



# **SAHLGRENSKA AKADEMIN**

INSTITUTIONEN FÖR VÅRDVETENSKAP OCH HÄLSA

## **UNGA KVINNOR OCH SOCIALA MEDIER**

Ur ett psykiskt hälsoperspektiv

**Nilofar Sheikhi och Sahar Alikhani**

---

Examensarbete:	15 hp
Program:	Sjuksköterskeprogrammet 180 hp
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT2017
Handledare:	Lilas Ali
Examinator:	Ulrika Bengtsson

## **Tack...**

*Vi vill tacka vår handledare Lilas Ali, Din kunskap och behjälplighet har varit till stor hjälp i utformningen av studien. Vi vill även rikta ett stort tack till familj och vänner för deras input och reflektioner som har varit betydande för vårt arbete.*

*Slutligen önskar vi att med detta arbete dels lyfta fram vikten av att arbeta med att stärka unga kvinnors kroppsuppfattning, men även att fler ska få en ökad kunskap om den norm som råder i samhället idag.*

*/Nilofar Sheikhi och Sahar Alikhani  
Göteborg, april 2017*

Titel (svensk):	Unga kvinnor och sociala medier – ur ett psykiskt hälsoperspektiv
Titel (engelsk):	Young women and social media – from a mental health perspective
Examensarbete:	15 hp
Program:	Sjuksköterskeprogrammet 180 hp
Kurs:	OM5250 Examensarbete i omvårdnad
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT2017
Författare:	Nilofar Sheikhi och Sahar Alikhani
Handledare:	Lilas Ali
Examinator:	Ulrika Bengtsson

---

## Sammanfattning

**Bakgrund:** Psykisk ohälsa kan ses som ett av de största folkhälsoproblem i Sverige. Statistik visar att 20-40 procent av befolkningen lider av någon form av psykisk ohälsa. Den psykiska ohälsan har ökat årligen bland ungdomar, i synnerhet hos unga kvinnor. Sociala medier har blivit en integrerad del av det moderna samhället, dock saknas det kunskap om effekterna av användningen har något samband med den ökade psykiska ohälsan. Sjuksköterskan har en särskild, och kan här ha en betydelsefull roll inom hälsofrämjande arbete med avsikt att förhindra ohälsa. **Syfte:** Att beskriva hur sociala medier kan påverka den psykiska hälsan bland unga kvinnor i åldrarna 16-25 år. **Metod:** En litteraturstudie baserad på tio vetenskapliga artiklar, varav en kvalitativ artikel. Datainsamlingen utfördes i databaserna PubMed, Scopus och PsycINFO. **Resultat:** Sociala medier hade ett starkt inflytande på unga kvinnors hälsa. Jämförelse av utseende och livsstil visade sig ha en ökad effekt av sociala mediers påverkan. Tid spenderad på sociala medier samt vilka personer som framstod på bild var faktorer associerade med ökad negativ kroppsbild och utseendjämförelse. Facebook och Instagram bidrog till att unga kvinnor upplevde negativ kroppsbild, depression och oro som i sin tur kunde leda till risk för utveckling av ätstörningar. Hög självkänsla hade en skyddande effekt mot negativ påverkan av sociala medier. **Slutsats:** Sociala medier har en bidragande roll till den psykiska ohälsan bland unga kvinnor. Den ökade sjukligheten i psykisk ohälsa samt associationen mellan användande av sociala medier och psykisk ohälsa tyder på att det är ett samhällsproblem. Således bör sjukvården, i gemenskap med samhället, tillämpa lämpliga insatser för att främja hälsa.

**Nyckelord:** Sociala medier, kroppsbild, självkänsla, psykisk hälsa, omvårdnad

## **Abstract**

**Background:** Mental illness is considered as one of the largest public health problems in Sweden. Statistics shows that 20-40 percent of the population have some kind of mental illness. Mental illness has increased annually among young people, and in particular in young women. Social media has become an integral part of the modern society, however, there is lack of knowledge about its role in relation to the prevailing mental illness. The nurse has a special, and could have an important role in health promotion in order to prevent illness.

**Aim:** To describe how social media can impact on the mental health among young women in the ages 16-25. **Method:** A literature study based on ten scientific articles, whereof one qualitative article. The data was collected from the databases PubMed, Scopus and PsycINFO. **Results:** Social media have a strong influence on young women's health. Appearance comparisons, but also comparisons of lifestyle proved to increased the power of social media's influence. The time spent on social media and those that appeared on the pictures was particularly associated with increased negative body image and appearance comparisons. Facebook and Instagram contributed to young women having a negative body image, depression and anxiety, which often resulted in a risk of developing an eating disorder. High self-esteem had a protective effect of being negatively impacted by social media.

**Conclusions:** Social media has a contributing role to the mental illness among young women. The increased morbidity of mental illness, as well as the association between the use of social media and mental illness, indicates that this is a social problem. Thus, care, in communion with the society, implement appropriate interventions to promote health.

**Keywords:** Social media, body image, self-concept, mental health, nursing

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b>	<b>6</b>
<b>2. Bakgrund</b>	<b>7</b>
2.1 Psykisk hälsa och ohälsa per definition	7
2.2 Psykisk ohälsa i Sverige	7
2.3 Unga vuxna och sociala medier	7
2.4 Transitioner utmanar identiteten	8
2.5 Teoretisk utgångspunkt	8
2.5.1 Hälsöfrämjande omvårdnad	8
<b>3. Problemformulering</b>	<b>9</b>
<b>4. Syfte</b>	<b>10</b>
<b>5. Definitioner</b>	<b>10</b>
5.1 Sociala medier	10
<b>6. Metod</b>	<b>10</b>
6.1 Litteratursökning	10
6.2 Urval	11
6.3 Dataanalys	12
6.4 Förståelse och etiska överväganden	12
<b>7. Resultat</b>	<b>12</b>
7.1 Utseendejämförelser	12
7.2 Negativ kroppsbild	13
7.3 Självkänsla	13
7.4 Förändrat stämningsläge	14
7.5 Åtstörningar	15
7.6 Det slanka idealet	15
<b>8. Diskussion</b>	<b>16</b>
8.1 Metoddiskussion	16
8.2 Resultatdiskussion	17
8.2.1 Samhällets preventiva arbete	17
8.2.2 Sjuksköterskans hälsöfrämjande insatser	18
<b>9. Slutsats</b>	<b>19</b>
<b>10. Kliniska implikationer</b>	<b>19</b>
<b>11. Fortsatt forskning</b>	<b>19</b>
<b>Referenser</b>	<b>20</b>
<b>Bilagor</b>	<b>24</b>
Bilaga 1 – Översikt över litteratursökning	24
Bilaga 2 – Artikelsammanställning	25

# 1. Inledning

Det omtalade Instagram-upploppet skapade rubriker 2012 vilket ledde till oroligheter i Göteborg. Två flickor i åldrarna 15 och 16 år låg bakom händelsen och i juni 2013 dömdes flickorna för grovt förtal. Instagram-kontot *gbgsorroz*, som stod för *Göteborgs slampor*, hängde framförallt ut unga kvinnor genom att publicera lättklädda bilder med tillhörande sexuellt kränkande påståenden. Det anonyma kontot lockade personer till att tipsa och skicka in bilder på unga personer för publicering på kontot. Kontot fick hundratals följare på bara några dagar vilket snabbt satte igång en ryktesspridning om vem som egentligen låg bakom kontot. Ryktesspridningen ledde till att ett flertal personer felaktigt pekades ut som ansvariga för kontot. Dessa unga personer blev därmed måltavlor för upprörda ungdomar som ringde och skickade hotfulla sms till de misstänkta samt även hotade deras familjemedlemmar (Melin, 2015, 29 maj). Händelser likt denna väcker reflektioner hos oss då vi som framtida sjuksköterskor kan komma att ta emot unga personer med liknande erfarenheter. Det finns därför ett behov av att skapa en beredskap och tydliga riktlinjer för hur sjuksköterskor ska förhålla sig till negativa effekter av sociala medier.

Litteraturstudien kommer därför att ha fokus på sociala mediers påverkan på unga kvinnor ur ett hälsoperspektiv, eftersom hälsa ligger i linje med huvudområdet omvårdnad. I blickfånget står effekten av olika faktorer som kan komma till uttryck som psykisk ohälsa. Det som idag anses vara problematiskt är att samhället befinner sig i en tid där exponering av Information Technology (IT) förekommer överallt och människan har aldrig tidigare varit lika uppkopplad som idag. Således är det lätt att på ett eller annat sätt bli påverkad av sociala medier.

Sociala medier är ett relativt nytt fenomen och något som kan komma att bli allt vanligare i framtiden, därför bör sjuksköterskan uppmärksammas om sociala mediers potentiella kraft att bidra till ohälsa. I dagens samhälle anses psykisk ohälsa vara ett tabuämne, det upplevs som skamfullt och det är allt fler som väljer att undanhålla sitt mående för omgivningen just på grund av denna skamkänsla (Hedelin, Jormfeldt & Svedberg, 2014). Enligt Regeringskansliet (2015) är psykisk ohälsa ett av de större och växande samhällsproblem som numera även drabbar barn och unga. Ungdomar kan ses som framtiden för det samhälle vi lever i. Således är den ökande psykiska ohälsan ett problem som bör uppmärksammas, framförallt inom vården men även i samhället. Därmed är öppenhet kring psykisk ohälsa en nödvändighet för att skapa en fungerande vardag för samtliga berörda, inte bara idag utan även för kommande generationer.

Arbetet inom hälso- och sjukvård kan innebära dagliga möten med patienter som är i olikartade behov av vård. När personer drabbas av ohälsa kan det ge upphov till tankar om både dess psykiska och fysiska inverkan på det upplevda hälsotillståndet, samt vilka konsekvenser det kan medföra i vardagen. Det leder till att sjuksköterskan inte enbart kommer att träffa patienter med oro och ängslan inom psykiatri, utan även inom de flesta områden inom hälso- och sjukvården. Sjuksköterskan har som uppgift att utifrån ett holistiskt perspektiv identifiera, bedöma och ta ställning till vilka behov som bör tillgodoses i patientmötet utifrån det tillstånd patienten befinner sig i. Symptombilden är oftast starkt beroende av faktorer som kön, ålder och kulturell tillhörighet (Skärsäter, 2014).

## 2. Bakgrund

### 2.1 Psykisk hälsa och ohälsa per definition

Folkhälsomyndigheten (2016) anser att psykisk hälsa innefattar hälsorelaterad livskvalitet där upplevt välbefinnande och funktion i dagliga aktiviteter utgör en viktig del. Vidare handlar psykisk hälsa om att människor upplever sin tillvaro som meningsfull och att de har förmåga att hantera livets normala motgångar. Begrepp som psykiskt välbefinnande och lycka kopplas ofta samman med psykisk hälsa. Psykisk hälsa är emellertid mer än frånvaron av psykisk ohälsa, vilket idag är ett begrepp som används i benämning av både psykiska besvär och psykisk sjukdom. Psykisk hälsa och ohälsa är en subjektiv upplevelse vilket mäts utifrån självrapporterad hälsa och är till följd av sin karaktär, svårt att beskriva och mäta.

Enligt World Health Organization: WHO (2016) är psykisk ohälsa en av de största och snabbast växande utmaningarna mot folkhälsan i världen. Psykisk ohälsa är ett svårdefinierbart begrepp där det inte finns någon etablerad definition. Ibland används begreppet ur ett bredare perspektiv där det inbegriper mer än de väldefinierade psykiska sjukdomarna. Det kan handla om allmänna problem, såsom sömnproblem, sorg eller stress, vilka påverkar den mentala hälsan trots att de inte räknas som psykiska sjukdomar. Det finns ingen tydlig gränsdragning om vad som räknas till psykisk ohälsa, dock kan det klargöras med att det försvårar vardagen för den drabbade då man inte kan fungera normalt. I detta arbete ligger fokus på rubbad självbild, kroppsuppfattning och depressiva symtom.

### 2.2 Psykisk ohälsa i Sverige

Socialstyrelsens (2013) siffror visar att 20-40 procent av den svenska befolkningen lider av någon form av psykisk ohälsa. Enligt Folkhälsomyndighetens årliga rapport (2016) har den psykiska ohälsan sjunkit bland den äldre generationen medan den årligen ökat bland de yngre. Allt fler ungdomar får vård för ångest- eller oro-relaterade besvär och det förskrivs mer psykofarmaka till denna åldersgrupp än någonsin tidigare. Depressioner och ångestsjukdomar anses vara de vanligaste orsakerna till den ökade andelen förskrivningar av psykofarmaka i Sverige, vidare står det i Folkhälsomyndighetens årliga rapport (2016) att den psykiska ohälsan skiljer sig avsevärt beroende på faktorer som kön och ålder. Den psykiska ohälsan för åldrarna 16-84 ligger på 37 procent hos kvinnor respektive 24 procent hos män, medan för 16-29 år är det 51 procent hos kvinnor och 32 procent hos män (Folkhälsomyndigheten, 2016).

### 2.3 Unga vuxna och sociala medier

Enligt Statista (2016) har Facebook 1,86 miljarder aktiva användare och är internationellt den populäraste sidan inom social media. Instagram hade 600 miljoner aktiva användare världen över december 2016.

Sociala medier en allt större del av de flesta svenskars vardag och det rapporteras en ökning av sociala mediers användning. Den senaste statistiken visar att 93 procent använder sig av internet, vilket ger en uppskattning på 9,3 miljoner människor i landet. Däribland använder 77 procent sociala medier, vilket ger en ungefärlig siffra på 4,5 miljoner av landets befolkning. Kvinnor i åldrarna 16-25 är de flitigaste användarna av sociala medier, den genomsnittliga användningen beräknas till 12,1 timmar i veckan vilket motsvarar en timme och 40 minuter per dag. Statistiken visar även att åldersgruppen 16-25 står för den största andelen av Facebook-användare, där 94 procent använder sig av Facebook någon gång, varav 78 procent är dagliga besökare (IIS, 2016). Holland och Tiggemann (2016) menar att unga kvinnor är mer sårbara för medias skildring av orealistiska skönhetsideal då de har högre benägenhet till

att utveckla en rubbad självbild som ett resultat av självobjektivering och kritisk kroppsuppfattning.

Facebook är det största sociala nätverket i Sverige och i topp två befinner sig Instagram. Användningen av Instagram har ökat med åren och statistiken visar att 40 procent av internetanvändarna besökte Instagram någon gång under 2016 medan endast 26 procent var dagliga besökare. Den största andelen Instagram-användare befinner sig i den yngre åldersgruppen 12-15 år, medan majoriteten av Facebook-användarna befinner sig i den äldre åldersgruppen 16-25 år (IIS, 2016).

	2015	2016	Förändring
Besökta sociala nätverk	76 %	77 %	1 %
Besökta sociala nätverk i mobilen	64 %	68 %	4 %
Facebook	70 %	71 %	1 %
Instagram	40 %	44 %	4 %
LinkedIn	22 %	26 %	4 %
Snapchat	22 %	25 %	4 %

Figur 1 visar användningen av sociala nätverk och sociala nätverkstjänster under 2015 och 2016 där det framgår att det skett en ökning av användandet (IIS, 2016).

## 2.4 Transitioner utmanar identiteten

Ternstedt och Norberg (2014) beskriver transitioner som en övergång från ett tillstånd till ett annat. Alla människor genomgår olika transitioner under sitt liv då de är en del av människans utveckling. En transition kan vara utvecklingsrelaterad, situationsbaserad eller bero på hälso- och sjukdomsrelaterade förändringar. Gemensamt för samtliga transitionsförändringar är att den som drabbas blir särskilt sårbar eftersom identiteten och självbilden utmanas. Ett exempel på en utvecklingsrelaterad transition kan liknas vid övergången från barn till vuxen. Under tonårstiden pågår kampen för att finna identiteten, samtliga åldersrelaterade omställningar bör inträffa för att kunna gå vidare till nästa utvecklingsstadium (Benzein, Hagberg & Saveman, 2014).

För att finna sin väg i vuxenlivet behöver unga vuxna ha en tydlig uppfattning kring vilka de är samt vilka värderingar de har. Dessutom behöver de identifiera och bli medvetna om sina gränser och veta vad de vill samt våga stå fast vid det. Välbefinnandet kan hotas om unga vuxna istället kompromissar för mycket eller inte vågar hålla fast vid sina gränser. Genom att försöka leva upp till andras förväntningar eller ta sig an andras värderingar kan det i sin tur leda till obehag och missnöje. Detta kan uttrycka sig i olika fysiska besvär, vilka egentligen är en antydning till ett minskat välbefinnande. För att kunna se förbi dessa fysiska besvär bör sjuksköterskan lyssna och vara lyhörd för att därmed kunna stödja de unga vuxna i processen att hitta sitt fotfäste i livet (Elgán & Fridlund, 2014).

## 2.5 Teoretisk utgångspunkt

### 2.5.1 Hälsofrämjande omvårdnad

#### **Hälsobegreppet**

Hälsa kan av många anses vara ett begrepp som endast avser frånvaro av sjukdom. WHO ser på hälsa ur ett bredare perspektiv.

*Hälsa är ett begrepp som innefattar fullständig fysisk, psykisk och socialt välbefinnande, inte enbart frånvaro av sjukdom eller funktionsnedsättning (WHO, 2017).*



Hälsa kan beskrivas som ett tillstånd, en process, ett resultat eller mål. Hälsa kan även beskrivas som lycka, välbefinnande och livskvalitet. Det finns två sätt att redogöra för begreppet hälsa, i det ena perspektivet anses hälsa vara en motsats till sjukdom där medicinen har en central roll i att lindra och bota sjukdom och därmed försöka återställa hälsa. I det andra perspektivet ses människan utifrån ett holistiskt synsätt med hänsyn till kropp, själ och ande. Här avses hälsa som mer än enbart frånvaro av sjukdom (Willman, 2014).

### ***Hälsofrämjande insatser***

Idag saknas en enhetlig definition av begreppet hälsopromotion, utan det kan beskrivas utifrån olika perspektiv i den vetenskapliga litteraturen. Hälsopromotion kan beskrivas som främjande av hälsa, där verbet *främja* är synonymt med att *stödja*, *stärka* och *bidra till* något. Därmed borde hälsofrämjande insatser vara allt som stärker och bidrar till hälsa. Som det har beskrivits tidigare kan begreppet hälsa ha en mängd olika innebörder. Om hälsa skall betraktas som frånvaron av sjukdom innebär hälsofrämjande arbete att minska sjukdom i världen. En hälsofrämjande inriktning har fokus på att stärka och förbättra individens resurser och faktorer i hennes livsmiljö som kan bidra till hälsa (Hedelin et al., 2014).

### ***Sjuksköterskans ansvar i det hälsofrämjande***

Sjuksköterskan har en central roll inom hälsofrämjande arbete. Det innefattar en helhetssyn på människan med avsikt att förstå personens upplevelse av hälsa, sjukdom och lidande istället för att fokusera på sjukdom och diagnoser. Ett förhållningssätt som genomsyras av dialog, delaktighet och jämlikhet i mötet med andra människor är en förutsättning inom hälsofrämjande arbete (Svensk sjuksköterskeförening, 2008). En viktig uppgift för sjuksköterskan är att tillvarata det friska hos alla personer och att identifiera och aktivt förebygga hälsorisker, samt vid behov motivera till förändrade levnadsvanor. Sjuksköterskan skall också kunna identifiera och bedöma resurser och förmåga till egenvård, samt undervisa och stödja med syfte att främja hälsa och förhindra ohälsa (Willman, 2014).

### ***Sjuksköterskan i det hälsofrämjande arbetet i relation till sociala mediers påverkan på unga kvinnors psykiska hälsa***

Det kan finnas ett potentiellt hot mot den psykiska hälsan i användandet av sociala medier (Richards, Caldwell & Go, 2015). Hälsofrämjande insatser kan hjälpa till att eventuellt förhindra denna uppkomst och stödja dagens unga kvinnor i syfte att inte bli morgondagens patienter. Dagens sjuksköterskor behöver öka sin generella kunskap om sociala medier, framförallt om dess inverkan på den psykiska hälsan (McBride, 2011).

Även om behovet av kunskapen om sociala medier och dess inverkan är generisk, i.e. relevant för alla sjuksköterskor, kommer möten med dagens unga kvinnor inte förekomma inom alla vårdverksamheter, som exempelvis på en geriatrisk avdelning. Skolsköterskan eller distriktsköterskan i en skola och barnmorskan på ungdomsmottagningen möter unga kvinnor i sin vardag och har därför en framträdande roll i att utföra hälsofrämjande insatser (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2016).

## **3. Problemformulering**

Statistiken visar att den psykiska ohälsan har ökat i takt med användandet av sociala medier. Enligt Holland och Tiggemann (2016) har sociala medier blivit en integrerad del av det moderna samhället, därmed är det viktigt att klargöra vilken roll användandet har i relation till den rådande psykiska ohälsan.

Enligt International Council of Nurses (ICN) etiska kod (2014) delar sjuksköterskan ansvar med samhället för att främja insatser som tillgodoser allmänheten, i synnerhet sårbara befolkningsgruppers, hälsa och sociala behov. Holland och Tiggemann (2016) menar att unga kvinnor är den mest sårbara gruppen vad gäller att bli påverkad av sociala medier. Att kunna arbeta hälsofrämjande på ett sätt som även gynnar de mest sårbara befolkningsgrupper kan ibland ses som en utmaning, särskilt när det innefattar faktorer som påverkar den psykiska ohälsan. Sociala medier är ett förhållandevis nytt fenomen. Den forskning som i dagsläget är tillgänglig är relativt ny vilket gör att det föreligger en brist på kunskap kring dess faktiska påverkan på den psykiska ohälsan, särskilt i relation till omvårdnad. Arbetets fokus ligger därmed på att beskriva i vilken utsträckning sociala medier har en inverkan på den psykiska ohälsan bland unga kvinnor.

## 4. Syfte

Att beskriva hur sociala medier kan påverka på den psykiska hälsan bland unga kvinnor i åldrarna 16-25 år.

## 5. Definitioner

### 5.1 Sociala medier

På internet kan man använda sig av olika sidor, även kallade mötesplatser. Sociala medier kan ses som ett samlingsbegrepp för dessa platser där användarna kan skapa kontakter och bilda nätverk med andra. Den modernisering som skett inom tekniken har inneburit att sociala medier är mer lättillgängligt jämfört med tidigare då det idag finns applikationer att ladda ner till både smarta telefoner och surfplattor. Facebook är en ledande mötesplats inom sociala medier där användarna bland annat kan skicka och ta emot meddelanden, söka upp vänner och bekanta samt lägga ut bilder och länkar (Skolverket, 2015). Ett annat välkänt socialt media för fotodelning är Instagram, där användarna kan ta bilder och sedan redigera dessa utifrån en rad olika digitala filter (Statista, 2016).

## 6. Metod

För att besvara syftet i studien genomfördes en litteraturöversikt baserad på vetenskapliga artiklar. En litteraturöversikt skapar en överblick över redan befintlig forskning och sammanställer kunskapsläget inom det valda området (Friberg, 2012). Nedan följer en genomgång över studiens tillvägagångssätt där hela processen, från litteratursökning till dataanalys, förklaras.

### 6.1 Litteratursökning

För att få en inblick i och avgränsa problemområdet rekommenderas, enligt Friberg (2012), en *inledande informationssökning*, det vill säga att hitta publicerad forskning inom det valda området. Litteratursökningen påbörjades därmed med en inledande informationssökning på webben för att skapa en uppfattning om problemområdet. Efter att ha ökat förståelsen och skapat en uppfattning om problemområdet, påbörjades den *egentliga informationssökningen*. Friberg (2012) förklarar att i denna fas sker den egentliga datainsamlingen, där man enligt Östlundh (2012) arbetar systematiskt för att få fram det slutgiltiga urvalet av litteratur.

Databaserna som användes var PubMed, Scopus och PsycINFO vilka valdes ut efter att både ha blivit rekommenderad av en bibliotekarie, men även då databaserna gav ett högt antal träffar och täckte ett brett område. Willman et al. (2016) skriver att användning av

databasernas ämnesordlista *thesaurus*, är ett sätt att kontrollera att korrekta sökord används. Sökningen efter relevanta och korrekta sökord utfördes först på Svensk MeSH och därefter på databasernas *thesaurus*.

De primära sökord som valdes utifrån syftet var *Social media*, *Body image*, *Social networking*, *Self-concept* och *Mental health* vilka framkom via svensk MeSH. Under processens gång ändrades inte sökorden, däremot ändrades kombinationen av sammansättningen av olika sökord ett flertal gånger under sökningsprocessen för att få fram de träffar som var mest passande till arbetets syfte.

Söktekniken boolesk söklogik användes flitigt för kombination av olika sökord. Östlundh (2012) beskriver att boolesk söklogik används vid sökningar där mer än ett sökord används och även för att bestämma vilket samband de valda sökorden skall ha till varandra. De grundläggande sökoperatorerna är AND, OR samt NOT vilket kombinerar sökorden och hjälper till att avgränsa eller bredda den systematiska sökningen. I arbetets sökningsprocess användes de vanliga sökoperatorerna AND och OR. Dokumentation rådde under sökningsprocessen (Bilaga 1).

Databaser erbjuder möjligheten att avgränsa sökningar för att underlätta urvalet genom att sälla bort artiklar som inte motsvarar intresseområdet (Östlundh, 2012). Med tanke på att fenomenet är relativt nytt och att det inte finns så mycket forskning i området, har behovet av avgränsningar inte varit aktuellt i databaserna Scopus och PubMed. Däremot var PsycINFO den databas som täckte ett bredare område än det syftet motsvarade, därmed applicerades begränsningarna *female*, *young adulthood (18-29 yrs)* och *peer-reviewed* för att erhålla artiklar som låg i linje med syftet.

**Följande inklusionskriterier användes:**

- Åldersgrupp 16-25
- Studier vars fokus låg på självbild, kroppsuppfattning och depression
- Studier där resultatet för män och kvinnor var tydliga och redovisade separat
- Kvinnor
- Studier skrivna på engelska

**Följande exklusionskriterier användes:**

- Omfattade inte åldersgruppen 16-25
- Åldersgruppen 16-25 fanns med, dock innefattades en bredare åldersgrupp exempelvis 18-80 år
- Studier med fokus på nätmobbning och andra risker av sociala medier som låg utanför problemområdet
- Studier där resultatet för män och kvinnor inte var tydliga och redovisade separat
- Deltagarna endast var män
- Studier som inte var skrivna på engelska

## 6.2 Urval

För att säkerställa att de erhållna artiklarna motsvarade syftet granskades de noga. Initialt bedömdes artiklarna utifrån titel och sedan abstrakt, kriterier som beaktades särskilt var att de låg inom ramen för inklusions- och exklusionskriterierna. Slutligen genomfördes en kritisk granskning och bedömning av de återstående artiklarnas kvalitet utifrån Willman, Bahtsevani, Nilsson och Sandström (2016) granskningsmallar vilket resulterade i ett urval på tio artiklar, varav en översiktsartikel. Artiklarna dokumenterades i tabell (Bilaga 2).

### 6.3 Dataanalys

Analysen utfördes i enlighet med Friberg (2012) rekommendationer, vilket inleddes med att läsa igenom samtliga valda artiklar ett flertal gånger för att förstå dess innehåll och sammanhang. Därefter söktes likheter respektive skillnader i artiklarnas teoretiska utgångspunkt. Vidare fortgick analysen med att finna likheter och skillnader i studiernas metod, analysförfarande, syfte och slutligen resultat. För att skapa en tydlig struktur utfördes en sammanställning innehållande artiklarnas syfte, metod, deltagare, resultat samt kvalitet i en översiktstabell. Utifrån tabellen blev det möjligt att identifiera olika teman där artiklar med överensstämmande innehåll kunde placeras. Analysen av den insamlade datan kan därmed liknas vid en process som gick från en helhet till delar för att i slutändan åstadkomma en ny helhet (Friberg, 2012).

### 6.4 Förförståelse och etiska överväganden

Författarna har under arbetets gång strävat efter att vara så objektiva som möjligt för att inte påverka studiens resultat. Detta genom att vara medvetna om och diskuterat kring den förförståelse som fanns innan arbetet påbörjades (Henricson, 2012).

Forskningsetik är etiska reflektioner som ständigt är närvarande under arbetets gång, med avsikten att upprätthålla människors grundläggande värde och rättigheter (Kjellström, 2012). I enlighet med Wallengren och Henricson (2012) rekommendationer bör etiska överväganden beaktas gällande studiernas innehåll. I de valda artiklarna framgår det tydligt att fyra av tio är etiskt godkända. För att säkerställa godkännandet i resterande artiklar skickades mail till samtliga författare. Dock erhöles endast respons från två artikelförfattare, vilka bekräftade att artiklarna var etiskt godkända. Således har sex av de inkluderade artiklarna blivit godkända av diverse etiska kommittéer.

## 7. Resultat

Analysen utmynnade i sex teman: *Utseendjämförelser*, *Negativ kroppsbild*, *Självkänsla*, *Förändrat stämningsläge*, *Åtstörningar* och *Det slanka idealet*. Nedan följer en genomgående presentation av samtliga teman.

### 7.1 Utseendjämförelser

Sociala medier är, enligt Murray, Maras och Goldfield (2016), en virtuell plattform som exponerar användarna för otaliga bilder, vilka ofta kan anses vara orealistiska. Ständig exponering för orealistiska och redigerade skönhetsideal på sociala medier ledde till att unga kvinnor upplevde missnöje med sitt utseende, vilket de tog itu med genom att tröstata. Att jämföra sig själv med andra individer på sociala medier gav upphov till ett försämrat stämningsläge. Ohälsosam Facebook-användning, genom att ständigt söka sig till jämförelser, resulterade i en negativ kroppsuppfattning (Murray et al., 2016).

Fardouly och Vartanian (2015) menar att tendensen till utseendjämförelser med bekanta sker i lika hög utsträckning som till nära vänner och kändisar, dock inte när det gäller kvinnliga familjemedlemmar. Vidare upplevdes störst kroppsmisnöje vid jämförelser med offentligt kända kvinnor. Frekvensen, inom vilken utseendjämförelser genomfördes, korrelerade både med Facebook-användning och kroppsmisnöje (Fardouly & Vartanian, 2015; Brown & Tiggemann, 2016).

Enligt Fardouly et al. (2015) leder utseendjämförelser på Facebook också till jämförelse av

sig själv med andra utifrån andra aspekter än utseende. Social status och livserfarenhet var frekvent förekommande, där andra kunde upplevas som lyckligare och även anses leva ett bättre liv än en själv (Fardouly et al., 2015). Tendensen till utseendjämförelser sågs mer frekvent hos kvinnor med lägre självkänsla i jämförelse med kvinnor med hög självkänsla (Mischner et al., 2013).

## 7.2 Negativ kroppsbild

Brown och Tiggemanns studie (2016) undersökte effekten av olika bilder på unga kvinnors kroppsbild. Det framkom att deltagarna som fick betrakta bilder på kända och okända personer upplevde signifikant större negativ kroppsbild än deltagarna som fick betrakta resebilder. Resultatet visade även att det inte fanns någon signifikant skillnad mellan kända och okända personer gällande negativ kroppsbild. Studien utfördes utifrån publicerade bilder på Instagram (Brown & Tiggemann, 2016).

Interaktionen mellan beundran av kända personer och bildtyp bidrog till större negativ kroppsbild bland unga kvinnor. Graden av beundran var betydelsefull, ju mer man beundrade den kända personen på bilden, desto större var effekten av sociala medier som en bidragande orsak till negativ kroppsbild. Studien visade även att både kända och okända personer på Instagram gav upphov till mer utseendjämförelser jämfört med resebilder (Brown & Tiggemann, 2016).

En studie av Fardouly och Vartanian (2015) om unga kvinnors negativa jämförelser på Facebook, visade att det fanns en betydande korrelation mellan Facebook-användning och negativ kroppsbild (kroppsmisshöj och ambitionen till att minska sin vikt). Både Facebook-användning och negativ kroppsbild hade en signifikant och positiv korrelation med utseendjämförelser på Facebook. Det framkom att benägenheten till utseendjämförelser var associerad med Facebook-användning och misshöj kring den upplevda kroppsbilden (Fardouly & Vartanian, 2015).

Deltagarna i studien av Fardouly och Vartanian (2015) rapporterade att de värderade sin kropp mest negativ vid jämförelser med kända kvinnliga personer, följt av nära vänner och bekanta och minst negativ med kvinnliga familjemedlemmar. Frekvensen av Facebook-användning visade sig ha positiv association med negativ kroppsbild gällande både kroppsmisshöj och ambitionen till viktnedgång. Unga kvinnor som spenderade mer tid på Facebook upplevde större oro över sin kroppsbild, för att de jämförde sitt utseende med andra på sociala medier (Fardouly & Vartanian, 2015).

Cohen och Blaszczynskis studie (2015) undersökte relationen mellan utseendjämförelser och negativ kroppsbild på både traditionell media, såsom tidningar och reklam, och sociala medier. Resultatet visade ett positivt samband mellan kroppsmisshöj och utseendjämförelser. Det visade sig att mer tid spenderat på Facebook var associerat med ökad negativ kroppsbild, samt en ökad risk för ätstörningar. Utseendjämförelser visade sig öka effekten av att skapa sig en negativ kroppsbild inom sociala medier, men dock inte inom traditionell media (Cohen & Blaszczynski, 2015).

## 7.3 Självkänsla

Mischner, van Schie och Engels (2013) har med sin studie undersökt den sociokulturella normens påverkan på den uppmärksamhet unga kvinnors lägger på utseenderelaterad media. Deltagarna delades in i tre grupper vilka innan experimentet fick läsa tio meningar med betoning på olika företeelser. I den första gruppen exponerades de för innehåll som starkt

betonade betydelsen av det slanka skönhetsidealet (*slanka kvinnor har fler vänner och sociala kontakter*). Deltagarna i den andra gruppen exponerades istället för sådant som utmanade det slanka skönhetsidealet och dess förmodade fördelar (*slanka kvinnor har sämre livskvalitet*). Undersökningen omfattade även en tredje kontrollgrupp vilka inte exponerades för innehåll gällande det slanka skönhetsidealet. Därefter fick samtliga deltagare betrakta reklam vars innehåll antingen var utseendeberoende respektive opartisk. Samtliga kvinnors självkänsla evaluerades enligt *The Rosenberg Self-Esteem Scale*. Det framkom att kvinnor med lägre självkänsla upplevde det som viktigare, och kände mer påfrestning, att anpassa sig till den sociokulturella normen i jämförelse med kvinnor med högre självkänsla. Kvinnor med lägre självkänsla hade högre förväntningar kring fördelarna med att vara slank, såsom att ha fler vänner och större framgång. Vidare var kvinnor med lägre självkänsla även mer benägna till att tillämpa det slanka skönhetsidealet som ett mål för att känna sig värdefulla och framgångsrika i livet. Således menar Mischner et al. (2013) att självkänsla har en betydande roll i valet av utseendeberoende information.

Lee et al. (2014) belyser i sin studie vikten av självkänslan som avgörande för välbefinnandet, vilket även överensstämmer med Mischner et al. (2013) resultat. Följaktligen har de som upplever att de är nöjda med kroppsbilden även högre självkänsla, detta i sin tur leder till ett ökat välbefinnande (Lin et al., 2014).

#### **7.4 Förändrat stämningläge**

Lin et al. (2016) fann en stark association mellan sociala medier och depression. Faktorer såsom lägre utbildningsnivå och kvinnligt kön var båda förenade i en ökad risk för depression. Gruppen yngre kvinnor ansågs även representativa när det gäller antalet timmar som dagligen spenderas på sociala medier (Lin et al., 2016).

Även Jeffers, Cotter, Snipes och Benotsch (2013) fann att det fanns en signifikant korrelation mellan medias inflytande och depressiva symptom. Vidare menar Jeffers et al. (2013) att unga kvinnor med högre BMI i högre grad hade depressiva symptom, dock endast i förhållande till det upplevda trycket från media på kroppsbilden.

Brown och Tiggemann (2016) undersökte stämningläget hos unga kvinnor efter att de exponerats för bilder på kända personer, respektive okända personer på Instagram. I resultatet framkom att stämningläget förändrades till det sämre, effekten var oberoende av om de exponerats för bilder på kända eller okända personer. Den beundran som hystes för kändisarna ansågs heller inte vara en indikation till det försämrade stämningläget. Unga kvinnor, vars benägenhet till utseendjämförelser var högre, fick i högre utsträckning ett försämrat stämningläge. Detta då de påverkades av bilderna från Instagram i en större omfattning jämfört med de som inte utförde utseendjämförelser (Brown & Tiggemann, 2016).

Fardouly et al. (2015) hade som mål med sin studie att framförallt undersöka effekten av Facebook på unga kvinnors stämningläge. Kvinnorna delades in i grupper där de exponerats för en av följande webbsidor: deras privata Facebook konto, ett modemagasin på internet och en utseendeberoende webbsida där den sistnämnda även verkade som kontrollgrupp. Det framkom att den grupp som exponerats för Facebook upplevde ett sämre stämningläge i jämförelse med övriga grupper.

För att undersöka om det råder kulturella skillnader, vad gäller sociala mediers påverkan på välbefinnandet, har Lee, Lee, Choi, Kim och Han (2014) i sin studie gjort en jämförelse

mellan Korea och USA. De kom fram till att det fanns fler skillnader än likheter mellan de olika länderna. Gemensamt för de båda var att graden av välbefinnandet var beroende av den upplevda kroppsbilden. Vidare menar Lee et al. (2014) att en sund kroppsbild är avgörande för välbefinnandet, oavsett kulturell bakgrund.

## 7.5 Ätstörningar

En studie av Murray et al. (2016) undersökte i vilken grad kroppsmisnöje, såsom missnöje över vikt och utseende, förmedlas av förhållandet mellan överdriven tid på sociala medier och ätstörningsbeteenden. Studien kom fram till att kvinnor i högre grad tröstäter respektive äter restriktivt och är mer missnöjda med sitt utseende och sin vikt, samt spenderar signifikant mer tid på sociala medier än män. Studien mätte tid på sociala medier med subskalan *Excessive Time Online*, vilket mäter en individs subjektiva känsla av att spendera för mycket tid på nätet (Murray et al., 2016).

Effekten av överdriven tid på sociala medier resulterade i att unga kvinnor upplevde mer missnöje med både sin vikt och sitt utseende. Om de unga kvinnorna upplevde mer missnöje med sitt utseende, till följd av överdriven tid på sociala medier, ledde det till tröstätande. Dock gav det upphov till restriktivt ätande om missnöjet berörde både utseende och vikt. Missnöje kring ens vikt och utseende kunde förklaras med att man spenderade för mycket tid på sociala medier. Det var en påverkan som uttrycktes i att man antingen började tröstäta eller äta restriktivt (Murray et al., 2016).

Cohen och Blaszczynskis studie (2015) pekar på ett liknande resultat, men är dock mer specifikt inriktad på Facebook än generell social media. Vidare redovisar Cohen och Blaszczynskis studie (2015) att hög grad av aktivitet på Facebook var associerat med en mer negativ kroppsbild, vilket även gav risk för ätstörningar.

## 7.6 Det slanka idealet

En kvalitativ studie av Grover, Foreman och Burckes-Miller (2016) strävade efter att bättre förstå unga kvinnors behov av att vara extremt smala. Utfallet resulterade i fyra olika teman; kunskap om media som initierar och marknadsför en extremt slank kroppsbild, demonstration av internationalisering och objektifiering av kvinnor, övriga personer i den sociala omgivningen och *Social contagion effect*. Studien redovisade att unga kvinnor spenderade omfattande tid på att kritisera sig själva trots en medvetenhet om den negativa effekten av medias marknadsföring. Andra personer i den sociala omgivningen, såsom syskon och föräldrar hade också en inverkan på hur unga kvinnor upplevde sin kroppsbild (Grover et al., 2016).

I studien beskrev en deltagare oron över sin profilbild på sociala medier som att det inte endast berodde på hur man egentligen såg ut ansikte mot ansikte utan att oron även låg i hur man visades på nätet. Kvinnan upplevde att media påverkade henne på det sätt att hon kände att hon alltid behövde lägga upp bilder som visade hennes bästa sida, eller rättare sagt gav henne en smalare kroppsform. Hon kände besvikelse när hon inte kunde leva upp till den ideala bilden hon strävade efter att visa upp på Instagram. En annan deltagare upplevde att vännernas ständiga publicering av bilder där de uppvisade deras slanka kropp i bikini på Facebook, påverkade henne genom att hon kände att hon behövde leva upp till detta ideal. Att se sina vänner se helt slanka ut i sin bikini på Facebook hade en mycket större effekt än modeller och skådespelerskor, för att hon faktiskt kände dem (Grover et al., 2016).

De unga kvinnorna upplevde att de både behövde hantera hur de framstod vid kontakter i

verkligheten men även på nätet. Det var mycket viktigare att påverka hur deras image porträtterades på sociala medier. Ett sätt att förklara behovet av att vara extremt slank förklarades med *social contagion theory*, som påvisade hur sociala medier hjälper till att bibehålla behovet av att vara extremt slank. Trots att de unga kvinnorna i studien erhöll riklig kunskap om de negativa effekterna av att vara extremt slank, samt den skadliga inverkan sociala mediers har kring självbilden, fanns ändå en strävan efter idealet kvar (Grover et al., 2016).

I en studie av Murray et al. (2016) påvisades liknande resultat, ökad användning av sociala medier var associerat med missnöje med ens vikt. Missnöjet förvärrades vid jämförelser med andras kroppsform och vikt på sociala medier vilket resulterade i en strävan att få en slankare kropp (Murray et al., 2016).

## 8. Diskussion

### 8.1 Metoddiskussion

En metoddiskussion är nödvändig för att analysera och öka arbetets kvalitet (Henricson, 2012). Forsberg och Wengström (2013) förespråkar att en metoddiskussion bör vara kritisk och innehålla styrkor och svagheter, innehåll och kvalitet av urval och möjlighet till överförbarhet samt eventuella begränsningar. Under den inledande informationssökningen, vilken utfördes på webben, noterades att arbetets syfte täckte ett alltför brett område och behovet av att avgränsa problemområdet blev aktuellt. Däremot valdes det att inte avgränsa området förrän sökningarna hade utförts på databaserna. Initialt genomfördes de första sökningarna i databaserna PubMed och Cinahl. Det visade sig i ett tidigt skede att Cinahl inte var en lämplig databas för att besvara syftet, då sökningarna där endast resulterade i ett fåtal träffar och liknande artiklar hittades i andra databaser. Det bekräftades även av en bibliotekarie som inte rekommenderade Cinahl utan ansåg att PubMed, Scopus och PsycINFO var de databaser som bättre motsvarade problemområdet. Viktigt att belysa är dock det snäva utbudet av material på Cinahl, vilket är en databas specifikt inriktad på omvårdnad. Den begränsade tillgången på material i databasen bekräftar vikten av vidare forskning, i synnerhet inom omvårdnad.

Filtret Peer-Reviewed användes när alternativet var tillgängligt, som i databasen PsycINFO. Östlundh (2012) skriver att avgränsningen Peer-Reviewed plockar ut artiklar som är publicerade i vetenskapliga tidskrifter. Avgränsningar utfördes endast i PsycINFO eftersom databasen täcker ett bredare område än arbetets syfte. Därmed blev behovet av att avgränsa området nödvändigt för att sälla bort artiklar vilka inte behandlade intresseområdet. Östlundh (2012) skriver att användning av avgränsningsfunktioner underlättar urvalet genom att de sorterar bort dokument som inte berör intresseområdet.

I studien ingick nio kvantitativa artiklar och en kvalitativ artikel. En övervägande del av artiklarna i studien var kvantitativa då dessa bedömdes ligga i linje med syftet som även har en kvantitativ utgångspunkt. Studien av Grover et al. (2016) valdes trots dess kvalitativa ansats eftersom innehållet bedömdes som relevant då informationen artikeln bistod med inte påträffades i övriga artiklar. Antalet artiklar blev inte större med anledning av att mättnad erhöles i de artiklar som inkluderades. Därutöver var förekomsten av studier som besvarade syftet väldigt begränsad, vilket även bidrog till mättnaden. Flertalet av de inkluderade artiklarna påträffades i flera sökningar och databaser, även detta var en ytterligare bekräftelse på en rådande mättnad i forskningsområdet.



Artiklar skrivna på engelska var ett inklusionskriterium, enligt Östlundh (2012) kan viktig forskning förbises genom att exkludera engelska som språk då övervägande delen vetenskapliga studier skrivs på engelska. Artiklarnas kontenta bibehålls genom att de tolkas på originalspråket, vilket styrker studiens resultat. Översättningen har i största möjliga mån skett på egen hand. Eventuella feltolkningar av kontentan kan därmed ses som en svaghet i studien då lexikon och webbaserade översättningsprogram använts emellanåt. Eventuella oklarheter som uppstått vid översättningen har diskuterats mellan författarna, detta för att åstadkomma den mest lämpliga skildringen av innebörden i artiklarna.

I studien inkluderades fyra artiklar där dess etiska godkännande framgick tydligt. Resterande sex artikelförfattare kontaktades via mail där svar endast erhöles från två, vilka bekräftade att artiklarna var etiskt godkända av diverse etiska kommittéer. Därmed saknar fyra av de inkluderade artiklarna etiskt godkännande vilket kan ses som en svaghet i studien. Anledningen att de ändå inkluderades i studien var att deras innehåll bedömdes som väsentligt i relation till syftet, men även att litteratursökningen var beroende av att forskningsfältet var nytt vilket bidrog till att mängden litteratur var förhållandevis liten. Vidare noterades att författaren till en av artiklarna, som var etiskt godkänd, stämde överens med en artikel som saknade den informationen. Detta skulle kunna grunda sig i en miss från artikelförfattarens sida då erfarenheter från de två tidigare artiklarna pekat på detta.

Resultaten i studien baserades på förhållandevis nya studier. Den äldsta artikeln var från 2013 medan resterande var så aktuella som från 2016, detta ökar trovärdigheten och kan ses som en styrka i studien. En annan potentiellt bidragande faktor kan vara att det saknas forskning kring det valda ämnet, vilket har resulterat i att majoriteten av de befintliga artiklarna var nyutgivna. Vidare inkluderades endast studier vilka efter en kritisk kvalitetsgranskning uppskattats vara av hög eller medelhög kvalitet. För att erhålla ett resultat med hög giltighet exkluderades artiklar med lägre kvalitet vilket också kan ses som en styrka i studiens resultat.

## 8.2 Resultatdiskussion

Samtliga studier fann att sociala medier, på ett eller annat sätt, påverkade den psykiska hälsan bland unga kvinnor. I resultatet presenteras sex teman, *Negativ kroppsbild*, *Utseendjämförelser*, *ätstörningar*, *Förändrat stämningsläge*, *Självkänsla* och *Det slanka idealet*, vilka till viss del var beroende av varandra. Huvudfyndet för litteraturstudien visade sig vara jämförelser med andra, vare sig det var ens personliga utseende eller livssituation, låg en jämförelse till grund till den ledande påverkan.

### 8.2.1 Samhällets preventiva arbete

Resultatet påvisar att det i dagsläget saknas insatser för att bemöta de konsekvenser sociala medier bidrar till. Pellmer, Wramner och Wramner (2012) förklarar att folkhälsoarbete består av två delar; *disease prevention* vilket syftar till att förebygga sjukdom och *health promotion* som innebär att främja hälsa. För att kunna arbeta sjukdomsförebyggande är det viktigt att vara insatt i vad det är som bidrar till sjukdom för att därmed kunna tillämpa insatser, vilket försvåras av den brist som föreligger kring sociala medier och dess relation till omvårdnad. Vidare menar Pellmer et al. (2012) att folkhälsoarbete uppnås genom målinriktade insatser och organiserat arbete samt att det riktar sig till individen såväl som befolkningsgrupper och samhället. För att folkhälsoarbetet skall beakta samtliga individer i samhället ser vi vikten av ökad medvetenhet om sambandet mellan sociala medier och ohälsa som en elementär åtgärd. Vidare är det viktigt att åtgärderna sätts in i ett tidigt skede, gärna redan i grundskolan, för att medvetandegöra riskerna gällande användningen av sociala medier. Pellmer et al. (2012) menar att preventionsarbetet kan delas in i olika nivåer, *primär*, *sekundär* och *teritär*

prevention. Pellmer et al. (2012) förklarar vidare att primär prevention är de insatser som sätts in innan upptäckt av sjukdom, sekundär prevention syftar till insatser i form av tidig upptäckt och behandling av sjukdom samt teritär prevention vilket omfattar åtgärder för att förhindra ytterligare försämring hos personer med befintlig sjukdom. Samhället bör därmed utforma fullständiga preventionsrutiner innehållande tydlig beredskap utifrån ovanstående nivåer. En preventionsinsats på primär nivå som även nämnts tidigare skulle kunna vara obligatorisk utbildning i tidig ålder som lär in riskbeteenden, medan en sekundär insats istället kan bygga på strukturer för att kunna identifiera de som håller på att fara illa. Sjukvården kan bistå med effektiva behandlingsprogram och stödåtgärder vilka kan ses som teritära insatser där syftet är att ta hand om de som redan utvecklat psykisk ohälsa. Samhällets roll kan vara att ta vid där vården slutar. Vidare kan adekvata preventionsrutiner medföra en ökad psykisk hälsa vilket gynnar samhället på lång sikt, dock krävs framförallt resurser i form av pengar och tid.

I resultatet konstateras att det kvinnliga könet ses som en riskfaktor då unga kvinnor på sociala medier i högre utsträckning kan drabbas av depression. Med hänsyn till den nationellt ökade sjukligheten relaterat till depression, samt den association som funnits mellan användandet av sociala medier och depression kan detta numera ses som ett problem på samhällsnivå. Detta styrker det faktum att problematiken beträffande behovet av tydliga strategier för att bemöta denna utmaning. Det är viktigt att belysa att det krävs en förändring av den rådande attityden som finns kring den psykiska ohälsan.

### **8.2.2 Sjuksköterskans hälsofrämjande insatser**

Medan den sociala omgivningen, såsom familj och vänner influerar unga kvinnans självbild, presenterar resultatet att även sociala medier har en starkt influerande roll. Resultatet påvisar att minskning av användandet av sociala medier också kan minska dess inflytande. Hedelin et al. (2014) klargör att hälsofrämjande insatser i omvårdnad är baserade på utbildning och information som rör ett hälsosamt beteende och livsstil. För att sjuksköterskan skall kunna ha ett hälsofrämjande förhållningssätt, behöver de själva erhålla information och utbildning om sociala mediers påverkan på den psykiska hälsan. Sjuksköterskan bör uppmärksammas om Facebook och Instagram påverkar den psykiska hälsan och att det finns olika faktorer som ökar och minskar effekten. Däremot är denna medvetenhet mest väsentligt för sjuksköterskor som möter unga kvinnor, såsom sjuksköterskor som arbetar på skolor och ungdomsmottagningar.

Stödande och stärkande åtgärder såsom information, undervisning, samtal eller uppmuntran med syfte att hjälpa individer att förändra ett ohälsosamt beteende eller förbättra patientens egenförmåga kan ses som hälsofrämjande insatser (Hedelin et al., 2014). Trots att litteraturstudiens fokus är på åldersgruppen 16-25 år, bör sjuksköterskan redan från en yngre ålder informera och utbilda flickor samt deras förmyndare om sociala medier. Detta grundat på att dagens flickor föds in i en generation där sociala medier redan ingår i vardagen för de allra flesta, medan dagens unga kvinnor har introducerats till sociala medier senare under uppväxten. Resultatet tyder på att utbildningen bör innehålla information om att utseende- och livsstilsjämförelser ligger till grund för eventuella påföljder som negativ kroppsbild, förändrat stämningsläge, depression och risk för ätstörningar. Vidare att medvetandegöra att man genom minskad användning av sociala medier, även minskar risken att drabbas av dessa påföljder. Det är dessutom viktigt att sjuksköterskan undervisar flickor att tillämpa ett kritiskt förhållningssätt vid betraktning av andra personers bilder som man själv anser vara attraktiva, vilket stöds av Brown och Tiggemanns studie (2016) som menar att detta kan leda till att kroppsbilden upplevs som negativ.

Med självkänsla som en skyddande faktor för att påverkas av sociala medier (Lee et al., 2014); Mischner et al., 2013) kan sjuksköterskans hälsofrämjande uppgift vara att stödja och främja unga kvinnors självkänsla i bemötandet med unga kvinnor i syfte att motstå sociala mediers inflytande som i sin tur förebygger hälsoriskerna att utsättas för psykisk ohälsa.

## **9. Slutsats**

Sociala medier bidrar till den psykiska ohälsan bland unga kvinnor. Vidare har även den psykiska ohälsan för den yngre åldersgruppen 16-25 stigit. Konstaterbart är ökningen av användandet av sociala medier, i synnerhet hos den yngre generationen. I resultatet framkom utseendejämförelser som den huvudsakliga konsekvensen av användandet av sociala medier. Med hänsyn till den nationellt ökade sjukligheten relaterat till psykisk ohälsa, samt den association som påvisats mellan användandet av sociala medier och psykisk ohälsa, anser vi att detta numera kan ses som ett problem på samhällsnivå. Därmed bör samhället tillsammans med vården tillämpa lämpliga insatser för att främja hälsa.

## **10. Kliniska implikationer**

Det är av fördel att beskriva vilka bakomliggande faktorer som ligger till grund för psykisk ohälsa bland unga i användandet av sociala media, samt hur psykisk ohälsa kan förebyggas. Bristande kunskap inom ämnet kan få konsekvenser i form av patientens egentliga vårdbehov förbises av hälso- och sjukvårdspersonal. Problematiken kan till följd av detta växa och bli större eftersom få finns där för att stödja. Styrande organisationer, såsom hälso- och sjukvårdsledningar bör ta större ansvar genom att förse sin personal med nödvändiga utbildningar kring den rådande uppdatering som ständigt sker inom sociala medier för att uppnå ökat välbefinnande i samhället. Förslagsvis kan även blivande sjuksköterskor utbildas kring den psykiska ohälsan i relation till sociala medier. Jormfeldt (2006) hävdar att hälsobegreppets mångdimensionella komplexitet samt dess individuella innebörd inte beaktas tillräckligt i vården. För att sjuksköterskan skall kunna arbeta utifrån ett sådant förhållningssätt krävs en medvetenhet om att varje människa är unik och upplevelsen av hälsa är därmed personlig.

## **11. Fortsatt forskning**

Fyndet i denna litteraturstudie belyser vikten av ytterligare forskning kring sociala mediers påverkan på hälsan bland unga kvinnor. Eftersom ämnet är relativt nytt råder det brist på kunskap kring dess relation till omvårdnad. Resultatet påvisar en korrelation och statistiken visar att det årligen sker en ökning av sociala mediers användning, vidare forskning är nödvändig för att berörda patienter skall erhålla lämplig vård. Fortsatt forskning bör undersöka olika strategier för att minska sociala mediers påverkan och identifiera lämpliga åtgärder för att återställa den psykiska hälsan hos berörda patienter. Detta kan hjälpa sjuksköterskan att vårda men även främja hälsa och tidigt identifiera personer i risk. Vidare kan longitudinella studier ligga till intresse för att undersöka om sociala mediers inflytande uttrycks annorlunda under en längre period, samt om det är specifika situationer i ens liv som har gett upphov till ökad exponering för sociala medier.

## Referenser

- American College of, O., & Gynecologists' Committee on Adolescent Health, C. (2016). Committee Opinion No 653 Summary: Concerns Regarding Social Media and Health Issues in Adolescents and Young Adults. *Obstetrics and gynecology*, *127*(2), 414. doi:10.1097/AOG.0000000000001306
- Benzein, E., Hagberg, M., & Saveman, B. M. (2014). Familj och sociala relationer. I F. Friberg & J. Öhlén (Red.), *Omvårdnadens grunder: Perspektiv och förhållningssätt* (s. 69-85). Lund: Studentlitteratur.
- \*Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image*, *19*, 37-43. doi:10.1016/j.bodyim.2016.08.007
- \*Cohen, R., & Blaszczynski, A. (2015). Comparative effects of Facebook and conventional media on body image dissatisfaction. *J Eat Disord*, *3*, 23. doi:10.1186/s40337-015-0061-3
- Elgán, C., & Fridlund, B. (2014). Vuxet vardagsliv. I F. Friberg & J. Öhlén (Red.), *Omvårdnadens grunder: Perspektiv och förhållningssätt* (s. 127-149). Lund: Studentlitteratur.
- \*Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, *13*, 38-45. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002
- \*Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image*, *12*, 82-88. doi:10.1016/j.bodyim.2014.10.004
- Folkhälsomyndigheten. (2016). *Folkhälsan i Sverige 2016: Årlig rapportering*. Hämtad 2017-03-02, från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/23257/Folkhalsan-i-Sverige-2016-16005.pdf>
- Folkhälsomyndigheten. (2016). *Psykisk hälsa – vårt uppdrag*. Hämtad 2017-05-03, från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/psykisk-halsa/>
- Friberg, F. (2012). Att göra en litteraturoversikt. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats: Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (s. 133-143 ). Lund: Studentlitteratur.
- Friberg, F. (2012). Tankeprocessen under examensarbetet. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats: Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (s. 37-46 ). Lund: Studentlitteratur.
- \*Grover, A., Foreman, J., & Burckes-Miller, M. (2016). "Infecting" those we care about: social network effects on body image". *International Journal of Pharmaceutical and Healthcare Marketing*, Vol. 10 Iss: 3, pp.323 - 338. doi:http://dx.doi.org/10.1108/IJPHM-09-2014-0052
- Hedelin, B., Jormfeldt, H., & Svedberg, P. (2014). Hälsobegreppet - synen på hälsa och sjuklighet. I F. Friberg & J. Öhlén (Red.), *Omvårdnadens grunder: Perspektiv och förhållningssätt* (s. 361-382). Lund: Studentlitteratur.

Henricson, M. (2012). Diskussion. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (s. 471-478). Lund: Studentlitteratur.

Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110. doi:10.1016/j.bodyim.2016.02.008

IIS. (2016). *Svenskarna och internet 2016 - undersökning om svenskarnas internetvanor*. Hämtad 2017-02-28, från [https://www.iis.se/docs/Svenskarna\\_och\\_internet\\_2016.pdf](https://www.iis.se/docs/Svenskarna_och_internet_2016.pdf)

\*Jeffers, A. J., Cotter, E. W., Snipes, D. J., & Benotsch, E. G. (2013). BMI and depressive symptoms: the role of media pressures. *Eat Behav*, 14(4), 468-471. doi:10.1016/j.eatbeh.2013.08.007

Jormfeldt, H. (2006). Hälsa i psykiatrisk omvårdnad – autonomi, gemenskap och meningsfulla handlingar. I B. Arvidsson & I. Skärsäter (Red.), *Psykiatrisk omvårdnad – att stödja hälsofrämjande processer* (s. 21-35). Lund: Studentlitteratur.

Kjellström, S. (2012). Forskningsetik. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (s. 69-90). Lund: Studentlitteratur.

\*Lee, H. R., Lee, H. E., Choi, J., Kim, J. H., & Han, H. L. (2014). Social media use, body image, and psychological well-being: a cross-cultural comparison of Korea and the United States. *J Health Commun*, 19(12), 1343-1358. doi:10.1080/10810730.2014.904022

\*Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., . . . Primack, B. A. (2016). ASSOCIATION BETWEEN SOCIAL MEDIA USE AND DEPRESSION AMONG U.S. YOUNG ADULTS. *Depress Anxiety*, 33(4), 323-331. doi:10.1002/da.22466

McBride, D. L. (2011). Risks and benefits of social media for children and adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 26(5), 498-499. doi:10.1016/j.pedn.2011.05.001

Melin, E. (2015, 29 maj). Toni blev måltavla för Instagramupploppen. Aftonbladet. Hämtad 2017-03-23, från <http://www.aftonbladet.se/nyheter/article20873774.ab>

\*Mischner, I. H., van Schie, H. T., & Engels, R. C. (2013). Breaking the circle: challenging Western sociocultural norms for appearance influences young women's attention to appearance-related media. *Body Image*, 10(3), 316-325. doi:10.1016/j.bodyim.2013.02.005

\*Murray, M., Maras, D., & Goldfield, G. S. (2016). Excessive Time on Social Networking Sites and Disordered Eating Behaviors Among Undergraduate Students: Appearance and Weight Esteem as Mediating Pathways. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 19(12), 709-715. doi:10.1089/cyber.2016.0384

Pellmer, K., Wramner, B., & Wramner, H. (2012). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber.

Regeringskansliet. (2015). *Psykisk ohälsa är ett stort och växande samhällsproblem*. Hämtad 2017-03-01, från <http://www.regeringen.se/debattartiklar/2015/02/psykisk-ohalsa-ar-ett-stort-och-vaxande-samhallsproblem/>

Richards, D., Caldwell, P. H., & Go, H. (2015). Impact of social media on the health of children and young people. *J Paediatr Child Health*, 51(12), 1152-1157. doi:10.1111/jpc.13023

Skolverket. (2015). *Fakta om sociala medier*. Hämtad 2017-03-02, från <https://www.skolverket.se/skolutveckling/resurser-for-larande/kollakallan/kallkritik/sociala-medier/fakta>

Skärsäter, I. (2014). Psykisk ohälsa. I A. K. Edberg & H. Wijk (Red.), *Omvårdnadens grunder: Hälsa och ohälsa* (s. 611-638). Lund: Studentlitteratur.

Socialstyrelsen. (2013). *Psykisk ohälsa bland unga: Underlagsrapport till Barns och ungas hälsa, vård och omsorg 2013*. Hämtad 2017-03-06, från <https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19109/2013-5-43.pdf>

Statista. (2016). *Number of monthly active Instagram users from January 2013 to December 2016 (in millions)*. Hämtad 2017-02-28, från <https://www.statista.com/statistics/253577/number-of-monthly-active-instagram-users/>

Statista. (2016). *Number of montly active Facebook users worldwide as of 4th quarter 2016 (in millions)*. Hämtad 2017-03-01, från <https://www.statista.com/statistics/264810/number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide/>

Statista. (2016). *Statistics and facts about Instagram*. Hämtad 2017-03-01, från <https://www.statista.com/topics/1882/instagram/>

Svensk sjuksköterskeförening. (2014). *ICN:S ETISKA KOD FÖR SJUKSKÖTERSKOR*. Hämtad 2017-03-07, från [https://www.swenurse.se/globalassets/01-svensk-sjukskoterskeforening/publikationer-svensk-sjukskoterskeforening/etik-publikationer/sjukskoterskornas.etiska.kod\\_2014.pdf](https://www.swenurse.se/globalassets/01-svensk-sjukskoterskeforening/publikationer-svensk-sjukskoterskeforening/etik-publikationer/sjukskoterskornas.etiska.kod_2014.pdf)

Svensk sjuksköterskeförening. (2008). *Strategi för sjuksköterskans hälsofrämjande arbete*. Hämtad 2017-03-08, från <https://www.swenurse.se/globalassets/01-svensk-sjukskoterskeforening/publikationer-svensk-sjukskoterskeforening/halsoframjande-arbete-publikationer/strategi.for.sjukskoterskans.halsoframjande.arbete.pdf>

Ternestedt, B. M., & Norberg, A. (2014). Omvårdnad ur ett livscykelperspektiv – identitetens betydelse. I F. Friberg & J. Öhlén (Red.), *Omvårdnadens grunder: Perspektiv och förhållningssätt* (s. 33-60). Lund: Studentlitteratur.

Wallengren, C., & Henricson, M. (2012). Vetenskaplig kvalitetssäkring av litteraturbaserat examensarbete. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (s. 481-495). Lund: Studentlitteratur.

Willman, A. (2014). Hälsa och välbefinnande. I A. K. Edberg & H. Wijk (Red.), *Omvårdnadens grunder: Hälsa och ohälsa* (s. 37-51). Lund: Studentlitteratur.

Willman, A., Bahtsevani, C., Nilsson, R., & Sandström, B. (2016). *Evidensbaserad omvårdnad: En bro mellan forskning och klinisk verksamhet*. Lund: Studentlitteratur.

World Health Organization. (2017). *Constitution of WHO: principles*. Hämtad 2017-03-08, från <http://www.who.int/about/mission/en/>

World Health Organization. (2016). *Mental disorder*. Hämtad 2017-03-23, från <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/en/>

Östlundh, L. (2012). Informationssökning. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats: Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (s. 57-79). Lund: Studentlitteratur.

# Bilagor

## Bilaga 1 – Översikt över litteratursökning

Datum Databas	Sökord	Begränsningar	Antal träffar	Lästa abstrakt	Granskade artiklar	Valda artiklar
PubMed 17/02/21	"Social Media"[MeSH] AND "Body Image"[MeSH]		29	18	12	Fardouly et al. (2015)  Lee et al. (2014)  Brown & Tiggemann (2016)  Fardouly & Vartanian (2015)
Scopus 17/02/23	"Social media" OR "Social networking" AND "Body Image"		116	11	7	Grover et al. (2016)  Cohen & Blaszczynski (2015)  Murray et al. (2016)
PubMed 17/02/27	(Social Media[MeSH Major Topic]) AND Mental Health		43	15	6	Lin et al. (2016)
PsycINFO 17/03/01	(Social Media) AND (Body Image)	Subject: Female Age group: Young Adulthood 18-29 years Peer-Reviewed	102	24	8	Mischner et al. (2013)  Jeffers et al. (2013)



## Bilaga 2 – Artikelsammanställning

Redovisning av sortering, granskning och kvalitetsbedömning av vetenskapliga artiklar enligt Willman et al. (2016).

Författare År Land	Titel	Syfte	Metod	Deltagare (bortfall)	Resultat	Kvalité Kommentar
Fardouly et al. 2015 Storbritannien	Social comparisons on social media: The impact on Facebook on young Women's body image concerns and mood	Undersöka effekten av Facebook-användandet på kvinnors stämningsläge och kroppsuppfattning	Tvådelad studie: Experimentell studie baserad på tillståndet före och efter exponering på en av tre webbsidor	N = 112 (0)  n = 38; Facebook n = 36; mode-magasin på nätet K = 38; utseende oberoende webbsida	Facebook användning påverkar kvinnors stämningsläge negativt efter exponering jämfört med en utseende oberoende webbsida	Hög; redogörelse för bortfall, deltagare "blindade", tydligt resultat
Brown & Tiggemann 2016 Australien	Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image	Undersöka påverkan av olika bilder på kvinnors kroppsuppfattning	Experimentell studie	N = 138	Bilder på attraktiva personer genererade i negativt stämningsläge och större kroppsmisnöje i jämförelse med övriga bilder	Medel; tydligt beskrivet resultat, kontrollerad reliabilitet, oklart urval och bortfall
Grover et al. 2016 USA	"Infecting" those we care about: Social network effects on body image	Undersöka de faktorer som negativt påverkar uppfattningen kring självbilden bland unga kvinnor	Fokusgruppsintervjuer	N = 73 (2)	Sociala medier marknadsför det slanka idealet som unga kvinnor försöker leva upp till	Medel; detaljerad och tydlig analys och resultat, saknar etiskt resonemang
Lin et al. 2016 USA	Association between social media use and depression among U.S. young adults	Undersöka sambandet mellan sociala medier och depression	Longitudinell studie	N = 3048 (1261)	Uppvisar ett starkt samband mellan sociala medier och depression	Medel; hög svarsfrekvens, valida och reliabla mätinstrument, oklart förfarande

Lee et al. 2014 Korea & USA	Social Media Use, Body Image, and Psychological Well-Being: A Cross-Cultural Comparison of Korea and the United States	Undersöka skillnader och likheter i användandet av sociala medier i relation till kroppstillfredsställelse och psykiskt välbefinnande	Webbenkäter	N = 1020 n = 502; Amerikaner n = 518; Koreaner	En sund kroppsuppfattning var avgörande för välbefinnandet	Hög; etiskt godkänd, relevanta mätningsskalor användes
Fardouly & Vartanian 2015 Australien	Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns	Undersöka relationen mellan Facebook användning och kroppsmisnöje bland unga kvinnor	Sambandsstudie Webbenkäter	N = 227	En signifikant positiv korrelation mellan Facebook användning och kroppsmisnöje upptäcktes	Medel; tydlig analys-process och resultat, saknar etiskt resonemang samt information kring urvalsförfarandet
Murray et al. 2016 Kanada	Excessive Time on Social Networking Sites and Disordered Eating Behaviors Among Undergraduate Students: Appearance and Weight Esteem as Mediating Pathways	Undersöka i vilken grad kroppsmisnöje förmedlar förhållandet mellan omätlig tid på sociala medier och ätstörningsbeteendena	Demografiskt frågeformulär	N = 383	Överdriven användning av sociala medier var associerat med ökad vikt och utseendemisnöje, vilket förknippas med allvarliga ätstörningar	Medel – Hög; valida och reliabla skalor, dock utfördes bekvämlighetsurval samt användes självrapporterade mått
Jeffers et al. 2013 USA	BMI and depressive symptoms: The role of media pressure	Evaluera huruvida medias inflytande på kroppsbilden kan associeras till BMI och depressiva symptom	Demografiskt frågeformulär	N = 743	BMI är relaterat till depressiva symptom, förhållandet avgörs av det upplevda trycket från media på den upplevda kroppsbilden	Medel; Framgår vad vårdpersonal bör vara uppmärksamma på, enbart en undersökningsgrupp samt självrapporterade mått

<p>Cohen &amp; Blaszczynski 2015 Australien</p>	<p>Comparative effects of Facebook and conventional media on body image dissatisfaction</p>	<p>Avgöra om förhållandet mellan utseende-jämförelse och kroppsmissnöje är starkare för dem som exponeras för bilder på sociala medier i jämförelse med konventionella mediebilder</p>	<p>Experimentell studie</p>	<p>N = 229 (36)</p>	<p>Typ av exponering oberoende var obetydlig, dock var Facebook-användning förenat med en ökad risk för kroppsmissnöje och ätstörningar</p>	<p>Hög; valida och reliabla mätinstrument, slumpmässigt valda deltagare</p>
<p>Mischner et al. 2013 Holland</p>	<p>Breaking the circle: challenging Western sociocultural norms for appearance influences young women's attention to appearance-related media</p>	<p>Undersöka den sociokulturella normens påverkan, på den uppmärksamhet unga kvinnors lägger på utseenderelaterad media</p>	<p>Experimentell studie</p>	<p>N = 86 (15)</p>	<p>Självkänsla har en betydande roll i selektionen av utseenderelaterad information</p>	<p>Medel – Hög; Redogörelse kring bortfall, likartade undersökningsgrupper, dock framgår ej hur urvalet skett</p>