i>	9
3.2.3	<i>Facebook</i>	10
3.2.4	<i>Bekräftelse</i>	11
3.3	Leon Festingers sociala jämförelse teori.....	13
3.3.1	<i>Psykisk hälsa</i>	13
3.3.2	<i>Psykiskt ohälsa</i>	14
3.4	Sammanfattning av Watson & Neuman-Rahn tankar om psykisk hälsa.....	15
4	TIDIGARE FORSKNING	16
4.1	Ungas psykiska hälsa.....	16
4.2	Sociala medier	16
5	METOD	18
5.1	Datainsamling.....	19
5.2	Urvalskriterier	19
5.3	Etiska överväganden	20
6	RESULTAT	21
6.1	Kollektivt stöd	22
6.2	Jämförelse	22
6.3	Depressiva symptom	23
6.4	Ökar på välbefinnandet	24
6.5	Sammanfattning av resultaten.....	24
7	DATAANALYS	25
7.1	Positiva konsekvenser.....	26
7.2	Negativa konsekvenser	26
8	DISKUSSION	27
8.1	Resultatdiskussion.....	29
8.2	Tolkning	30
9	SLUTSATS	32
	KÄLLOR	33
	BILAGOR	37

1 INLEDNING

Facebook är fortfarande bland de populäraste sociala nätverkssidorna i världen. I en finsk undersökning, framgår det att 81 % av de unga i åldern 13-29 år använder Facebook. (Waissenfelt 2016) Liknande resultat, har rapporterats i Amerikanska forskningar, där 82 % av unga i åldern 18-29 år använder Facebook. (Kim & Park 2016) Sociala medier har blivit en del av vår kultur, en vana och ett sätt att umgås men varandra. Det är också ett forum, där vi kan föra fram våra åsikter och göra reklam för oss själva. Om vi ser på sociala medier som ett ytligt fenomen, går vi miste om komplexiteten i frågan och de djupgående psykiska processer det egentligen handlar om. Människor har idag ett stort behov av att forma den bild, de vill att andra skall se. Sociala medier kan ha gjort detta fenomen mer synligt. Facebook är ett forum där vi presenterar oss själva på ett så bra sätt som möjligt. Vi målar upp en filtrerad bild av vårt eget liv, beroende på vad vi vill att andra skall se, och hur vi vill att andra skall uppfatta oss. (Abrahamson et.al 2017) Speciellt unga människors hjärna reagerar starkt på andra människors gillningar, på Facebook (Vilva 2016).

Detta arbete är gjort under projektet DeDiWe. Projektet syftar på att utveckla digital vård och omsorg, och har som mål att förbättra e-hälsotjänster. Projektet pågår från 1.9.2015- 28.2.2018. Partnerna i projektet är Lettland, Estland och Finland. (Arcada 2017)

2 PROBLEMFORMULERING

Unga använder mycket sociala medier. Sjukskötaren bör ha kunskap om, hur användningen påverkar på de ungas psykiska hälsa. I mötet med unga människor dyker sociala medier ofta fram. Då är det viktigt att sjukskötaren förstår hur komplext fenomen det är frågan om, och förstår hur det kan påverka personens känslor och tankar. Det är därför ett ämne som måste studeras mer ingående. Den här studien lyfter fram vilka konsekvenser användandet av Facebook kan ha för ungas psykiska hälsa. I detta arbete betyder unga, högskole- och universitets studerande. Studien gäller för båda könen. Urvalet är inte begränsat till någon viss ålder. Materialet har samlats in genom en deskriptiv litteratur översikt. I analysen har inkluderats 10 forskningsartiklar, med sammanlagt 2531 deltagare.

De vetenskapliga artiklarna, som valts med i studien, är skrivna under de senaste fem åren 2011-2016.

2.1 Syfte och frågeställning

Mitt syfte är att utifrån en deskriptiv litteraturstudie, lyfta fram vilka konsekvenser användningen av Facebook kan ha, för den psykiska hälsan hos unga. Min forskning är influerad av Jean Watsons omvårdnadsteori, och behandlas utifrån 4 begrepp som jag presenterar här nedan. Jean Watsons teori tankar om den goda omvårdnaden, lyfter på ett bra sätt fram självet, vilket är ett centralt begrepp då man talar om människans psyke. Min frågeställning är följande;

1. Vilka konsekvenser kan användningen av Facebook ha, för ungas psykiska hälsa?

3 BAKGRUND

Målgruppen i mitt arbete är högskole och universitetsstuderande. Jag har därför valt att i mitt arbete använda begreppet unga, eftersom de innefattar en större ålderskategori, än vad t.ex. unga vuxna gör. Det är viktigt att ha en grundläggande förståelse för den psykologiska utvecklingen i denna åldersgrupp, och vilka faktorer i det tidigare utvecklingsstadierna som kan påverka den psykiska hälsan. Facebook är från början gjord för kommunikation. För att begripa vad Facebook i grunden handlar om, bör man även ha en förståelse för, vad kommunikation överlag betyder för människan.

3.1 Jean Watsons omvårdnadsteori

Jean Watsons omvårdnadsteori fungerat som en av utgångspunkterna för mitt arbete. Jag har valt att använda teorin som stöd, för att lättare kunna kopla in resultatet i praktiken, och för att ytterligare fördjupa förståelsen. Jean Watson ser på omvårdnaden genom en metafysisk och humanvetenskaplig syn (Watson 1993 s 41). Den metafysiska kontexten skiljer sig från den traditionella vetenskaplig-medicinska modellen genom, dess syn på att människans andliga värld, vilken måste beaktas i all omvårdnad av en annan människa.

(Watson 1993 s. 51) Humanvetenskapen är en vetenskapsgren som studerar personen som en helhet, till skillnad från andra psykologiska vetenskapsgrenar som uppfattar personen genom ett mer medicinskt eller psykoanalytiskt sätt. (Watson 1993 s. 25) Watson ser människan som en helhet, utifrån kropp, själ och ande. (Watson (1993 s 67) Med ande menar han människans inre själ, som också kan ses som varje människas inre frihet, vilket är en fortlöpande process under hela människans utveckling. Med själ syftar hon på personens inre styrka och känsla av en större medvetenhet, som människan kan över-skrida genom sina tankar, känslor, fantasi och intuition. (Watson 1993 s. 62)

3.2 Centrala begrepp

Förutom Jean Watsons omvårdnadsteori har jag sätt på min fråga utifrån olika begrepp. De centralaste begreppen i för mitt arbete är: *ungdomen, psykisk hälsa, kommunikation & bekräftelse*.

3.2.1 Ungdomen

Ungdomslagen definerar personer under 29 år som unga (Finlex 2006). Cullberg (2010) delar in ungdomen i förpuberteten, puberteten, adolescensen och unga vuxenåldern. Hur kraftigt puberteten har uttryckt sig beror mycket på hur de tidigare utvecklingsstadierna har förlöpt. I alla senare utvecklingsfaser, livsperioder och kriser kommer känslan av det egna självet att präglats, hur personen ser på sig själv och sin omvärld. Man kan alltså säga att människan gång på gång ”går tillbaks” till det jaget som formats under det första levnadsåret, och ser på det i förhållande till sin omgivning. (Cullberg 2010 s.4)

Katie Eriksson talar om att det sker en personlighetstillväxt i tonåren. Känslan av att de egna jaget växer och man finner en plats som känns egen och som accepteras av andra. Familjen och miljön, där den unga lever i har även en stor betydelse, för hur den unga klarar av att möta de yttre kraven som skola o andra instanser kräver. Detta har också betydelse för, hur den unga klarar av den fysiska förändringen som sker i kroppen under puberteten. För en ung människa är det ofta mycket viktigt att vara som alla andra. Att vara annorlunda än de andra och bli utstött kan bidra till en sämre självkänsla. (Cullberg 2010)

Tonåren är en mycket kritisk utvecklingsperiod för många unga. Speciellt jobbigt kan det vara för dem som känner att de blir utan det stöd som varje ung människa behöver. Att bli bekräftad och godkänd som den man är, och få visa olika slags känslor utan att känna sig psykiskt lämnad ensam, med sina känslor. Att tidigt behöva ta för mycket ansvar och förväntas klara sig själv, kan kännas mycket ångestfyllt. Till tonåren hör att känslorna ibland kan gå mycket upp och ner. De är vuxnas uppgift att ge den unga plats och ”stå ut” med känsloutbrotten. Om identitetsutvecklingen på ett eller annat sätt blir bristfällig, kan det väcka t.ex. mindervärdighetskänslor, utanförskap och olika rädslor. Det inre ”kaoset” kan den unga försöka förtränga eller ”lappa” med destruktivt beteende, som hen antingen vänder ”utåt” eller ”inåt”. Utåt kan beteendet vara aggressivt och den unga kan exempelvis bli fast för stölder. Destruktivt beteende som vänds inåt kan vara svårare att märka. Det är frågan om känslor som t.ex. ilska och sorg, som den unga har svårt att bearbeta eller bära själv. Ett inåtvänt destruktivt beteende kan uttrycka sig t.ex. i någon form av ätstörning. (Cullberg 2010)

Katie Erikson säger att vid 20-30 års ålder övar sig den unga sin förmåga av närhet och distans. Det är viktigt att lära sig att inte vara för snäll, utan kunna lägga gränser för sig själv och andra. Förmågan till närhet och distans, självcentrering och isolering kan vara svårt att handskas med. Detta kan leda till att många drar sig undan i sig själv, för en kortare eller längre tid. Den unga kan få en känsla av att hen är sämre utrustad än sina kamrater. Detta kan leda till en kris som kan uttrycka sig i form av en depression eller som aggressivt beteende i kamratkretsen. (Culberg 2010)

3.2.2 Kommunikation

Människan är redan från födseln en del av en social värld och en kultur. Denna kultur blir en naturlig del av oss och inte något vi aktivt reflekterar över. (Nilsson 2007 s. 29)

Språket och kommunikationen ger oss möjlighet att kommunicera med andra människor, och även möta oss själva genom en dialog med andra. Ordet kommunikation härstammat från det latinska ordet “communicar” som innebär att något ska bli “gemensamt” för två eller flera personer. Med detta syftar man på upplevelser, tankar, känslor, handlingar och värderingar personen har. Kommunikation är både information, känsla, tanke, bekräftelse

och påverkan. Med icke verbal kommunikation syftar man på kroppställningar, gester, rörelser och mimik. Det kan även handla om rörelsemönster, pauser och olka tonlägen. Icke verbala intryck kan också förmedlas via smak, lukt, färger, kläder, frisyr, sminkning och tatueringar. (Nilsson 2007 s. 11-12)

Människan upplever en annan människa genom sina fem sinnen. Dessa är syn, hörsel, smak, lukt och känsel sinnet. Vår hjärna har spegelneuroner som hjälper oss att förstå den andra människans situation och upplevelser. Den gemenskap vi upplever tillsammans med andra människor utvecklar vår empatiska förmåga. Den nutida människan föredrar sociala medier framför personlig interaktion. Detta betyder ändå inte att människor är mindre sociala än tidigare. Tvärtom är människor mer i kontakt med varandra tack vare sociala medier. Många människor har svårt att lägga ner sin smartphone även under personliga möten. Det är viktigt att snabbt svara på meddelanden, lägga upp bilder och statusuppdateringar på sociala medier. Kommunikation är något vi måste lära oss. Därför är det speciellt alarmerande med tanke på våra små barn, som håller på att lära sig hur man kommunicerar med varandra. Den största skillnaden mellan ett personligt möte och en konversation via sociala medier är äktheten som personliga möten erbjuder. (Wagner 2015)

3.2.3 Facebook

Facebook grundades år 2004 av Mark Zuckerberg. Den skapades från början som en, college nätverkssida, med en viss begränsad tillgång i de olika universiteten i USA. År 2007 öppnades Facebook för allmänheten. (Zeevi 2013)

Facebook har över 1 miljard användare runt hela världen. Det gör det till de populäraste sociala nätverkssidorna. Majoriteten av användarna är högskole studerande. Det är ett forum som är skapad för att kommunicera, upprätthålla och utveckla vänskapsrelationer. (Labrague 2014) Det är gratis att gå med på Facebook. Användaren loggar in på sin sida med hjälp av epost address och lösenord. Facebook är en av de mest populära sociala nätverkssidorna bland unga. Det är ett forum, där man vill imponera på varandra, och visa de bästa sidorna av sig själv. (Chou Grace & Edge 2012) På Facebook delar människor sina känslor och tankar med sina följare, i form av texter och bilder. I statusuppdateringen kan man se exakt tid och datum, när texten är publicerad. (Moreno et.al 2011)

Enligt en finsk undersökning använder unga i genomsnitt sociala medier 15 timmar i veckan. De populäraste sociala medierna bland unga är WhatsApp, Youtube, Facebook, Instagram, Spotify och Snapchat. Facebook används av 81 % av unga i åldern 13-29 år. Det var exakt samma resultat som i undersökningen gjord år 2015. Finska unga läser mest texter, gillar och ”tummar för” vänners bilder och texter. Att lägga upp bilder på sociala medier har ökat sedan år 2015. En stor del av unga i åldern 13-29 år upplever att kommunikationen via sociala medier fungerar som ett komplement och berikar den verkliga sociala kontakten med andra människor. (Weissenfelt 2016)

”Syns man inte så finns man inte” - Abrahamson 2017

3.2.4 Bekräftelse

Behovet att bli bekräftad och accepterad av andra, är ett medfött behov, som börjar utvecklas redan under den tidiga barndomen. Det egna jaget, börjar växa fram genom den kärlek och bekräftelse barnet får under sitt första levnadsår. Barnet börjar skilja mellan vad som är den ”inre världen” och ”yttre världen”. Hur väl denna utveckling sker, har en avgörande betydelse för hur människan senare i livet upplever sig själv och sin omvärld. (Cullberg 2010)

Vi har ett stort behov av att känna social samhörighet med andra människor. Detta förklarar mycket det mänskliga beteendet, av att bli sedd och bekräftad av andra. (Lindwall 2011 s. 129) Det finns många människor som säger att de inte bryr sig om vad andra tänker, ändå är dessa i verkligheten väldigt få till antalet. Andra människors åsikter och uppfattningar om oss, är tvärtom mycket viktiga för oss människor. Vi lägger ned mycket energi och tid på att presentera oss på ett så bra sätt som möjligt. Det intryck vi dagligen förmedlar till andra människor, formar deras uppfattning om oss. (Lindwall 2011 s. 141)

Att ”jaga” efter självkänsla är en stark drivkraft hos människan. Den tillfälliga ”kicken” vi får av upphöjningen i självkänslan, hjälper oss att hantera ångest och oro. Att lyckas och känna stolthet hänger ofta ihop med framgång inom ett viktigt område för en själv

t.ex. karriär eller idrott. Uppsvinget i självkänslan ger oss starka positiva känslor, vilket även är ett motiv för, varför människor ”jagar” efter självkänsla. På samma sätt kan misslyckanden inom något område skapa starka negativa känslor som skam, nedstämdhet och ilska. (Lindwall 2011 s. 162)

Människor idag använder mycket sociala medier. Det har blivit viktigare att söka efter uppmärksamhet och bekräftelse via sociala medier, än att vara mentalt närvarande i den icke-elektroniska världen. Människor har i alla tider sökt efter bekräftelse av andra människor, men genom sociala medier har de blivit mycket enklare. Sociala medier används dock för många andra ändamål också, än för att söka efter bekräftelse. En del människor söker efter grupptillhörighet och ett rikare socialt liv via sociala medier, En annan använder sociala medier mer målmedvetet för att söka efter information, olika tips eller delta i olika diskussioner. Den tredje använder sociala medier som ett tidsfördriv eller som ett alternativ till slötittande på TV. Bekräftelsebehovet är olika för olika människor. På Facebook blir detta beteende mycket mer tydligt, än vad de skulle vara utanför den elektroniska världen. (Ekmark 2014)

Vi har ett medfött behov av att bli accepterade av andra människor, både i små grupper och i samhället överlag. Detta behov är något som driver människor till att använda sociala medier. Sociala medier ger oss en möjlighet att presentera oss själva på ett önskvärt sätt, och anpassa detta till de människor, vi vill att ska se våra bilder och inlägg. Denna egenreklam, lyfter fram jaget på ett sätt som förmodligen annars inte skulle synas för allmänheten. Behovet av att framhäva sig själv, har likheter med narcissistiskt beteende. Att söka efter beundran, framhäva sig själv på bästa möjliga sätt, och göra reklam för sig själv, och sitt liv på ett storslaget sätt. Det narcissistiska beteendet på sociala medier anses ändå vara positivt för den egna självkänslan. De sociala relationerna på olika sociala nätverkssidor kan fungera som en upphöjning av självet. Behovet av acceptans av andra människor är närbesläktat med vår självkänsla. Om människan har en låg självkänsla, tenderar hen att göra mer ”arbete” för att synas och bli accepterad av en viss grupp människor. Denna acceptans av andra ökar på känslan av tillhörighet och trygghet i gruppen. (Keipi et.al 2014)

3.3 Leon Festingers sociala jämförelse teori

Leon Festinger är en psykolog, som utvecklade en social jämförelseteori år 1954. Han kom med tanken att människor utvärderar sig själva, genom att jämföra sig med andra människor. Personer jämför sina egna attityder, förmågor och övertygelser med andra människor. Oftast jämför sig människor med personer som är lika dem själv. Det finns två olika typer av social jämförelse, uppåt och nedåt social jämförelse. När, vi använder oss av uppåt social jämförelse, jämför vi oss med dem som är bättre än oss själva. Jämförelsen handlar om den egna önskan och strävan till att uppnå liknande färdigheter, som den jämförelsen riktar sig mot. Nedåt social jämförelse är jämförelse, med dem som vi upplever som sämre i något än vi själva. Denna jämförelse använder personen för att själv må bättre. Nedåt sociala jämförelsen fungerar som ett sätt att trösta sig själv. (Cherry 2016)

3.3.1 Psykisk hälsa

Samtidigt som majoriteten av de finländska unga mår bra, finns de en stor procent som lider av psykisk ohälsa. Enligt FN lider årligen var femte av alla världens unga i åldern 14-24, av psykisk ohälsa. Vårdperioderna inom ungdomspsykiatri har ökat drastiskt i Finland under de senaste 10 åren. I Finland och i övriga Norden har även förtidspension ökat till antalet. Tröskeln till att söka efter hjälp är ändå idag lägre, än vad den varit tidigare bland unga. Diagnoser fastställs också lättare nu, än vad de tidigare har gjorts. (Von Kraemer 2016)

Jean Watson säger att känslan av harmoni för med sig hälsa. Varje människa strävar till att utveckla sitt sanna jag och känslan av harmoni med sin kropp, själ och ande. (Watson 1993 s. 74) Strävan efter själslig harmoni, förstärks ytterligare då människan blir äldre (Watson 1993 s 75).

WHO beskriver hälsa som ett tillstånd av fysisk, psykisk och socialt välbefinnande som inte enbart betyder frånvaro av sjukdom eller funktionshinder. Mental hälsa beskrivs som ett tillstånd, där individen känner igen sina egna inre resurser och klarar av att hantera normal mängd av stress som hör till det vardagliga livet. Personen klarar även av att fullgöra ett jobb på ett produktivt och trogna sätt, och ger sin egen insats i samhället. (WHO 2004 s. 9)

Karin Neuman-Rahn betonar att känslolivet är det som mest skiljer en individ från en annan. Det har en enormt stor betydelse för varje människas välbefinnande. Hon säger att känslolivet är mycket svårare att förstå och få tag i än vad tankelivet är. Hon talar om att människan är värdefull, oberoende hurdan maktposition eller samhällsställning hon har. Neuman-Rahn lyfter fram människans inre tillfredsställelse och förnöjsamhet. Att finna glädje i vardagen och vela andra människor väl. (Matilainen 1997 s. 98-99)

Karin Nauman-Rahn ser att själslivet består av ett känslö-, tanke och viljeliv, som alltid är en subjektiv upplevelse. Hon lyfter fram att människorelationernas och den livssituation människan lever i starkt påverkar vårt själsliga liv. Även människans egen andel i detta har stor betydelse för hennes välbefinnande. Hon har redan på 1920- talet skrivit texter om att det inte enbart går att bota en människa genom ett medicinskt, socialt eller teknologiskt perspektiv, utan att man också måste ta i beaktande det själsliga välbefinnandet. (Matilainen 1997 s. 107-108)

3.3.2 Psykiskt ohälsa

Watson säger att människan, kan uppleva ohälsa utan att det nödvändigtvis syns utifrån. En människa kan lida av psykisk ohälsa trots att hen inte lider av en psykisk sjukdom. Ohälsan kan vara ett resultat av personens yttre, inre och dess upplevelser. (Watson 1993 s. 67-68) Enligt Watson är upplevd disharmoni starkt kopplat med ohälsa (Watson 1993 s. 74).

Karin Neuman-Rahn talar om, att sjukskötare bör ha en förståelse för själslivet oberoende om människans lidande är fysisk eller själsligt. Enligt henne handlar det ofta om båda. För att förstå den sjuka själen behöver man först förstå den friska. Lidandet är alltid en

subjektiv känsla. Hur djupt lidande en människa har, kan ingen utomstående mäta, eftersom det är endast personen själv som har svar på detta. Neuman-Rahn säger att detta är "kärnan" i allt vårdarbete. Hon säger att genom lidandet har människan möjlighet till psykisk tillväxt. (Neuman-Rahn 2003 s. 11-12)

För att kunna hjälpa en själsligt sjuk människa, behövs en kombination av fackkunskap och en djup förståelse av patienten, men framförallt en äkta värme och kärlek i patient-mötet. Neuman-Rahn betonar att vårdande alltid skall vara individuellt, och aldrig bli för rutinerat. Vårdandet skall präglas av uppmuntran och tacksamhet. Patienten skall få känna sig behövd och viktig. (Nauman-Rahn 2003 s. 13)

Neuman-Rahn talar om att det finns psykiskt lidande överallt ibland oss, inte enbart inom den psykiatriska vården. Hon ansåg därför att det vore nödvändigt att införa kurser i psykiatrisk vård i sjuksköterskans grundutbildning. Det fanns många människor, som ansåg att psykiskt sjuka människor var förlorare från början, och att det var lönlöst att hjälpa sådana människor. Karin påpekade att det själsliga lidande, alltid var en subjektiv upplevelse och att den därför var svårtolkad. Då man underskattar en människas intellekt eller självförstånd pga. själslidande var detta en kränkning mot personen. Neuman-Rahn såg de själsligt sjuka människorna, som mer känsliga och sårbara än andra människor. Hon talar om att det behövs mycket finkänslighet och god patientkännedom för att kunna hjälpa dessa människor, på bästa möjliga sätt. (Matilainen 1997 s. 104-105)

Tid tillbringad på nätet kan påverka det emotionella välbefinnandet. Orsaker till varför unga känner sig deprimerade på Facebook är flera. En orsak kan vara vänners fula kommentarer på Facebook inlägg eller bilder. Denna s.k. "cybermobbingen" kan orsaka känslomässig stress och utanförskap. En annan orsak till känslor av depression på Facebook är att de unga jämför sig med människor på Facebook, de knappt känner i verkliga livet, och upplever att de är mer framgångsrika och/eller vackra än vad de själva är. Denna konkurrens kan skapa känslor av otillräcklighet och oduglighet hos de unga. (Vitelli 2015)

3.4 Sammanfattning av Watson & Neuman-Rahn tankar om psykisk hälsa

Både Watson & Neuman-Rahn ser på människan som en helhet. Sjuksköterskan bör ha förståelse för själslivet, oberoende om människans lidande är kroppsligt eller själsligt.

Många gånger är det en kombination av båda. Psykiskt lidande är inte alltid samma sak som psykisk sjukdom. Den psykiska hälsan består av personens yttre, inre och dess upplevelser. Neuman-Rahn säger att det psykiska välbefinnandet alltid är en subjektiv upplevelse. En annan människas lidande går inte att mäta och är ofta svårtolkad. Personens subjektiva upplevelse utgör ”kärnan” i allt vårdande.

4 TIDIGARE FORSKNING

Unga människors psykiska hälsa är ett ämne som det skrivs mycket om, i olika medier. Sociala medier är ett relativt nytt fenomen, men det finns ändå en hel del forskning om ämnet. Detta kapitel tar upp tidigare forskning, som berör såväl sociala medier, unga och psykisk hälsa.

4.1 Ungas psykiska hälsa

Deprimerade unga människor uppfattas, som ett samhällsligt men också som ett stort ekonomiskt problem i Finland. Redan på 1980-talet hade var femte barn någon form av psykisk ohälsa, och var tionde var i behov av psykiatrisk vård. Psykiatriska vårdens bristfälliga ekonomiska resurser, kan i sig bidra till depression. (Modinos & Suoninen 2003) Ungas psykiska problem är något som behandlas i allt från tidningar, nyhetsartiklar till dokumentärer och såpoperor på TV. De huvudsakliga teman som behandlas är bl.a. ungas depression, ätstörningar, självskadande beteende, skolmobbning, självmord, det bristfälligt vårdssystemet i Finland och de långa vårdköerna. (Modinos & Suoninen 2003)

4.2 Sociala medier

Finska unga i åldern 13-29 år använder internet 21-30 timmar i veckan, och sociala medier ungefär 15 timmar i veckan. Av unga använder hela 95 % sociala medier via mobilen. Unga använder sociala medier främst för att skriva med personer de känner. De läser och ”tummar för” varandras inlägg och bilder. Att lägga upp bilder har hela tiden blivit mer populärt bland unga. (Weissenfelt 2016)

Människan har ett medfött behov att jämföra sig med andra människor. Detta är ett sätt för individen att utvärdera sina egna åsikter och förmågor. Ofta väljer människor att jämföra sig med dem som på något vis liknar dem själva t.ex. jämnåriga vänner. Social jämförelse där människan känner sig underlägsen, kan leda till negativa hälsoeffekter som depression, lägre självkänsla och självutvärdering. Däremot om människan känner sig bättre än andra, ger de olika positiva hälsoeffekter, ökar på självkänslan och hen känner sig mindre ångestfylld. (Steers et.al. 2014) Festingers sociala jämförelseteori lyfter fram att människor som är osäkra på sina egna förmågor och åsikter, jämför sig lätt med andra som är lika som de själva. (Lindwall 2011 s. 200-201) När man loggar in på facebook, blir man utsatt för ett stort informationsflöde. statusuppdateringar, bilder, och vänner ”gillningar” och inlägg på varandras väggar. Denna information kan fungera som stimulans och som ett roligt tidsfördriv, men också bidra till social jämförelse och negativa hälsoeffekter. Den sociala jämförelsen kan vara generell, då personen jämför antalet gillningar och kommentarer med sina vänner, eller mer individuell där hen jämför sig med en viss väns bild eller statusuppdatering.

Den finska forskningen Keipi et.al. (2014) lyfter fram att i åldersgruppen 18-29 år finns det stora skillnader i användningssyftet på sociala medier. Finska kvinnor i denna åldersgrupp använder sociala medier främst för att stärka befintliga relationer, medan männen söker efter nya vänner och kärleksrelationer via sociala medier. Män tenderar att agera på ett mer riskfyllt sätt på nätet, än vad kvinnor gör.

Best et.al (2014) har i sin forskning kommit fram att många unga män söker hjälp pga. mental ohälsa, genom att använda sociala medier. Det intressanta, som studien lyfte fram, är att tröskeln till att söka hjälp till sina problem via sociala medier, är mycket lägre än genom andra hjälpinstanser.

Användande av Facebook skapar avund och depression bland individer som är deprimerade. Speciellt de unga som var mer deprimerade kände också mer ilska och underlägsenhet, speciellt efter att de kollat på en attraktiv Facebook profil. (Appel et. al 2015) Ett aktivt Facebook användande kan resultera i att den normala sociala interaktionen med andra människor, blir bristfällig. (Jubayer- Al 2013). Steers et.al (2014) studie framgår att den sociala jämförelsen i kärleksrelationer på Facebook, bidrar till negativa hälsoeffekter.

Människor som redan är lindrigt deprimerade kan logga in på Facebook för att lindra den egna känslan av sorg och söka tröst av andra på Facebook. Ofta är effekten ändå motsatt, eftersom personen får bevis från andras status inlägg och bilder att andras liv är mycket intressantare. För människor som redan är deprimerade kan Facebook användningen ha allvarliga konsekvenser. Speciellt för unga människor är detta ett stort problem, eftersom unga ännu jobbar med att hantera sina egna känslor. (Vitelli 2015)

5 METOD

Har valt att göra en kvalitativ forskning, genom en deskriptiv litteraturöversikt. Metoden har valts för att svara på min forskningsfråga, och för att ge mer information om ämnet.

I en deskriptiv litteraturstudie beskrivs sådan forskning som redan finns tillgänglig. Metoden syftar på att söka, och presentera det mest relevanta slutsatserna forskningen lyfter fram. Deskriptiva metodens syfte är att beskriva och förklara ett visst fenomen, genom att svara på frågor man redan har kunskap om. Valet av material och analys sker delvis samtidigt. I metoden presenterar skribenten, materialet som använts, och motivering till, varför man valt att använda detta material. Tanken är att plocka fram centrala begrepp, och bilda samband mellan dessa. Den deskriptiva metoden bygger oftast på den nyaste forskning inom området, och svarar på den forskningsfråga man valt. Den systematiska litteraturstudien söker efter relevant kunskap på ett mycket systematiskt och konsekvent sätt. Den deskriptiva metoden är mycket friare. Valet av litteratur är inte lika strikt. (Kangasniemi et.al. 2013)

Jag har valt en kvalitativ inriktning på mitt arbete, eftersom informationen är subjektiv och resultatet bygger på människors upplevelser och känslor. Informationen som min forskning bygger på är svår att mäta, och därför var det naturligt att välja den kvalitativa metoden framför den kvantitativa metoden.

Kvalitativa forskningen kan göras med hjälp av olika metoder. Dessa är intervju, observation och källstudie (Jacobsen 2007 s.92). Jag har valt att göra en källstudie. Alla metoder har sina styrkor och svagheter. Nedtecknade källor är mer genomtänkta men inte så spontana. Om detta är en svaghet eller styrka beror mycket på hurdan källa det är frågan om. Ibland kan mindre spontanitet göra att texten är vinklad och förvrängd, men även betyda att texten är väl bearbetad och genomtänkt. (Jacobsen 2007 s. 113) Min tanke var

att göra en deskriptiv litteraturstudie, eftersom studien bygger på ungas upplevelser och känslor. Mitt ämne om Facebook är mycket aktuellt, och det skrivs och talas mycket om det i olika medier just nu. Att samla in redan befintlig kunskap, och bygga upp någonting nytt, framstod därför som en god idé.

5.1 Datainsamling

Arbetet började, genom att granska fenomenet ur ett brett perspektiv, genom att samla information genom böcker, vetenskapliga artiklar och besöka olika webbplatser. Databaserna som använts är Academic Search Elite, Cinahl, PubMed och Sciencedirect.

Som sökord har använts Facebook eller Social media och olika kombinationer av följande sökord; *depression, relationship, collage, happiness, young adults, self-affirmation, mental, body image och body*. Noggrannare sammanfattning över sökprocessen och de inkluderade artiklarna finns i *bilaga 1*. I studien har endast inkluderats vetenskapliga artiklar skrivna inom de fem senaste åren 2011-2016. De vetenskapliga artiklarna är alla skrivna på engelska, men den övriga litteraturen som använts är skrivna både på finska och svenska. I den fria sökningen har inte gjorts begränsningar med årtal eller fulltext. Har fått upp de flesta forskningar via Google scholar utom en artikel som jag fått öppnat genom att besöka ett universitets bibliotek. Forskningar som inte handlade om Facebook, högskole- eller universitets studerande, skrivits före år 2011, eller annars inte svarade på min forskningsfråga har inte inkluderats i detta arbete.

5.2 Urvalskriterier

Materialet som väljs med i arbetet skall vara relevant och utgå från de syften och frågeställningar man har. Artiklarna som väljs ut styr det resultatet man får. (Jacobsen 2007 s. 130) Alla arbeten har vissa avgränsningar eftersom det är omöjligt att ta med allt det material som finns tillgängligt. Jag har valt att fokusera mig på enbart Facebook och exkluderade andra sociala medier från mitt arbete. Till en början avgränsade jag mitt arbete till unga i åldern 18-25 år. Jag märkte ändå fort att de flesta forskningarna hade en bredare ålderskategori och resultatet kunde ha blivit opålitligt. De flesta resultat jag hittade i min sökning handlade om högskole- och universitets studerande. Detta blev därför en naturlig

avgränsning i mitt arbete. I studien har inkluderats båda könen. Sociala medier är ännu ett väldigt nytt fenomen och valde därför att avgränsa mitt material till de senaste fem åren 2011-2016. Jacobsen (2007 s. 126) påpekar att det är viktigt att inkludera endast pålitlig litteratur eftersom det påverkat undersökningens kvalitet. Artiklarna som jag valt, är sökta via tillförlitliga databaser och svarar på mina forskningsfrågor. Arbetet är avgränsat och har en tydlig fokus. Den information som inte svarat på mina forskningsfrågor eller som inte verkade relevant, har inte inkluderats i detta arbete. Har inte lagt märke till könsskillnader eller kulturskillnader i mitt arbete. De flesta forskningar i mitt arbete är dock gjorda i USA, men deltagarna var ändå från flera olika kulturer. Artiklarna som jag exkluderast från min forskning, har jag valt att ta med i *kapitel 4 gällande tidigare forskning*. Orsaken till varför dessa artiklar blev exkluderade var pga att de handlade om unga överlag och inte om högskole och universitetsstudier, som jag avgränsat mitt arbete till.

5.3 Etiska överväganden

Jag har samlat in mitt material, genom att efter varje sökning på olika databaser, systematiskt skriva upp var och när jag sökt materialet, med vilka sökord och hur många träffar det gav. Om rubriken innehöll orden "Facebook and college students" brukade jag gå in för att läsa abstraktet. Jag har i min *bilaga 1* redogjort för sökprocessen. *Bilaga 2* innehåller en sammanfattning av innehållet i de inkluderade artiklarna. De exkluderade artiklarna är med i *kapitel 4*, gällande tidigare forskning. Jag har inkluderat forskningar med båda könen i mitt arbete. Två av mina forskningar är ändå gjorda på enbart kvinnor. Eftersom det endast var 2 av 10 forskningar, anser jag inte att de skulle ha påverkat resultatet på ett märkbart sätt.

Till en god vetenskaplig praxis hör, att skribenten ärlig och på ett noggrant och omsorgsfullt sätt, presenterar sina egna och andras undersökningsresultat. (Arcada 2014)

Jag har i mitt arbete försökt, att vara så objektiv som möjlig. Jag har i första hand velat ha forskningar som haft mer än 100 deltagare. Några av mina forskningar har ändå haft lite färre deltagare, men eftersom de verkat bra, och svarat på forskningsfrågan, har jag

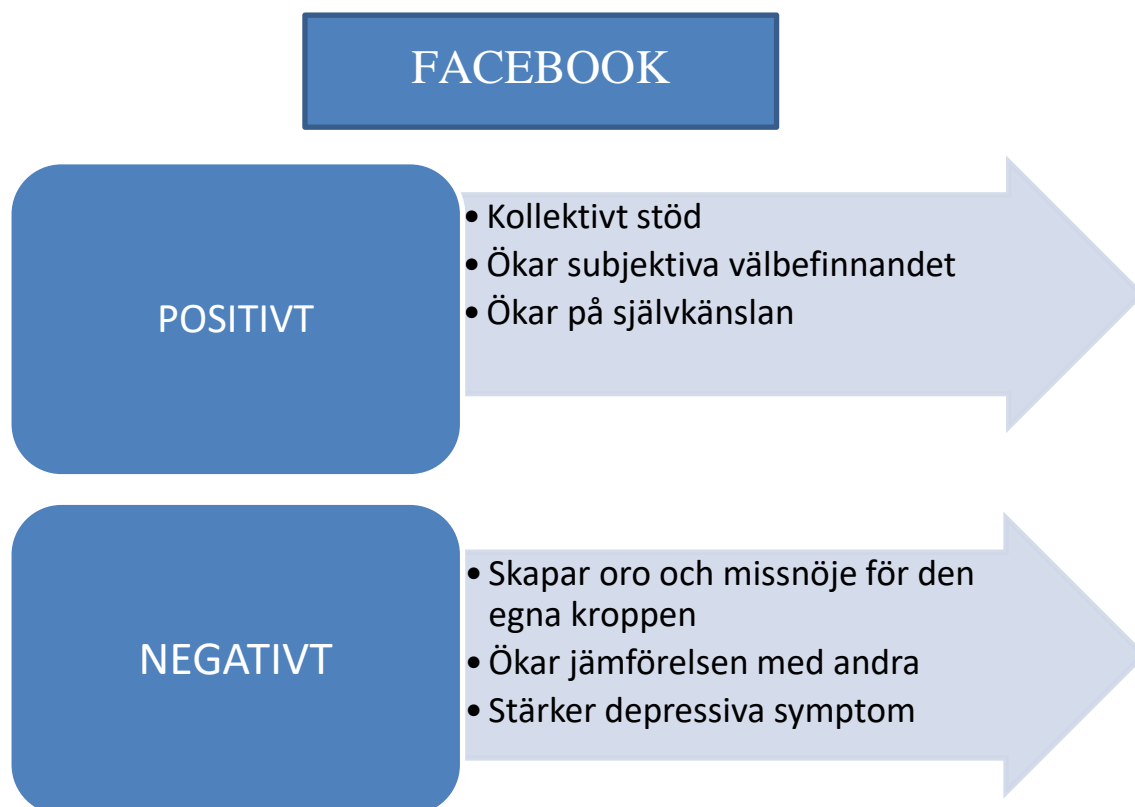
ändå valt att ta med dem. Jag har i min forskning använt flera olika sökord i 4 olika databaser, för att få fram ett så mångsidigt resultat som möjligt. Jag är medveten om, att sökorden kan ha inverkat på det resultat jag har fått fram. Jag har i alla 4 databaser använt sökorden ” Facebook & Collage students”. Däremot har jag använt en kombination av andra sökord, som inte har varit exakt samma i alla 4 databaser.

Min forskning är en litteratustudie där jag använt mig av offentligt material. Detta innebär att etiska biten gällande skydd för det privata livet (konfidentialiteten), inte är något jag behövde beakta i detta arbete. Detta gäller främst om man samlar in material via intervjuer. (Jacobsen 2007 s. 21-22)

6 RESULTAT

Det finns evidens för både positiva och negativa hälsoeffekter för unga som använder Facebook. För att göra resultaten mer tydliga, har jag valt att dela in materialet i 4 under-rubriker. Dessa rubriker har ytterligare spjälkts upp, och det slutliga resultatet består av 6 fynd. Resultatet illustreras i *figur 1* här nedan.

Figur 1. Positiva och negativa konsekvenser av användandet av Facebook, för ungas psykiska hälsa



6.1 Kollektivt stöd

Walker et.al (2015) uppger att mängden unga som söker hjälp för ätstörnings problem, har ökat, efter användningen av sociala medier blev mer vanligt. Aktiv användning av Facebook kan leda till ett ökat känslomässigt och socialt stöd och lindra ensamheten.

Labrague (2014) uppger att många unga avslöjar sina psykiska problem, genom status uppdateringar på Facebook.

Dessa inlägg kan fungera som hjälp för att upptäcka de individer som behöver hjälp för psykiska problem. Facebook kan fungera som ett sätt för att öka medvetenheten om depression, stress och ångest.

Moreno et.al (2011) Facebook kan fungera som ett kollektivt stöd, där man uppmuntrar och stöder varandra. Det kan vara en bra kanal att bekämpa den stigma som ofta finns runt psykisk ohälsa. Det kan också hjälpa att identifiera de unga som ligger i riskzonen att insjukna i en depression.

Liu & Yu (2013) Facebook ger möjlighet till studenterna att kommunicera med varandra i realtid, och dela verkliga händelser med varandra. Denna ömsesidighet, kan leda till en djupare relation efter en längre tidsperiod. Blyga studenter eller de som saknar sociala färdigheter kan Facebook fungera som ett sätt att uttrycka medkänsla och värme till andra människor. Detta kräver inga fysiska signaler, vilket det personliga mötet gör. Olika online-spel där man delar gåvor till varandra, hjälper och uppmärksammar den andra på olika sätt, kan bidra till att de unga känner en större samhörighet med varandra. Facebook kan därmed hjälpa unga att hitta nya vänner och utvidga sitt sociala nätverk. Studerandena upplevde, användande av Facebook som ett komplement, till det övriga sociala stödet och gav studerandena en stark känsla av välbefinnande.

6.2 Jämförelse

Walker et.al (2015) uppger att personer som tillbringade mycket tid på Facebook jämför sitt utseende med sina vänners, och upplever ökad oro för den egna kroppen. Även Kim & Park (2015) har kommit till liknande resultat. De uppger att unga kvinnor som kollar

på andra kvinnors attraktiva bilder på Facebook, upplever ökad oro för den egna kroppen. Att kolla på en oattraktiv bild ökade inte på kroppsmissnöjet.

I Chou & Edge (2011) forskning framkommer, att de som använt Facebook under en längre tidperiod, upplever att andra människor är lyckligare och har ett bättre liv, än vad de själva har. Denna upplevelse hade främst de unga som hade Facebook vänner, de personligen inte kände. Att titta på glada bilder och status uppdateringar gav unga en bild att andra alltid är glada och lyckliga, och att livet känns väldigt orättvist. Forskningen tyder på att ju mer människor umgås utanför sociala medier desto mindre tycker de att andra människor skulle vara lyckligare eller ha ett bättre liv än de själva har.

Manago et. al (2014) uppger att den ökade kroppsmedvetenheten fick många unga att känna känslor av skam och lägre nivåer av sexuell självsäkerhet. Studien tyder på att ju mer unga bedriver tid på Facebook, desto mer baserar sig självkänslan på det egna utseendet.

Kross et. al(2013) forskning tyder på att negativ social jämförelse ansågs sänka på det affektiva välbefinnandet. Den ökade jämförelsen med andra ansågs vara orsaken till denna negativa påverkan på känslorna. Att kommunicera med andra direkt via sociala medier, ansågs ändå inte sänka på det subjektiva välbefinnandet. Även om många använder Facebook då de mår dåligt, eller känner sig oroliga, sänkte detta inte på välbefinnandet. Däremot skedde en kraftig nedgång i välbefinnandet då man såg på hur Facebook användandet påverkar ensamheten.

6.3 Depressiva symptom

Labrague (2014) forskning tyder på att användande av Facebook inte ensamt ger oss negativa känslotillstånd som depression, ångest och stress. Dessa känslor har att göra med såväl ärftliga, sociala och psykologiska faktorer. Sannolikheten är ändå stor att sådana känslor uppstår till följd av ett aktivt användande av Facebook. Svåra känslor kan uppstå, av att läsa nyheter, vänner status uppdateringar och negativa kommentarer på Facebook. Tiden för personliga möten kan bli begränsad av aktivt Facebook användande. I Pettijohn (2012) forskning framkommer att Facebook användande är en riskfaktor för depression.

Depressiva känslor växte fram genom grubblande, oro och negativa händelser. Liu & Yu (2013) uppger att användningen av Facebook inte minskar på depression, men stärker på de ungas depressiva känslor.

6.4 Ökar på välbefinnandet

Liu & Yu (2013) forskning uppger att Facebook användningen kan stärka på känslor av välbefinnande. Forskning av Toma (2013) kom fram till att Facebook uppfyller våra "ego" behov och ökar på det subjektiva välbefinnandet. Enligt denna undersökning ökar användarnas självkänsla av att granska sin ägna Facebook profil. Forskningen kom också fram till att kvalitén ökar för dem som lever i en parrelation genom status uppdateringar och bilder de lägger upp på Facebook. Pettijohn (2012) uppger att människor som hade många vänner och hög självkänsla höjde Facebook ytterligare på självkänslan.

Forskningen gjord av Moreno et.al (2011) rapporterar att unga som får positiv respons på sina status uppdateringar på Facebook, känner en ökad känsla av välbefinnande, samt en bättre självkänsla. Ungdomarna berättar att de avslöjar mera om sig själva på sociala medier än vad de gör i personliga möten. Manago et. al (2014) uppger att unga som får visa sina snygga kropp på Facebook, kände känslor av gjädje och upplevde sig själv sexuellt attraktiva.

6.5 Sammanfattning av resultaten

Användning av Facebook har både positiva och negativa konsekvenser för ungas psykiska hälsa. Det framkommer att Facebook kan vara med och stärka depressiva symptom, stress och ångest hos unga, även om Facebook i sig inte orsakar depression. Unga jämför sig mycket med varandra på Facebook. Detta kan leda till att unga får en förskönad bild av verkligheten och upplever att andra människor är lyckligare och har bättre liv än vad de själva har. Jämförelsen kan också leda till ett ökat kroppsmisnöje. Unga använder mer Facebook, då de känner sig ledsna, oroliga och ensamma. Att använda Facebook för att lindra ensamhetskänslor, var inte effektivt. Tvärtom ökade känslor av ensamhet av att använda Facebook. Facebook ger möjlighet att kommunicera med varandra i realtid. Det kan fungera som ett kollektivt stöd, där man uppmuntrar och stöder varandra. Facebook

kan fungera som ett bra komplement till övrigt stöd. De kan hjälpa unga att hitta nya vänner och kan vara med och stärka vänskapsrelationer.

Av de 10 forskningsartiklar, som använts i detta arbete, uppger 5 att användningen av Facebook ökade på jämförelsen med andra. Jämförandet upplevdes som någonting negativt och skapade känslor av b.la. ångest och oro. Lika många dvs. 5 forskningar, uppgav att användningen av Facebook ökade på välbefinnandet hos användaren, på ett eller annat sätt. Av forskningarna uppger 4 forskningar att ungas interaktion med varandra på Facebook, ökade på det kollektiva stödet. Användningen av Facebook, stärker på depressiva symptom. Detta stärks av 3 av forskningar. Facebook ökar även på kroppsmisnöjet, detta resultat stärks av 2 forskningar.

7 DATAANALYS

Flera samhällsvetenskapliga forskare har börjat överge tanken av att det skulle finnas en ända sann beskrivning. Istället för att tala om sanning talar man om intersubjektivitet dvs. det närmaste man kommer sanningen. Om flera källor talar för samma sak, är sannolikheten större att informationen är riktig. (Jacobsen 2007 s. 157)

Kvalitativa metoders validitet och reliabilitet ska granskas kritiskt. Tanken är att lyckas fånga fram det väsentliga (interna validitet) och generalisera detta till en större grupp människor, än det som undersökts (extern validitet). (Jacobsen 2007 s. 156)

Jag har delat in mitt resultat i två kategorier, de positiva och negativa konsekvenser, användning av Facebook har för ungas psykiska hälsa. Enligt Jacobsen (2007) är resultatet tillförlitligt om det är två eller flera forskningar har kommit fram till samma resultat. Jag har därför valt att presentera endast de resultat jag fått förstärkning av två eller flera forskningar. De övriga fynden diskuteras i resultat diskussionsdelen. Mina Forskningar är gjorda i USA, Korea, Taiwan, Filippinerna, & Belgien. De flesta forskningar var gjorda i USA, vilket kan ha påverkat resultatets tillförlitlighet. Flera av studiernas deltagare var ändå från flera olika länder, och gör därmed mitt resultat mer mångsidigt. Jag öskade hitta någon forskning från ett nordiskt land, men hittade tyvärr ingen till detta arbete.

7.1 Positiva konsekvenser

Flera forskningar tar upp att Facebook kan fungera som ett kollektivt stöd för många unga (Moreno et al 2011; Walker et.al 2015; Liu & Yu 2013; Manago et a. 2014). Tröskeln är lägre att söka efter hjälp för psykisk ohälsa är lägre via Facebook.

Ungas psykisk ohälsa har blivit mer synligt i och med sociala medier. Synligheten på sociala medier kan öka på kunskapen och minska på stigmat kring psykisk ohälsa, Facebook är ett forum där de unga har möjlighet att dela upplevelser och erfarenheter med varandra, Eftersom kommunikationen sker virtuellt är den mer avskalad och många ”krav” som personliga möten förutsätter uteblir. Även blyga och tillbakadragna unga möjlighet att uttrycka sig, och delta i diskussion.

Användande av Facebook höjer på det subjektiva välbefinnandet hos många unga (Toma 2013; Lui & Yu 2013) Användningen ökar även på självkänslan (Monago et al. 2014; Moreno et.al 2011; Pettijohn 2012). Pettijohn (2012) uppger ändå att självkänslan endast ökade hos de individer som redan från tidigare hade en god självkänsla. Unga med snygg kropp får stor tillfredsställelse av att visa upp den för andra på Facebook. (Monago et.al 2014)

7.2 Negativa konsekvenser

Av forskningarna uppger 8 av 10 forskningar, att Facebook påverkar på ungas känslor på ett negativt sätt. (Walker et.al 2015; Manago et.al 2014; Kross et.al 2013; Chou & Edge 2011; Lin & Yu 2013; Kim & Park 2015; Labrague 2014; Pettijohn 2012) På basen av dessa resultat kan man säga att Facebook kan påverka negativt på den psykiska hälsan. Av forskningarna uppger 5 forskninga att unga jämför sig med varandra på ett negativt sätt på Facebook. (Kim & Park 2016; Chou & Edge 2011; Kross et.al 2013; Walker et.al 2015; Manago et. al 2014) Jämförande kan leda till ökad oro och missnöje över den egna kroppen. (Walker et.al 2015; Kim & Park 2015). De negativa känslorna kan uppstå pga. att unga har en förskönad bild av verkligheten, och upplever att andra människor är lyckligare och har bättre liv än vad de själva har. Dessa upplevelser uppstår främst bland de Facebook vänner, de personligen inte känner. (Chou & Edge 2011)

Tre forskningar lyfter fram att aktivt Facebook användande stärker depressiva symptom.(Liu & Yu 2013; Labrague 2014; Pettijohn 2012) Det har ändå inte kunna påvisas att användning av Facebook skulle orsaka depression, men de ökar sannolikheten för det. Pettijohn (2012) påpekar att grubblande och oron och negativa händelser på Facebook är de känslor som orsakar depression på Facebook. Svåra känslor kan uppstå, av att läsa nyheter, vänners status uppdateringar och negativa kommentarer på Facebook.

8 DISKUSSION

Av det resultat jag fått i min undersökning, kan jag konstatera att användningen av Facebook har positiva effekter, men samtidigt kan användningen för många unga, vara rentav skadligt för den psykiska hälsan.

Alla människor behöver bekräftelse för att känna sig viktiga, och sedda. Grunden till detta behov utvecklas redan under den tidiga barndomen. Om personen inte blivit sedd och bekräftad som liten, är sannolikheten stor att hen söker denna bekräftelse som vuxen exempelvis via Facebook. Ett stort behov av bekräftelse kan tyda på en dålig självkänsla.

Jag tror, att en stark grund i livet, och ett känslomässigt stöd av familj och kamrater, kan fungera som ett slags skydd för psykisk ohälsa och psykisk sjukdom. Unga omringas av många krav och förväntningar i dagens samhälle. Det krävs mycket mod, och inre styrka att inte påverkas av de ideal och förväntningar skolan, arbetslivet och samhällets förväntningar av oss. Unga omringas av många olika hälsotrender. Det är inte alla gånger lätt att göra annorlunda, och inte gå i strömmen. Just nu är det populärt även bland kvinnor, att gå på gymmet och träna upp sina muskler. Det har blivit vanligt att delta i olika fitness tävlingar, som baserar sig enbart på utseende. Hälsotränderna syns också på de sociala medierna, och kan skapa jämförelse och avund bland de unga. Att visa upp sin kropp för sina vänner på Facebook är vanligt, och helt acceptabelt idag.

Selfie bilder, där man tar bild på sig själv med sin smartphone är också ett vanligt fenomen. Det finns olika program på telefonen, med vilket de går att forma bilderna, så de ser så bra ut som möjligt. Bilderna och de glada inläggen på Facebook kan ge en förskönad bild av verkligheten, av att andra människor alltid är glada, vackra och uppstädade. Unga

människors hjärna utvecklas ännu och de kan vara svårt att filtrera sådant som kanske för äldre människor känns självklart som t.ex att någon skulle ha ett perfekt liv.

På sociala medier kan vi människor göra reklam för oss själva och framhäva oss själva på ett sätt, som vi inte kunnat göra tidigare. Vi öppnar våra hjärtan för såväl bekanta, som helt okända människor. På sociala medier delar människor för dem själva viktiga saker som t.ex. kärleksförhållanden, husdjur, barn och fina semesterbilder. Människor gillar varandras bilder och känner sig sämre ifall ingen gillar inlägget eller bilden de lagt upp. (Vilva 2016 s. 20) Att många gillar bilderna och texter på Facebook, höjer många ungas självkänsla. Forskningen tyder på att framförallt de unga som annars också har en bra självkänsla får ett ytterligare lyft i självkänslan genom gillningarna på Facebook.

Kommunikation via sociala medier, baserar sig på det vi ser i text och bild. Den icke verbala kommunikationen uteblir, som annars fungerar som en viktig faktor den uppfattning vi bildar av andra människor. Det kan vara både positivt och negativt. Vi behöver inte möta de reaktioner andra människor uttrycker, och vågar kanske vara öppnare med de vi tycker och tänker. Samtidigt går vi miste om alla spontana reaktioner, värme och äkthet som ett personligt möte ger oss. Sociala medier är ett komplement för övrig kommunikation, men får absolut inte ersätta den.

Min forskning är avgränsad till endast högskole och universitets studerande. Avgränsningen ger ett mer djup och fokus på arbetet, men ger naturligtvis också, ett visst bortfall. Unga med lägre utbildningsgrad eller de som redan är ute i arbetslivet är inte endel av denna forskning. Genom min sökning i olika databaser, hittade jag inte så många artiklar som skulle ha gjort en undersökning om Facebook användande i denna åldersgrupp. Däremot handlade de flesta artiklarna om högskole studerande och universitets studerande. Jag har ändå under processens gång kollat på artiklar utanför mina kriterier, för att kunna gemföra resultaten. Någon märkbar skillnad i resultaten fanns inte.

Forskningen är gjord i flera olika databaser och med flera olika sökord, för att få fram ett så mångsidigt resultat som möjligt. Trots flera försök hittades ingen nordisk forskning som kunde inkluderas i mitt arbete. Detta var synd, eftersom det skulle ha gett en större tillförlitlighet för att resultatet även gäller i de nordiska länderna. Utifrån mina finska källor i arbetet, kan jag se att resultaten stämmer överens med mina fynd. I några av mina forskningar inkluderades endast kvinnor, vilket kan påverka resultatet till en viss mån, då

forskningen gäller båda könen. Artiklarna togs ändå med i arbetet eftersom jag tyckte att de bra svarade på min forskningsfråga.

Metoden i mitt arbete är deskriptiv litteraturstudie. Metoden är lämplig att använda om man forskar i ett visst fenomen som man redan har förhandskunskap om. Jag tycker att metoden var ett bra val, eftersom jag redan hade mycket kunskap om ämnet. Det är ett aktuellt ämne som jag redan visste mycket om. Psykiska sjukdomar och psykisk ohälsa överlag, hör till mitt intresse område.

8.1 Resultatdiskussion

Sociala medier har både positiva och negativa konsekvenser för ungas psykiska hälsa. Fast forskningarna överlag mest fokuserade sig på de negativa konsekvenserna, fanns det även evidens på positiva hälsoeffekter, Det som jag tyckte var intressant var hur vanligt de faktiskt var att unga jämförande sig med varandra på Facebook. Resultatet tyder på att de människor som drabbas värst, är unga med lägre självkänsla, lider av någon psykisk sjukdom, eller är ensamma. Unga överlag söker ännu sin plats i samhället och påverkas därför kraftigare på andra människors, gillande eller inte gillande på statusar och bilder på Facebook. Resultaten tyder på att Facebook ökar på samhörigheten och fungerar som ett bra komplement för övrig kommunikation. Om den övriga sociala interaktionen är bristfällig, kan Facebook därmed användningen orsaka mer skada än nytta. Unga jämför sig mer med människor de personligen inte känner så bra. Om vi träffar människan, vi följer på Facebook i det riktiga livet, vet vi också mer om dem och jämförande blir mindre.

Liu & Yu (2013) forskning tar fram att blyga personer och de som saknar sociala färdigheter, kan Facebook fungera som en kanal, för att uttrycka medkänsla och värme till andra människor. På Facebook kan man spela olika spel. I en del spel, kan man dela gåvor med varandra. Tror att gåvor kan på samma sätt som i verkliga livet, ge mottagaren en känsla av att vara ihågkommen och viktig. För blyga och persone som saknar sociala färdigheter, kan användningen av sociala medier som Facebook, bli viktigare än för många andra människor. Där får de uttrycka känslor och tankar, de kanske i andra sammanhang inte skulle våga uttrycka. Walker et. al (2015) forsknings resultat tyder på att ett aktivt Facebook användande kan lindra på känslan an ensamhet, genom det känslomässiga och

sociala stödet forumet erbjuder. Kross et. al (2013) har kommit fram till helt motsatt resultat. Den forskningen tyder på att användningen av Facebook orsakade ensamhet, som kraftigt sänkte på det subjektiva välbefinnandet.

Tror att Facebook både kan öka och sänka på känslor av ensamhet. Det är antagligen flera faktorer som inverkar på detta. Både personliga och miljömässiga faktorer. En del människor är benägna att jämföra sig mera med andra människor, och det kan i sig också skapa känslor av utanförskap och ensamhet.

Moreno et. al (2011) säger att Facebook kan fungera som en bra kanal, att bekämpa den stigma som finns runt psykisk ohälsa. Jag anser, att ju mer det talas om psykisk ohälsa i medier, desto mer medvetna blir människor om vad det handlar om, som sänker på stigma runt psykisk ohälsa. Det som upplevs främmande, skapar ofta rädsla och skeptiska attityder hos människan.

8.2 Tolkning

Jag har valt att se på mitt resultat utifrån Jean Watsons vårdteori, och koppla det till begreppen: *ungdom, psykisk hälsa, kommunikation, Facebook och bekräftelse*.

Watson talar om att ”själen inte kan skiljas från kroppen, lika lite som den vetenskapliga verkasamheten kan skiljas från den kliniska tillämpningen” (Watson 1993, s. 40).

Min tanke har varit att kunna tillämpa denna teoretiska kunskap om konsekvenserna av att använda Facebook, till det vårdkontext jag i framtiden kommer att jobba i. Kunskapen skall fungera som ett verktyg både för vårdare inom psykiatrin som inom andra kontext där man jobbar med unga.

Utifrån mitt resultat kan jag säga att unga som lider av psykisk ohälsa, är mer utsatta på Facebook än många andra. Detta gäller oberoende om den unga har en psykiatrisk diagnos eller inte. Unga söker efter bekräftelse genom de bilder och texter de lägger upp på Facebook. Att använda Facebook som en kanal för att lyfta upp sig själv, kan stärka på det subjektiva välbefinnandet men samtidigt bidra till en ökad oro och missnöje för den egna kroppen och ytterligare stärka de möjliga depressiva symptomen.

Unga som har dåligt självförtroenden och är missnöjda över den egna kroppen, ökar Facebook ytterligare på detta missnöje. Att kolla på bilder av vackra, vältränade kvinnor/män ger känslan av att vara oattraktiv och sämre än andra.

Facebook ger ofta en förskönad bild av verkligheten. Människor lägger upp de bästa stunderna i sitt liv, som genom Facebook kan uppfattas som att andra människor alltid är lyckliga och glada. För en ung människa som är osäker om sig själv, och ännu söker sin plats i samhället, kan denna informationsmängd och medvetenhet över så många människors liv, upplevas som väldigt ångestfyllt.

Den mänskliga omsorgen handlar om bl.a. välvillig önskan, attityder, värdighet, känsla kunskap, vårdhandlingar och interaktion. Som sjukskötare är det viktigt att hela tiden få ny kunskap och insikter om sin patient. (Watson 1993 s. 43)

Watson använder begreppet själ för att beskriva det inre själv som enligt honom kan ge kraft med vilket vi kan överskrida vårt normala jag. Människan känslor, tankar och fantasi kan befinna sig någon helt annanstans än var, kroppen befinner sig. Att vara medveten om denna andliga värld öppnar många möjligheter i livet. (Watson 1993 s. 63)

Det intryck vi snappar upp på Facebook, kan stanna i våra tankar, oberoende om vi vill det eller inte. När människan mår dåligt blir detta ännu mer uppenbart.

Positiva händelser kan och andra sidan göra ett upplyft i vår dag. Att lägga upp en bild eller statusuppdatering som många människor gillar ger speciellt unga ett upplyft i det subjektiva välbefinnandet.

Ohälsa behöver nödvändigtvis inte vara samma sak som sjukdom. Watson (1993 s.64) säger att ohälsa är ett subjektivt kaos eller disharmoni. pga. av ångslighet och oro. Om disharmonin fortsätter att öka leder det till sjukdom. Flera källor tyder på att användningen av Facebook stärker på depressiva symptom, även om det inte har kunnat påvisas att Facebook skulle orsaka depression. Av detta kan vi dra slutsatsen att personer som känner sig nedstämda samt är benägna att jämföra sig med andra människor, inte skall använda Facebook. Sannolikheten att personen börjar må sämre är mycket hög.

9 SLUTSATS

Facebook användningen handlar i grunden, om djupa psykiska processer. Det har varit intressant att märka att både i Finland och många andra delar är världen är åldersgruppen högskole-och universitets studerande de som är de flitigaste användarna av Facebook. Även om WatsApp enligt en ny finsk undersökning är populäraste sociala forumet just nu bland finska unga, fortsätter Facebook att vara det populäraste forumet bland unga världen runt.

Facebook är till en början gjord för kommunikation. Idag är de ändå mycket mer än så. Det kan vara ett forum för unga att uttrycka inre behov, bli bekräftade, älskade, märkta och ”omfamnade” av andra människor. Detta är behov som alla människor hungrar efter, en del mer och andra mindre. Facebook har idag blivit en kanal för att få dessa behov tillfredsställda. Jag har bollat med tankar kring varför människor har behov av att söka efter denna uppmärksamhet eller bekräftelse, då de kan få det i de verkliga livet? Det är socialt acceptabelt att visa upp sig och skryta på sociala medier. Det är mer okej att lägga upp fina bilder i ett nyhetsflöde än att skicka bilden till några nära vänner. Kan det vara så, att människor inte på samma sätt som tidigare får sina behov tillfredsställda i de “verkliga livet” och därför måste söka efter förstärkning via sociala medier? Det är något det ännu bara kan spekuleras kring. Facebook är ett forum som framförallt ger mycket glädje bland de unga som mår bra och har mycket vänner. Unga som är benägna att jämföra sig med andra, känner sig ensamma, eller upplever psykisk ohälsa, kan Facebook endast öka på de negativa känslorna.

Användningen av bilder på sociala medier har ökat. Det skulle vara intressant att göra en liknande forskning om användning av Instagram, eftersom det bygger på endast bilder. Enligt en finsk undersökning, hade användningen av bilder på sociala medier ökat sedan år 2015. Framtida forskning kunde därför se på, hur bilder på sociala medier påverkar hälsan. Den psykiska hälsan kunde även spjälkas upp i mindre begrepp som exempelvis självkänsla, ångest och social jämförelse. Som teoretiskt perspektiv kunde man använda sig av Festingers jämförelseteori.

KÄLLOR

Abrahamson, Pia. Bachér, Ulrika. Janhonen, Josefin. Koskela, Hille. Talvitie-Lamberg, Karoliina. 2017, *Vega söndag: Se på mig!* Tillgängligt: <http://areena.yle.fi/1-3882815>
Hämtad: 17.1.2017

Appel, Helmut. Crusius, Jan. Gerlach I, Alexander. 2015, Social comparison, Envy, and depression on Facebook: a Study looking at the effects of high comparison standards on depressed individuals. *Journal of Social and Clinical Psychology*. Vol 34, s. 277-289.

Arcada. 2014, God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada. Tillgängligt: https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada_2014.pdf Hämtad: 28.2.2017

Arcada. 2017, Utvecklaren av digitala vård och omsorg. Tillgängligt: <http://rdi.arcada.fi/dediwe/en/> Hämtad: 15.2.2017

Best, Paul. Manktelow, Roger. Taylor J, Bryan. 2014, Social work and Social media; Online help-seeking and the mental well-being of adolescent males. *British Journal of Social Work Advance Access*.s 1-20.

Cherry, Kendra. 2016, What Is Social Comparison Theory. Tillgänglig: <https://www.verywell.com/what-is-the-social-comparison-process-2795872>
Hämtad: 1.3.2017

Chou Grace, Hui-tzu. Edge, Nicholas. 2012, They are happier and having better lives than I am; The impact of the using Facebook on perceptions of others` lives. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*. Vol 15, s. 17-21.

Cullberg, Johan. 2010, *Kris och utveckling*. Stockholm: Natur och kultur. E-bok

Ekmark, Malin. 2014, Lätt att få bekräftelse på twitter. *HBL*. Tillgänglig: <http://gamla.hbl.fi/nyheter/2014-05-31/613651/latt-att-fa-bekraftelse-med-twitter>
Hämtad: 3.1.2017

Finlex. 2006, *nuorisolaki*. Tillgänglig: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072> Hämtad: 15.2.2017

Jacobsen, Dag Ingvar. 2007, *Förståelse Beskrivning och förklaring: introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur, 316 s.

Jubayer-Al, S.M. 2013, The use of social media networking sites among teenagers: A study of facebook use in Dhaka city. *Journal of social issues*. Vol 2, s. 35-44.

Kim, Mihee. Park, Woochul. 2015, Who is at risk on Facebook? The effects of Facebook News Feed photographs on female college student's appearance satisfaction. *The Social Science Journal*. Vol 53, s. 427-434.

Labrague, Leodoro J. 2014, Facebook use and adolescents' emotional states of depression, anxiety, and stress. *Health Science Journal*. Vol 8, s. 80-89.

Lindwall, Magnus. 2011, *Självkänsla, bortom populärpsykologi och enkla sanningar*. Lund: Studentlitteratur, 288 s.

Liu, Chia-Yi. Yu, Chia-Ping. 2012, Can Facebook Use Induce Well-Being? Cyberpsychology, *Behavior, and social networking*. Vol 16, s. 674- 678.

Kangasniemi, Mari. Utriainen, Kati. Ahonen, Sanna-Mari. Pietilä, Anna-Maija. Jääskeläinen, Petri. Liikanen, Eva. 2013, Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede*. Vol 25, s. 291-301.

Keipi, Teo. Oksanen, Atte. Räsänen, Pekka. 2014, A survey-based study of Finns aged 15– 30 years. *Information, Communications & Society*. Vol 18, s. 717-732.

Kross, Ethan. Verduyn, Philippe. Demiralp, Emre. Park, Jiyoung. Lee Deungjae, David. Lin, Natalie. Shablack, Holly. Jonides, John. Ybarra, Oscar. 2013, Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *Plos one*. Vol 8, s. 1-6.

Manago, M Adriana. Ward, Monique L. Lemm, M Kristi. Reed, Lauren. Seabrook, Rita. 2014, Facebook Involvement, Objectified Body Consciousness, Body Shame, and Sexual Assertiveness in College Women and Men. *Sex Roles*. Vol 72, s. 1-14.

Matilainen, Dahly. 1997, *Idémönster i Karin Neuman-Rahns livsgärning och författarskap; en idéhistorisk-biografisk studie i psykiatrisk vård i Finland under 1900-talets första hälft*. Åbo: Åbo akademis förlag. 199 s.

Modinos, Tuija. Suoninen, Annika. 2003, Merkillinen media teksti nuorten arjessa.

Tillgängligt: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/UllaRaisanen.pdf>

Hämtad: 10.2.2017

Moreno, Megan. Jelenchick, Lauren A. Egan, Katie G. Cox, Elizabeth. Young, Henry. Gannon, Kerry E. Becker, Tara. 2011, Feeling bad on facebook: Depression disclosures by collage student on social networking site. Wiley online library. Vol 28, s. 447-455.

Neuman-Rahn, Karin. 2003, *Sielullisesti sairastunut ihminen ja hänen hoitonsa*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 400 s.

Nilsson, Björn. Waldemarson, Anna-Karin. 2007, *Kommunikation samspel mellan människor*. Lund: Studentlitteratur, 169 s.

Pettijoh, Terry F. LaPiene, Kimberly E. Pettijohn, Terry F. Horting, Amanda L. 2012, Implications for how and why college students use social networking media are discussed, including connections to previous research which discuss the relationship between high friendship contingent self-esteem and risk for depressive symptoms. *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. Vol 6, s.1

Steers, N Mai- Ly. Wickham, E Robert. Accitelli, K Linda. 2014, Seeing everyone else's highlight reels: How facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of social and clinical psychology*. Vol 33, s. 701-731.

Toma, C. L., Hancock, J. T. 2013, Feeling Better But Doing Worse: Effects of Facebook Self-Presentation on Implicit Self-Esteem and Cognitive Task Performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*. Vol 39, s. 321–331.

Vilva, Nora. 2016, Tykkää edes vähän. *Demokraatti*. 8.12.2016.

Von Kraemer, Maria. 2016, “Illamående unga borde fångas upp på samma ställe”. *Yle nyheter*. Tillgängligt: <https://svenska.yle.fi/artikel/2016/04/24/illamaende-unga-borde-fangas-upp-pa-samma-stalle> Hämtad: 3.1.2017

Vitelli, Romeo. 2015, Exploring facebook depression. Psychology Today. Tillgänglig: <https://www.psychologytoday.com/blog/media-spotlight/201505/exploring-facebookdepression> Hämtad: 3.1.2017.

Wagner, L-A. 2015. When your smartphone is too smart for your own good: how social media alters human relationships. *The Journal of Individual Psychology*. 71(2), s. 114-121.

Walker, Margan. Thornton, Laura. Choudhury De, Munmun. Teevan, Jaime. Bulik, M Cynthia. Levinson, A Cheri. Zerwas, Stephanie. 2015, Facebook Use and Disordered Eating in College-Aged Women. *J Adolesc Health*. Vol 57, s. 157-163.

Watson, Jean. 1993, *En teori för omvårdnad, omvårdnad och humanvetenskap*. Lund: Studentlitteratur, 134 s.

Weissenfelt, Jukka. 2016, SoMe ja nuoret 2016. *Ebrand Suomi Oy*. Tillgängligt: <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2016/tiivistelma/>
Hämtad: 3.2.2017

WHO. 2004, Promoting mental health. Geneva: *World Health Organization*. Tillgänglig: http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf
Hämtad: 20.11.2016

Zeevi, Daniel. 2013, The Ultimate History of Facebook [INFOGRAPHIC]. *SocialMediaToday*. Tillgängligt: <http://www.socialmediatoday.com/content/ultimate-history-facebook-infographic> Hämtad: 11.2.2017

BILAGOR

Bilaga 1. Inkluderade forskningsartiklar

Sökdatum	Databas	Sökord	Träffar	Artikelnns namn
12.10.2016	CINAHL	social media and depression	47	Facebook use and adolescents' emotional states of depression, anxiety, and stress.
15.10.2016	ACADEMIC SEARCH ELITE	Facebook and happiness	44	'They Are Happier and Having Better Lives than I Am'': The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others' Lives
12.11.2016	ACADEMIC SEARCH ELITE	social media and selfesteem	112	Relationship between Facebook Intensity, Friendship Contingent Self-Esteem, and Personality in U.S. College Students
12.11.2016	ACADEMIC SEARCH ELITE	Facebook and mantal and depression	73	Feeling bad on facebook: Depression disclosures by college students on osocial networking site
4.1.2017	ACADEMIC SEARCH ELITE	Young adults and Facebook	226	Facebook use predicts declines in subjective well-being
6.1.2017	ACADEMIC SEARCH ELITE	Selfaffirmation and Facebook	2	Feeling Better but Doing Worse: Effects of Facebook Task Performance
13.1.2017	CINAHL	bodyimage and Facebook	6	Facebook Use and Disordered Eating in College Aged Women
14.1.2017	PubMed	Facebook and wellbeing and college students and mental	8	Can Facebook use induce wellbeing?
15.1.2017	ACADEMIC SEARCH ELITE	Facebook and body	243	Facebook Involvement, Objectified BodyConsciousness, BodyShame, and SexualAssertivenessin College
28.1.2017	ScienceDirect	Facebook and depression	106	Who is at risk on Facebook? The effects of Facebook News Feed photographs on female college students appearance satisfaction

Bilaga 2. Sammanfattning av de inkluderade artiklarna

Can Facebook Use Induce Well-Being?

Chia-Yi Liu and Chia-Ping Yu

- Taiwan
- 2013
- 330 deltagare i åldern 18-23 år
- Enkät

Tanken med studien har varit att försöka förstå hur online-kommunikation påverkar psykiska välbefinnandet hos unga collage studerande. Resultaten tyder på att användning av Facebook hjälpte studenterna att få socialt stöd på nätet. Användningen av Facebook minskar inte på känslor av depression eller ökar på välbefinnande isig, men kan vara med och stärka dessa känslor. Facebook ger möjlighet till studenterna att kommunicera med varandra i realtid, och dela verkliga händelser med varandra. Denna ömsesidighet, kan leda till en djupare relation efter en längre tidsperiod. Blyga studenter eller de som saknar sociala färdigheter kan Facebook vara ett sätt att uttrycka medkänsla och värme till andra människor. Detta kräver inga fysiska signaler, vilket det personliga mötet gör. Olika online-spel där man delar gåvor till varandra, hjälper och uppmärksammar den andra på olika sätt, kan bidra till att de unga känner sig närmare varandra. Facebook kan därmed hjälpa unga att hitta nya vänner och utvidga sitt sociala nätverk. Studerandena upplevde, användande av Facebook som ett komplement, till det övriga sociala stödet och gav studerandena en stark känsla av välbefinnande.

Facebook Use and Disordered Eating in College-Aged Women

Morgan Walker, Laura Thornton, Munmun De Choudhury, Jaime Teevan, Cynthia M. Bulik, Cheri A. Levinson, and Stephanie Zerwas

- USA
- 2015
- 128 deltagare åldern 18-23 år

Metoden var en enkät undersökning online. Facebook användning kan både fungera som en riskfaktor eller hjälp för förekomsten av ätstörningar. Mängden unga som söker hjälp för ätstörnings problem har ökat sedan människor började använda sociala medier. Personer som tillbringade mycket tid på Facebook jämför sitt utseende med sina vänner, och upplever ökad oro för den egna kroppen. Ett aktivt Facebook användande kan leda till ett ökat känslomässigt och socialt stöd och lindra ensamheten.

Facebook use and adolescents' emotional states of depression, anxiety, and stress

Leodoro J. Labrague

- Filippinerna
- 2014
- 76 deltagare i åldern 16-20 år.
- Enkät

Resultaten tyder på att användande av Facebook inte ensamt ger oss negativa känslotillstånd som depression, ångest och stress. Dessa känslor har att göra med såväl ärftliga, sociala och psykologiska faktorer. Sannolikheten är ändå stor att sådana känslor uppstår till följd av ett aktivt användande av Facebook. Svåra känslor kan uppstå, av att läsa nyheter, vänners status uppdateringar och negativa kommentarer på Facebook. Tiden för personliga möten kan bli begränsad av aktivt Facebook användande. Många unga avslöjar sina psykiska problem genom status uppdateringar på Facebook. Dessa inlägg kan fungera som hjälp för skoladministratörer för att hitta de individer som behöver hjälp för psykiska problem. Facebook kan fungera som ett sätt för att öka medvetenheten om depression, stress och ångest.

Facebook Involvement, Objectified Body Consciousness, BodyShame, and Sexual Assertiveness in College...

Manago et al.

- USA
- 2014
- 815 deltagare i åldern 16-26 år
- Enkät

Resultat: Det visade finnas ett samband, mellan Facebook användning, kroppsmedvetenhet, skam och sexuell självsäkerhet Detta gälde båda könen. Ju mer de unga bedriver tid på Facebook, desto mer bygger deras självkänsla på det egna utseendet. Att få visa upp sina snygga kropp på Facebook gav känslan av gjädje och upplevelsen av att vara ett sexuellt attraktiv. Den ökade kroppsmedvetenheten gav även känslor av skam och lägre nivåer av sexuell självsäkerhet.

Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults

Kross et al

- USA och BELGIEN
- 2013
- 82 deltagare, medelåldern 19 år
- Online enkätstudie.

Negativ social jämförelse ansågs sänka på det affektiva välbefinnandet. Den ökade jämförelsen med andra ansågs vara orsaken till denna nedgång i känslorna. Att kommunicera med andra direkt via sociala medier, ansågs ändå inte sänka på det subjektiva välbefinnandet. Även om många använder Facebook då de mår dåligt, eller känner sig oroliga, sänkte detta inte på välbefinnandet. Däremot skedde en kraftig nedgång i välbefinnandet då man såg på hur Facebook användandet påverkar ensamheten.

“They Are Happier and Having Better Lives than I Am”: The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others’ Lives

Hui-Tzu Grace Chou and Nicholas Edge

- USA
- 2011
- 425 universitets studerande, ingen ålder nämndes i studien
- Enkätstudie
-

Forskning framkommer, att de som använt Facebook under en längre tidperiod, upplever att andra människor är lyckligare och har ett bättre liv än vad de själva har. Denna upplevelse hade främst de unga som hade facebook vänner, de personligen inte kände. Att titta på glada bilder och status uppdateringar gav unga en bild att andra alltid är glada och lyckliga, och att livet känns väldigt orättvist. Forskningen tyder på att ju mer människor umgås utanför sociala medier desto mindre tycker de att andra människor skulle vara lyckligare eller har ett bättre liv än de själva har.

Feeling Better But Doing Worse: Effects of Facebook Self-Presentation on Implicit Self-Esteem and Cognitive Task Performance

Toma, Catalina

- USA
- 2013
- 159 deltagare, i medeltal 19,76 år.
- Enkät online

Forskningen antyder om att Facebook uppfyller våra ”ego” behov och ökar på det subjektiva välbefinnandet. Enligt denna undersökning ökar användarnas självkänsla av att granska sin ägna Facebook profil. Forskningen kom också fram till att kvalitén ökar för dem som lever i en parrelation genom status uppdateringar och bilder de lägger upp på Facebook.

Relationships between Facebook Intensity, Friendship Contingent Self-Esteem, and Personality in U.S. College Students

Pettijohn et.al.

- USA
- 2012
- 200 deltagare i åldern 18-40 år (i medeltal 19,98 år)
- Enkät

Facebook användande ansågs vara en riskfaktor för att insjukna i depression. Depressiva känslor växte fram genom grubblande, oro känslor och negativa händelser. De människor som hade många vänner och hög självkänsla höjde Facebook användande ytterligare på självkänslan. Inga bevis på att de skulle finnas samband mellan Facebook användningen, personlighet eller narcissism upptäcktes i denna studie.

Who is at risk on Facebook? The effects of Facebook News Feed photographs on female collage students appearance satisfaction

Kim & Park

- Södra Korea
- 2016
- 116 deltagare i medeltal 23 år
- Enkät

Forskningens syfte var att kolla på hur kvinnliga collage studerande upplevde bilder de såg på Facebook nyhetsflödet av vackra kroppat. Deltagarna fick se på både attraktiva och oattraktiva bilder, av fysiskt attraherande kvinnor. De visade sig att de som tittade på bilder på attraktiva kvinnor var mer missnöjda över sitt utseende och

sin kropp än de studenter som kollade på bilder på oattraktiva kvinnor. Resultatet visade på att unga med lägre självkänsla, var mer benägna att jämföra sig med bilderna de såg än de med hög självkänsla. De unga som annars var benägna att jämföra sig med andra, gjorde detta också beträffande bilder i nyhetsflödet på Facebook.

Feeling bad on Facebook: Depression disclosures by collage students on a social networking site

Moreno et.al

- USA
- 2011
- 200 Facebook profiler, medelåldern var 20 år
- Ganskning av 200 öppna facebook profiler. Analys av profilerna med hjälp av DSM kriterier för MDE(Mätning av depressiva symptom)

De unga som får positiv respons på sina status uppdateringar på facebook, känner en ökad känsla av välbefinnande samt en bättre självkänsla. Ungdomarna berättar att de avslöjar mera om sig själva på sociala medier än vad de gör i personliga möten. Facebook kan fungera som ett kollektivt stöd, där man uppmuntrar och stöder varandra. De kan fungera som en bra kanal att bekämpa den stigma som ofta finns runt psykisk ohälsa. Det kan också hjälpa att identifiera de unga som ligger i riszonen att insjukna i en depression. De studenter som tillbringar mycket tid på nätet, känner sig bekväma har lättare att avslöja depressiva symptom på Facebook.