



INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE

UNG KVINNA OCH UPPKOPPLAD

En kvalitativ studie om fyra unga kvinnors
upplevelse av sociala medier.

SQ4562, Vetenskapligt arbete i socialt arbete, 15 hp
Scientific Work in Social Work, 15 higher education credits
Kandidatnivå
Termin HT18
Författare: Alexandra Pettersson & Rebecca Glamheden
Handledare: Hanan El Malla

Abstrakt

Titel: *Ung kvinna och uppkopplad - En kvalitativ studie om fyra unga kvinnors upplevelse av sociala medier.*

Författare: Alexandra Pettersson & Rebecca Glamheden.

Syftet med uppsatsen var att öka förståelsen för unga kvinnor som diagnostiserats med utmattningssyndrom och deras upplevda vanor av sociala medier. Vidare undersöka på vilket sätt de psykosociala funktionerna motivationshöjande, social interaktion och fear of missing out (FOMO) uttrycker sig för de unga kvinnorna idag genom deras användning av sociala medier. För att besvara syftet intervjuades fyra unga kvinnor i Göteborgsområdet som tidigare varit sjukskrivna för utmattningssyndrom och idag är tillbaka i sysselsättning. En kvalitativ metod användes för att genomföra studien och den teoretiska referensramen omfattade kognitiv dissonans och coping. I resultat och analys observerades fyra olika teman utifrån frågeställningarna. Dessa var vanor med sociala medier, motivationshöjande, social interaktion och FOMO. Resultatet visade att intervjupersonernas vanor med sociala medier hade ändrats och deras användning hade både ökat och minskat, sannolikt även påverkat av andra faktorer än utmattningssyndrom. Studien visade att sociala medier inte fungerade motivationshöjande för tre av fyra intervjupersoner samt att sociala medier påverkar och i vissa fall ersätter en del fysiska träffar med vänner och anhöriga. Resultatet visade även att alla intervjupersonerna upplevde FOMO och för några uttryckte den sig i form av ångest och ökad stress.

Nyckelord: Utmattningssyndrom, sociala medier, FOMO, kognitiv dissonans, coping.

Förkortningar

'Fear of missing out' förkortat FOMO är ett tillstånd där en person känner rädsla för att missa en händelse eller ett event. Tillståndet kan också orsaka ångest hos personen (Modern psykologi, 2018; Urban Dictionary, 2013).

Innehållsförteckning

1.0 Inledning.....	s. 1
1.1 Bakgrund.....	s. 1
1.1.1 Utmattningssyndrom idag.....	s. 1
1.1.2 Användningen av sociala medier idag.....	s. 2
1.2 Författarnas intresse för ämnet.....	s. 2
1.3 Problemformulering.....	s. 3
1.4 Syfte och frågeställningar.....	s. 3
1.5 Avgränsningar.....	s. 4
1.6 Arbetsfördelning.....	s. 5
1.7 Studiens relevans för socialt arbete.....	s. 5
1.8 Fortsatt disposition av uppsats.....	s. 5
2.0 Tidigare forskning.....	s. 6
2.1 Utmattningssyndrom.....	s. 6
2.2 Sociala medier.....	s. 9
3.0 Teoretiskt perspektiv.....	s. 13
3.1 Kognitiv dissonans.....	s. 13
3.2 Coping.....	s. 15
4.0 Metod.....	s. 17
4.1 Förförståelse.....	s. 17
4.2 Metodval.....	s. 17
4.3 Urvalsprocess.....	s. 19
4.4 Genomförande av intervjustudien.....	s. 20
4.5 Analys av material.....	s. 21
4.6 Studiens tillförlitlighet.....	s. 22
4.6.1 Validitet.....	s. 22
4.6.2 Reliabilitet.....	s. 22
4.6.3 Generaliserbarhet.....	s. 23
4.7 Forskningsetiska överväganden.....	s. 23
4.8 Metodproblem.....	s. 24
5.0 Resultat och analys.....	s. 26
5.1 Presentation av intervjupersonerna.....	s. 26
5.2 Vanor med sociala medier.....	s. 26
5.3 Motivationshöjande.....	s. 31
5.4 Social interaktion.....	s. 34
5.5 Fear of missing out.....	s. 39
6.0 Avslutande diskussion.....	s. 45
6.1 Praktisk tillämpning i socialt arbete.....	s. 50
6.2 Förslag till framtida forskning.....	s. 50
Referenslista.....	s. 51
Bilagor	
1. Informations och samtyckesbrev.....	s. 54
2. Intervjuguide.....	s. 55

Förord

Detta har varit en intressant uppsats att skriva och vi vill tacka varandra för gott samarbete. Vi har kompletterat varandra, haft en bra dialog och diskussion genom arbetet med uppsatsen.

Vi vill tacka de fyra kvinnorna vi fått intervjua. Tack för att Ni ville vara med och bidra till vår studie. Framst vill vi tack Er för att Ni var öppna och generösa med Era berättelser. Utan Era berättelser hade studien inte blivit till.

Ett extra stort tack vill vi rikta till vår fantastiska handledare Hanan! Hon har genom konstruktiv kritik och bra feedback hjälpt oss framåt med arbetet. Hon har hjälpt oss att rikta våra tankar och lotsa oss på rätt väg. Vi har haft en god kommunikation och hon har stöttat oss. Dessutom har hon gett oss mycket bra kommentarer vilket motiverat oss till att skriva ett bättre arbete. Så återigen, tack Hanan!

Hoppas att Ni finner uppsatsen intressant och att den får Er att reflektera.

Vänligen
Alexandra Pettersson & Rebecca Glamheden

1.0 Inledning

Det inledande kapitlet syftar till att ge läsaren en överblick av bakgrunden som kommer att presenteras i två delar: utmattningssyndrom idag samt användning av sociala medier idag. Detta syftar till att ge läsaren en övergripande förståelse och för att få en enklare överblick över hur både utmattningssyndrom och användning av sociala medier ser ut idag.

Vidare följer författarnas tankegångar kring ämnet, problemformulering samt presentation av studiens syfte och frågeställningar. Därefter följer avgränsningar, arbetsfördelning, studiens relevans för socialt arbete och slutligen fortsatt disposition av uppsatsen. Denna presentation syftar till att förankra syfte och frågeställningar samt beskriva arbetet med skapandet och struktur av uppsatsen.

1.1 Bakgrund

1.1.1 Utmattningssyndrom idag

Forskare har studerat relationen mellan utmattning och depression, de har främst studerat ifall diagnoserna är två olika tolkningar av samma fenomen eller om de är vitt skilda delar av psykisk ohälsa (Leiter, Bakker & Maslach 2014, s. 17). Studier har visat olika saker men det kan vara en viktig punkt att belysa. Ursprungligen var utmattning relaterat till enbart människonära yrken men utvecklingen i vårt samhälle gör att det i större utsträckning även börjar omfatta fler arbetsområden. Främst områden som hotas av nedskärningar och strukturförändringar (Ekman & Arnetz 2002, s. 9).

Psykisk ohälsa såsom stress och utmattningssyndrom blir allt vanligare och är ett ökande samhällsproblem (Folkhälsorapport 2008, s. 9). Framförallt rapporterar kvinnor ett självskattat nedsatt psykiskt välbefinnande i folkhälsomyndighetens senaste Folkhälsorapport (ibid.). I en analys från Försäkringskassan (2016, s. 2) redovisar de att antalet startade psykiatriska sjukfall, där individen varit sjukskrivningen mer än två veckor, har ökat med 57 000 fall mellan åren 2010 och 2015. Vilket är 59 % av den totala ökningen av startade sjukdomsfall, vilket är en kraftig ökning. Stressreaktioner såsom utmattningssyndrom ökar mest samt anpassningsstörningar och stressreaktioner som står för 66 % av ökningen. Statistiken visar att ökningen är ojämn mellan könen och kvinnorna står för 73 % av ökningen. Sedan år 2011 är dessutom olika typer av psykiatriska diagnoser den vanligaste orsaken till att kvinnor blir sjukskrivna (ibid.).

Det är lätt att glömma bort att vi människor har samma gener som för urminnes tider sedan och inte är anpassade till det samhälle vi lever i idag med ständiga och snabba förändringar (Krauklis & Schenström 2003, s. 85). Dagligen möts vi människor av en kontinuerlig ström av stimuli som skapar en överaktivering i vår hjärna som kan vara skadlig (ibid., s. 40). Detta beror på att stimuli kan öka stresspåverkan på en omedveten nivå som i sin tur skapar tankeverksamhet (ibid., s. 53). Detta är en av orsakerna till utmattning hos människor. Det finns helt enkelt inte någon balans mellan sinnesintryck och återhämtning (ibid., s. 118). Smartphones är en av de saker som kan ge oss flest stimuli och det kan därför vara bra att ta pauser från (ibid.).

1.1.2 Användning av sociala medier idag

Utvecklingen av smartphones är snabb. Idag är smartphones en nödvändighet i människors liv (Lee et al. 2014, s. 373). Lee et al. (2014) skriver att Marc Andreessen, grundaren av Netscape, har uttryckt att fler personer har tillgång till en smartphone än rinnande vatten. Smartphone används i hög grad till underhållning eller för att dämpa stress och ger en omedelbart belönande effekt. Effekterna är inte alltid önskvärda då det kan bli svårt för personen att begränsa användningen. Användningen kan således leda till kontrollförlust och risken ökar till att beteendet blir tvångsmässigt (ibid.).

År 2011 passerade antalet mobiltelefoner i världen 5,6 biljoner, varav 472 millioner var smartphones (Salehan & Negahban 2013). I takt med att människan blir mer beroende av smartphones ökar även användningen av sociala medier. Socialt nätverkande via exempelvis sociala medier är en av de största orsakerna till mobilberoende (ibid.). År 2016 använde drygt 66 % av alla internetanvändare sig av sociala medier (SCB 2016). Medan år 2018 visar siffror på att 83% använder sociala medier, vilket visar på en stor ökning av användandet (Internetstiftelsen 2018). Av dessa 83 % använder 63 % sociala medier dagligen. Facebook är det största sociala nätverket som 76 % använder och på andra plats kommer Instagram som 63 % använder (ibid.).

1.2 Författarnas intresse för ämnet

Vi som författare av denna uppsats finner ämnet intressant då vi själva har egna liknande erfarenheter av utmattning och vi använder sociala medier aktivt. Vi har reflekterat över hur vår användning har eskalerat sedan Facebook och Instagram blivit en del av vår vardag.

Vi vet sedan tidigare att utmattningssyndrom har blivit ett utbrett problem och användningen av sociala medier ökar (Folkhälsorapport 2008, s. 9; Internetstiftelsen 2018). Vi anser att ämnet är intressant då vi med stor säkerhet tror att vi inte är ensamma om att spendera mycket tid på sociala medier. Vidare blir psykisk ohälsa ett alltmer utbrett samhällsproblem och om det finns en koppling till sociala medier tror vi att det kan vara viktigt att reflektera över sitt användande av sociala medier.

Via sociala medier kommer människor i kontakt med produkter, trender, nya platser och nya människor runt om i världen. Med bara ett knapptryck kommer vi i kontakt med ett ofantligt stort utbud av kontakter och produkter av olika slag. Sociala medier underlättar många saker i våra liv men det finns även nackdelar. En nackdel som vi själva har upplevt är beroendet av att följa vad som händer på sociala medier och uppdatera oss om vad som hänt sedan vi var online senast.

1.3 Problemformulering

Användningen av sociala medier ökar och utmattningssyndrom bland unga kvinnor är en utbredd problematik (Folkhälsorapport 2008, s. 9; Internetstiftelsen, 2018). År 2018 använde 83 % av Sveriges befolkning sociala medier, varav 63 % använde någon form av sociala medier dagligen (Internetstiftelsen 2018). Då en så stor procentsats använder sig av sociala medier är det sannolikt att även unga kvinnor tillhör den kategorin. Om det kan finnas någon koppling mellan unga kvinnor med utmattningssyndrom och sociala medier är ett relativt outforskat område. Vi tror att detta kommer att vara ett aktuellt område för forskningen den närmaste framtiden.

I denna studie kommer vi undersöka om det finns eventuella skillnader hur den unga kvinnans vanor med sociala medier ser ut före och efter en period med utmattningssyndrom. Vad är det den unga kvinnan använder sociala medier till? Vilka psykosociala funktioner fyller sociala medier? För att avgränsa studien kommer vi att fokusera på tre psykosociala funktioner: motivationshöjande, social interaktion samt FOMO.

1.4 Syfte och frågeställningar

Utmattningssyndrom är ett växande samhällsproblem främst bland unga kvinnor (Folkhälsorapport 2008, s. 9). Våra levnadsvanor ändras i takt med samhällsutvecklingen och det finns

förväntningar från både andra och oss själva vilket ökar pressen på oss. Trycket från samhället, den ökade användningen av sociala medier och normen av att alltid vara uppkopplad och nåbar. Den ökade användningen av sociala medier leder inte enbart till en ökad press utan har också fördelar, bland annat genom möjligheten till stöd och motivation.

Studien syftar till ökad förståelse för unga kvinnor som diagnostiserats med utmattningssyndrom och deras upplevda vanor av sociala medier. Vidare undersöka på vilket sätt de psykosociala funktionerna motivationshöjande, social interaktion och FOMO uttrycker sig för de unga kvinnorna idag genom deras användning av sociala medier.

- Hur skiljer sig de unga kvinnornas vanor med sociala medier före och efter diagnosen utmattningssyndrom?
- Fungerar sociala medier motivationshöjande för de unga kvinnorna och i så fall på vilket sätt?
- Påverkar sociala medier den sociala interaktionen de unga kvinnorna har med sina vänner och anhöriga samt i så fall på vilket sätt?
- Uttrycker sig FOMO hos de unga kvinnorna och i så fall på vilket sätt?

1.5 Avgränsningar

För att få en så genomarbetad studie som möjligt har studien avgränsats och fokuserats på ett visst område. Sociala medier innefattar många delar, plattformar och sociala medier växer dessutom hela tiden. För att kunna studera sociala medier har det begreppet avgränsats till de två plattformarna Instagram och Facebook. Dessa två har valts då de är de största plattformarna inom sociala medier (Internetstiftelsen 2018). Instagram är en mobilapplikation för fotodelning och socialt nätverkande som har över en miljard användare varje månad (Dagens analys 2018). Facebook är en mobilapplikation för socialt nätverkande med över två miljarder användare (Dagens analys 2017).

Studiens undersökningsgrupp har begränsats till kvinnor, detta då de är överrepresenterade vid sjukskrivningar för utmattning (Försäkringskassan 2016, s. 2). Därmed är det en intressant grupp att studera. Vidare har studien avgränsats till kvinnor som är boende i Göteborg med omnejd, är mellan 25 - 35 år gamla och det för att de tidigare nämnda sjukskrivningarna innefattar ett högt antal inom denna åldersgrupp. Vidare var det en intressant åldersgrupp att studera då de troligtvis har flyttat hemifrån, har eftergymnasial utbildning samt ett heltidsarbete. Alternativt annan sysselsättning såsom eftergymnasiala studier.

1.6 Arbetsfördelning

Fördelningen av arbetsuppgifter har fördelats jämlikt. Stor del av textskrivandet har utförts på enskilt håll, sedan bearbetats av den andra för att slutligen blivit bearbetad en sista gång tillsammans. All text är bearbetad av båda författarna då ambitionen varit att uppsatsen ska vara balanserad och ha en sammanhängande text. Vid genomförda intervjuer har båda författarna deltagit och en har varit den som intervjuat de unga kvinnorna. Detta för att säkerställa att frågorna ställdes på samma sätt med liknande följdfrågor. Intervjuerna har sedan transkriberats av den andra författaren. Slutligen diskuterades intervjuerna och sammanställdes till resultat och diskussionsavsnittet som skrevs tillsammans.

1.7 Studiens relevans för socialt arbete

Utmattningssyndrom är ett ständigt ökande folkhälsoproblem och utbredningen är stor bland unga kvinnor (Folkhälsorapport 2008, s. 9; Försäkringskassan 2016, s. 2). Detta i kombination med utbredningen av smartphoneanvändning och ett ökat användande av sociala medier är det intressant att se om det kan finnas eventuella kopplingar. Då samhället digitaliseras förflyttas sociala problem även till sociala medier och blir därmed ett ämne för socialt arbete. Om det finns en koppling mellan utmattningssyndrom och sociala medier skulle vidare forskning kunna ske för att se om det går att utveckla metoder att använda inom socialt arbete. Exempelvis som en stödfunktion.

Studieresultatet skulle även kunna vara till hjälp i ett behandlande arbete och vid framtagande av nya metoder för att implementera sociala medier som beröringspunkt i det sociala arbetet. Även om studien endast illustrerar fyra unga kvinnor och deras upplevelser så kan deras berättelser ha relevans i den fortsatta forskningen samt ge en insikt i hur tendenser kan se ut. Forskningen inom området är begränsad och denna studie kan därför ses som en pilotstudie. Då utbredningen av sociala medier ständigt ökar gör det att ämnet blir viktigt att etablera.

1.8 Fortsatt disposition av uppsats

I nästkommande kapitel följer den tidigare forskningen kring utmattningssyndrom och sociala medier. Därefter följer den teoretiska referensramen som består av kognitiv dissonans och coping. Detta följs av en del för metod samt en del för resultat och analys. Avslutningsvis kommer en avslutande diskussion med förslag på framtida forskning inom området.

2.0 Tidigare forskning

Här nedan presenteras de begrepp och den tidigare forskning som anses relevant för att besvara uppsatsens syfte och frågeställning. Begreppet utmattningssyndrom kommer att användas i studien då det diagnostiska namnet har ersatt de tidigare använda namnen utmattningsdepression och utbrändhet (1177 Vårdguiden 2017).

2.1 Utmattningssyndrom

Socialstyrelsen (2003, s. 15) skriver att under 40-talet beskrevs människors och djurs allmänna reaktion på påfrestningar med hjälp av *General Adaptation Syndrome*. Vidare forskning visade hur negativa livshändelser såsom olyckshändelser, långa arbetsdagar och övermäktigt ansvar kunde leda till hälsoproblem (ibid.). Redan då fanns liknande kännetecken som dagens stress i samhället. Stress kan beskrivas som människans reaktion på obalans mellan belastning som denne utsätts för och dess resurser för att hantera belastningen. I extrema lägen kan detta leda till allvarliga sjukdomar såsom utmattningssyndrom (ibid.). Stress är ett tillstånd där individens balans mellan resurser och belastningar påverkas (Perski 2006, s. 41). Stress är något som inte enbart drabbar vuxna människor utan blir också allt vanligare i yngre åldrar (Ekman & Arnetz 2002, s. 9).

Den amerikanska socialpsykologen Christina Maslach (2001, s. 18) intresserade sig för ämnet och hennes definition av fenomenet är, på engelska, uttrycket *'burnout'*. Den översatta svenska motsvarigheten blir begreppet utbränd som dock inte är lika medikaliserad som begreppet utmattningssyndrom. Maslach konstruerade ett formulär som kan användas till att mäta utbrändhet; *Maslach Burnout Inventory* (ibid.). En process som senare har blivit styrande för hur utbrändhet definieras och mäts i dels utbildning och forskning. I Maslach teori om utbrändhet fokuserar hon främst på tre komponenter; emotionell utmattning, depersonalisation och nedsatt personlig prestation (ibid.). Med emotionell utmattning syftar Maslach till att människor som arbetar med människor blir för känslomässigt engagerade i sitt arbete och då tömmer ut sin energi totalt (ibid., s. 12f). Depersonalisation kommer till följd av en emotionell utmattning och innebär att den utbrända individen förändras avsevärt i sitt beteende. Individen stänger av sina känslor och tar ett emotionellt avstånd till andra (ibid., s.13f). Därefter följer den tredje aspekten nedsatt personlig prestation där personen känner sig otillräcklig och misslyckad. I detta stadiet kan personen även drabbas av depression (ibid., s.15).

I sin bok *Stress - och utmattningsproblem: kognitiva och beteendeterapeutiska metoder* presenterar Almén (2017, s. 82) Maslach och Leiters sex faktorer som kan orsaka utbrändhet. Dessa är: för stor arbetsmängd, brist på kontroll, otillräcklig känsla av ersättning, avsaknad av gemenskap, avsaknad av rättvisa och motstridiga värderingar. Han menar att på 70-talet när begreppet utbrändhet introducerades ansågs det enbart vara personer som arbetade inom människobehandlande yrken som kunde bli utbrända och att det därefter har expanderat i omgångar (ibid.). I första vågen expanderades begreppet till alla yrken och därefter menades det att det inte enbart var arbetsrelaterad stress som kunde leda till utbrändhet utan att all typ av stress kunde orsaka utbrändhet (ibid.).

Begreppet *clinical burnout* används ofta inom den internationella forskningen och kan ses som en synonym till utmattningssyndrom och på 70-talet översattes det engelska begreppet '*burnout*' till utbränd (Almén 2017 s. 81; Socialstyrelsen 2003, s.15). Det engelska begreppet kan associeras till urladdning, något som kan laddas upp igen, medan det svenska begreppet associeras till utbränd och som då är ett oåterkalleligt tillstånd (Socialstyrelsen 2003, s.15). Detta är en av anledningarna att Socialstyrelsen rekommenderar att använda sig av termen utmattningssyndrom för att beskriva de tillstånd där inte depression har utvecklats (ibid.). Utmattningssyndrom definieras som en medicinsk diagnos som beskriver en individs upplevelse av svår utmattning som grundas i långvarig stress orsakad av individens arbete och/ eller livssituation (NE 1 u.å.). Utmattningssyndrom beskrivs som flera olika psykiska och kroppsliga besvär som orsakats av långvarig stress eller andra svåra påfrestningar. Besvären varierar från person till person. Dock är det vanligt att personen haft ett eller flera stressrelaterade besvär en längre tid innan insjuknandet (1177 Vårdguiden 2017).

Idag förknippas utmattningssyndrom med olika typer av reaktioner, både känslomässiga, fysiologiska, beteendemässiga och kognitiva (Almén 2017, s. 82). För att diagnostiseras ska en person uppfylla vissa kriterier. Dessa kriterier är framtagna av det amerikanska psykiatriska diagnossystemet DSM-5 och har sedan formulerats av Socialstyrelsen (Arnetz & Ekman 2013, s. 139). Socialstyrelsen (2003, s. 9) listar de diagnostiska kriterierna en person måste uppfylla för att diagnostiseras med utmattningssyndrom på följande sätt:

1. Fysiska och psykiska symptom måste ha funnits under minst två veckor. Symtomen ska ha utvecklats till följd av en eller fler identifierbara stressfaktorer under de senaste sex månaderna.
2. Överväldigande brist av psykisk energi vilket minskar företagsamhet, uthållighet eller ger förlängd återhämtningstid vid psykisk belastning.

3. Minst fyra av följande kriterier måste ha blivit uppfyllda varje dag under samma tvåveckorsperiod:

- Minnesstörning eller koncentrationsstörningar.
- Påtaglig nedsatt förmåga att göra saker under tidspress eller hantera krav.
- Känslomässig labilitet eller irritabilitet.
- Sömnstörning.
- Påtaglig uttrötthet eller kroppslig svaghet.
- Fysiska symtom, exempelvis värk, hjärtklappning, yrsel mfl.

4. Symtomen orsakar ett betydande lidande eller försämrad funktion i arbete, sociala sammanhang eller vid andra viktiga händelser.

5. Symtomen beror inte på någon somatisk sjukdom eller på direkt fysiologiska effekter av någon form av substans som exempelvis medicinering eller missbruksdrog.

6. Om kriterierna för ångestsyndrom, depression eller dystymi samtidigt är uppfyllda ses utmattningssyndromet enbart som en tilläggs specifikation till den aktuella diagnosen.

Hallsten, Bellaagh och Gustafsson (2002, s. 6) gör kopplingar mellan utmattningssyndrom och kris i sin populationsstudie *Utbränning i Sverige*. Krisupplevelsen kan således karaktäriseras av känslor såsom utmattning, trötthet, sänkt självkänsla samt negativa attityder gentemot sin omgivning. Dessa känslor är också ofta efterföljda av depression. Hallsten, Bellaagh och Gustafsson (ibid.) presenterar en modell som avser att konkretisera och rikta uppmärksamheten i processen, inledningen samt de drivkrafter som då eventuellt kan leda till en kris. Modellen presenterar tre faser i processen:

1. Absorberande engagemang.
2. Frustration.
3. Utbränning.

Alternativ till tredje fasen är ett positivt utfall med omorientering och/ eller omstrukturering. Denna modell tyder på att en individ är så pass involverad i sitt arbete och dess engagemang gör denne villig att pressa sig hårt för att nå uppsatta mål. Med detta menat är det inte enbart arbetsrelaterade mål utan även mål uppsatta i privatlivet som kan vara en bidragande orsak. Vid fasen frustration har individen nått en punkt som därmed utlöser utmattningen vilket ofta leder till de ovan nämnda kriskänslorna. Processen är ofta långdragen och för att utmattningen ska utlösas har individen med stor sannolikhet levt med hög press under en längre tid (ibid., s. 7). Stadiet utbränning kan antas uppnås när en individ påverkas av långvarig stress och press samt hindras i sitt utförande av den roll som är central för personens egen identitet.

Detta kan då vara antingen både professionell utbrändhet och/ eller familjerelaterad utbrändhet. Processen kan även ibland leda till en mer gynnsam utveckling och individen utlöser då inte en utmattning (ibid., s. 7).

2.2 Sociala medier

Nationalencyklopedin definierar sociala medier som ett samlingsnamn på olika digitala sätt för människor att kommunicera direkt med varandra genom exempelvis bild, text eller ljud (NE 2 u.å.). Exempel på sociala medier är bloggar, forum och diverse webbplatser. Till skillnad från massmedier så kan människor via sociala medier föra dialog via exempelvis webbtjänster såsom Facebook (ibid.).

Sociala medier är ett relativt nytt fenomen som har blivit en naturlig del av våra liv och för en del personer en livsstil. Sociala medier har tagit en markant plats i vårt moderna samhälle och det är nästintill konstigt om ett företag, myndighet eller förening inte har ett eget konto på sociala medier. José van Dijck (2013, s. 7) skriver om att sociala medier har varit med och förändrat hur människor kommunicerar både privat och samhällsmässigt. Självklart påverkar sociala medier oss individer på ett flertal sätt. Trots att det är ett relativt nytt fenomen så har ett antal studier gjorts om sociala medier.

Till att börja med kan sociala medier ses som en plats för människor som ser den sociala vinsten i att upprätthålla kontakt via internet (van Dijck 2013, s. 11). De kan ses som ett samarbete mellan individer som skapar ett nätverk online som sprider ideal, värderingar och tankar. Dessa kan sen påverka andra individers sätt att tänka och göra saker (ibid.). Efter att internet blivit mer användarvänligt har allt fler människor börjat att använda internet i sitt dagliga liv. De har flyttat stora delar av sina vardagliga aktiviteter till internetanslutna funktioner (ibid., s. 6). Detta gör att människors rutiner förändras och ger därmed en större påverkan på individen. Dessutom så är sociala medier ett dynamiskt objekt som förändras i takt med sina användares behov och efterfrågningar (ibid., s. 7). I och med ständig utveckling flyttas hela tiden gränsen för vad sociala medier kan användas till och hur det ska kontrolleras. Det gör att riktlinjer, lagar och regler ständigt är inaktuella och behöver ses över.

Dessa sociala plattformar är uppbyggda på matematiska algoritmer. Dessa algoritmer avgör vissa funktioner och skapar de sociala flöden varje person ser (van Dijck 2013, s. 47). En del av dessa algoritmer är uppbyggda för att hjälpa användaren att hitta nya kontakter. Exempelvis så ger Facebook förslag på personer du kanske känner och frågar om du vill lägga till

dessa personer i ditt nätverk. Sociala medieplattformar uppmanar också personer till att tagga, dvs. knyta ihop en bild eller ett inlägg med en annan persons konto på sociala medier (ibid.). Detta hjälper plattformens algoritmer att se relations kopplingar mellan olika personer och kan kartlägga dessa nätverk. Denna kartläggning kan i sin tur hjälpa andra personer att hitta personer de kanske känner. Det gör också att människor hela tiden, mer eller mindre, blir uppmanade att utöka sitt nätverk och skapa nya kontakter, vara mer sociala och bli mer beroende av den teknologiska kommunikationen. En princip som tenderar till att verka även inom sociala media är popularitets principen (ibid., s. 13). Den går ut på att ju fler kontakter en person har och skapar, ju mer värdefull blir den inom nätverket. Det för att fler personer tänker att den personen är populär vilket i sin tur gör att fler personer vill ha kontakt med den personen (ibid.).

Gazzaley och Rose (2016, s. 159) skriver om att internet, smartphones och sociala media har varit *game changers* dvs. ändrat spelreglerna för hur vi använder samt disponerar kommunikation och information. De skriver att det nästan har tagit över oss och tagit ett stadigt grepp om oss genom att på sekunden förse oss med information (ibid.). En stadig ström av information och intryck gör något med oss människor. I boken *The distracted mind - Ancient brains in a high-tech world* skriver Gazzaley och Rosen (ibid., s. 165) om att unga människor lätt blir uttråkade när information och intryck de ser blir inaktuella. Detta är även något som visat sig i tidigare studier. Personer som använde sina smartphones så frekvent som tio timmar per dag uppgav att de motiverade sitt frekventa användande på grund av att de kände sig uttråkade visade en studie vid Kent State University publicerad 2014. De menar också att en möjlig förklaring till detta är att en minut kan kännas som en timme för en rastlös person (ibid., s. 169).

Mer mobilanvändande och modern teknik har visat sig påverka många delar av våra liv. Dels har det visat sig påverka våra relationer, vårt beteende, kognition och prestation i olika situationer. Detta har även visat att människor har utvecklat andra slags åkommor såsom FOMO, fantomsmärta av vibrerande fickor (där smartphonen brukar finnas) och nomophobia (rädsla av att vara utan mobiltelefonuppkoppling). Det dessa åkommor har gemensamt är att de baseras på känslan och behovet av att alltid vara uppkopplad (Gazzaley & Rosen 2016, s. 136). Den nya teknologin kan också skapa en ökning av ångest (Arnd-Caddigan 2015, s. 248).

I en studie där Dr. Nancy Cheever undersökte vad teknologianvändande hade för påverkan på ångest fick testpersonerna vara utan smartphones en viss tid (Gazzaley & Rosen 2016, s. 137). Det visade sig att de som använde smartphones mest, det vill säga den generation som växt upp med teknologin, hade en ökande ångest efter bara tio minuter utan smartphone. De kände även en ökad ångest under den timme de inte fick tillgång till sin smartphone (ibid.).

Det finns risk att utveckla *Facebook depression* om en ung person tillbringar mycket tid på sociala medier rapporterade the American Academy of Pediatrics on Communications and Media år 2011 (Gazzaley & Rosen 2016, s.154f). I en annan studie visade det sig att unga människor hade tendenser till att använda Facebook allt oftare när de kände sig ensamma (ibid.). Detta är även en aspekt som presenteras i artikeln *The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress* där de skriver att ett tvångsmässigt användande av sociala medier har visat kunna leda till psykisk ohälsa och depression (Lee et al. 2014, s. 373).

En studie har visat att unga människor oftare känner FOMO än andra åldrar (Gazzaley & Rosen 2016, s. 171). De som dessutom använde sociala medier frekvent av dessa unga människor visade tendenser till att använda sociala medier fler gånger under dagen såsom direkt på morgonen, vid måltider och innan de somnade (ibid.).

I en studie gjord av Dr. Rosen 2013 rapporterade en stor andel att de kände ångest ifall de inte kunde titta på sina sociala mediekonton så ofta de ville. Så många som hälften av studiens population kände medel eller hög nivå av ångest om de inte kunde kontrollera sin smartphone och eventuella meddelanden var 15:e minut. Detta är ett bra exempel på hur FOMO kan uttrycka sig menar Dr. Rosen (Gazzaley & Rosen 2016, s. 171). Detta kan bli problematiskt för de personer som känner ångest och FOMO. Det kan gå så långt att sociala medier kan ses som ett beroende då det påverkar ens vardagliga liv (Blackwell et al.2017, s. 69).

I artikeln *The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress* presenteras en studie där deltagarna tittade på sin smartphone 34 gånger per dag p.g.a. det blivit en vana (Lee et al. 2014, s. 373). I en undersökning av Cisco Systems med 3800 vuxna deltagare svarade nio av tio personer under 30 år att de kände rädsla för att inte ha sin smartphone med sig (Gazzaley & Rosen 2016, s. 172). Behovet av sina sociala medier visar sig i flera studier. Det visade sig nämligen att 54 % av unga vuxna, 18 - 34 år, i en studie gjord av Harris Polling Organization år 2012 hellre skulle spendera en natt i häkte eller få en

rotfyllning av en tand än att avsluta ett av sina konton på sociala medier (ibid., s. 171).

Tidigare forskning går isär avseende betydelsen och funktionen av användandet av sociala medier för relationsbildande. Arnd-Caddigan (2015, s. 247) skriver om att Turkle menar att sociala medier och vårt nya sätt att leva har gjort att vi har möjlighet att gömma oss från varandra. Samtidigt som vi är bundna till varandra. Medan författarna till artikeln *Extraversion, neuroticism, attachment style and FOMO out as predictors of social media use and addiction* menar att en positiv aspekt av sociala medier är att det kan användas till att upprätthålla och utveckla relationer (Blackwell et al. 2017, s. 69). Studier har visat att människor använder sociala medier för att hålla kontakten med sin omgivning och att sociala medier skapar en önskan om att öka sitt sociala liv (Muchnick & Buirski 2016, s. 146f). Medan andra studier menar att sociala medier gör att interaktionen mellan två (eller flera) personer blir en envägs aktivitet och inte en relation (ibid. s. 142f).

Sociala medier kan användas för olika ändamål. Det kan dels användas för underhållning och för att stressa ner (Lee et al. 2014, s. 373). Det är också den perfekta platsen för att hitta substitut för mänsklig kontakt (Muchnick & Buirski 2016, s. 147). Detta är även intressant då studier visat att sociala medier påverkar våra relationer i verkligheten. Gazzaley och Rosen (2016, s. 135f) skriver om en studie som visat att personer kände mindre tillit, närhet och empati till och från den personen de samtalade med som hade en smartphone i närheten.

3.0 Teoretiskt perspektiv

I följande kapitel kommer teorierna kognitiv dissonans och coping att presenteras. Teorierna är utvalda eftersom de kan ge stöd i analysen av studiens resultat. Presentationen av teorierna kommer att fokuseras utefter de teman som kommer analyseras i resultat- och analyskapitlet.

3.1 Kognitiv dissonans

Många teorier om människans beteenden och sätt att vara grundas i kunskap om människans tankeprocess, det vill säga kognition och även i fenomenet kognitiv dissonans. Kognitiv dissonans skapades av Leon Festinger och han menade att fenomenet uppstår för personer när de känner en skillnad mellan sitt beteende och sin åsikt (Kowalski & Westen 2009, s. 613). Det kan också uppstå när personer får ny information om något som de har en bestämd åsikt om och börjar känna obehag över skillnaden. Den nya informationen kan komma från omgivningen, situationer eller från personens egna tankar. Denna skillnad som uppstår skapar den dissonansen, en slags splittring, som i sin tur skapar en obehaglig anspänning i personens kognition. Detta brukar då tendera till att personen som känner kognitiv dissonans och strävar efter att förändra sitt beteende, sin åsikt eller synsätt för att få bort obehaget (ibid.). Exempelvis kan en person som vill ställa upp och prestera samt är på väg att utveckla utmattningssyndrom fortsätta prestera trots att kroppen behöver återhämtning. Kroppen säger stopp medan den kognitiva dissonansen får personen att känna sig otillräcklig vilket kan leda till att personen fortsätter att prestera, utan återhämtningen och därmed riskerar att utveckla utmattningssyndrom.

Den anspänning som skapas vid kognitiv dissonans kan påminna om ångest och är därmed obehagligt för personer att känna (Kowalski & Westen 2009, s. 614). Detta är en anledning till att personer är angelägna om att få bort den kognitiva dissonansen. Exempelvis kan en person som röker cigaretter ändra sitt beteende genom att sluta röka. De kan också påverka sin dissonans och ändra sin åsikt om rökningen genom att säga till sig själv att *'rökning är inte så farlig som alla säger'*. Eller så kan personen säga *'det kommer inte skada mig, jag kommer bara att röka ett par år'* för att ändra sitt synsätt (ibid.). Alla dessa sätt att hantera den kognitiva dissonansen syftar till att upprätthålla personens tankar och världsbild i balans och beteendet, åsikten eller synsättet rättfärdigas (ibid.).

Den kognitiva dissonansen kan också uppstå efter att en person valt mellan två likvärdiga alternativ. Personen kan då ändra sin inställning till valen för att slippa obehag och känslan av

att ha valt fel (Myers et al. 2010, s. 167). Personer tenderar då till att värdera det som valts högre än innan och det som inte valdes värderas lägre. Exempelvis genom att få det som inte valdes att framstå som att det egentligen inte var så bra, belysa brister och förstärka känslan att det var tur att det andra valdes (ibid.).

Alla människor har olika behov av social interaktion. Vissa människor är i större behov av social gemenskap och strävar efter att upprätthålla detta (Hedegaard Hein 2012, s. 117). De fokuserar på att etablera nya kontakter och samtidigt upprätthålla de relationer de redan har. De människor som är i behov av gemenskap önskar ofta att få vara accepterade och omtyckta (ibid.).

Undersökningar har visat att personer tenderar att hantera sin kognitiva dissonans utifrån hur den sociala gruppen de känner att de tillhör agerar (Myers et al. 2010, s. 168). Exempelvis om en person tillhör en grupp med en strikt åsikt om rökning och personen själv har rökt mycket tidigare. Då kommer sannolikt personen att hantera sin kognitiva dissonans genom att troligtvis sluta röka och rättfärdiga sitt tidigare beteende med fraser som: *'Jag var ung och dum'*, *'det var innan jag visste bättre'* eller *'jag har ju slutat nu alla fall'* (ibid.). Det går i vissa fall att dra nytta av den sociala gruppens sätt att hantera sin kognitiva dissonans. Till exempel om en person vill uppnå ett speciellt mål, då kan det vara till fördel att söka sig till en specifik social grupp som kan inspirera och ge motivation. Motivation definieras som den faktorn som får en individs intresse, fokus och ett specifikt beteende för att uppnå ett visst mål (Hedegaard Hein 2012, s. 13).

För att människor ska känna motivation behöver de ha ett mål att sträva efter. Detta mål ger personen en känsla av syfte och meningsfullhet. Detta i sin tur gör att personen lättare fokuserar på målet och det personen behöver göra för att nå målet. En av de viktigaste delarna med motivation är att personen måste känna att målet är meningsfullt. Då har personen lättare att motivera vägen och arbetet mot målet (Hedegaard Hein 2012, s. 177f). Det finns en rad teorier kopplade till motivation. En av dessa är målsättningsteorin som bland annat Gary Latham och Edwin Locke har formulerat en version av (Hedegaard Hein 2012, s. 177f). Deras version menar att det finns ett linjärt samband mellan personens prestation och hur villig denna person är att dedikera sig till ett uppsatt mål. De menar att det behövs mer prestation ju större målet är och att även personens motivation ökar i takt med målets storlek (ibid.). Som sagt finns det flera versioner av målsättningsteorin men gemensamt för dessa är att de grundar sig i Festingers teori om kognitiv dissonans. Det vill säga att personen känner

instabilitet och obalans mellan sin tanke och uppfattning av verkligheten. Målsättningen blir den process som skapar och belyser skillnaden mellan nuvarande tillstånd och det tillstånd personen vill nå. Detta i sin tur skapar ett missnöje med det nuvarande tillståndet hos personen och får denne att motiveras till att uppnå målet (Hedegaard Hein 2012, s. 167 & 178).

3.2 Coping

Rafnsson, Jonsson och Windle (2006, s.241ff) refererar till Lazarus och Folkman som definierar coping som ständigt förändrade kognitiva och beteendemässiga ansträngningar. Detta för att hantera specifika externa och / eller interna krav som uppfattas som krävande eller överskrider personens resurser.

Forskning om coping har visat att personer använder copingstrategier som hjälp för att hantera utmattningssyndromet (Marin et al. 2014). I en främmande och/ eller svår situation används copingstrategier som ett sätt att hantera de nya omständigheterna genom att anpassa och förstå den rådande situationen. Personer kan således hantera situationen genom att antingen närma sig situationen eller att försöka undvika den (ibid.). Socialstyrelsen skriver i sin rapport *Utmattningssyndrom – stressrelaterad psykisk ohälsa* att individens copingstrategier, som också kan kallas överlevnadsstrategier, är en faktor som har en betydande roll för uppkomsten av utmattningssyndrom (Socialstyrelsen 2003, s. 25).

Theorell (2003, s.24ff) presenterar öppna och dolda copingmönster. Exempelvis om en person tycker sig ha blivit illa behandlad och sen upplyser sin omgivning om det har denne ett öppet svarsmönster. Om personen istället avlägsnar sig från omgivningen utan att berätta om hur personen uppfattade behandlingen har denne ett dolt svarsmönster. Det dolda svarsmönstret kan innebära att en person tillåter sig själv att bli förödmjukad i en mängd olika vardagssituationer, vilket i längden kan vara skadligt för personens hälsa (ibid.). Theorell (ibid.) exemplifierar att vissa kvinnor tenderar att befinna sig i miljöer med begränsat beslutsutrymme. Dessa kvinnor väljer då att tåla och därmed lida av förödmjukelsen istället för att säga ifrån. Pågår detta under en längre tid kan detta bli till ett vardagsmönster vilket kan bli svårt att ta sig ur och kan på sikt leda till psykiska och fysiska reaktioner. Vidare menar han att vardagssituationer lägger grunden för vår upplevda kontroll av vårt liv (ibid.).

Rafnsson, Jonsson och Windle (2006, s.241 ff) beskriver tre distinkta copingstrategier:

- Problemfokuserad coping: ansträngningar för att förändra stressnivån.
- Känslomässigt fokuserad coping: ansträngning för att reglera emotionella svar på stressorer.
- Undvikande coping: ansträngningar för att engagera sig i distraherande aktiviteter som svar på problem.

De problemlösande- och känslomässigt fokuserade copingstrategierna fungerar enligt Theorells öppna copingmönster. Den undvikande coping strategin fungerar som det dolda copingmönstret. Den problemfokuserade copingen riktar sig mot individen och dess möjlighet att undanröja källan till stress genom att individen ändrar något i sitt beteende eller sin vardagssituation. Exempel på en sådan strategi är ändrat beteendemönster och stärkt självförtroende (Hamid & Musa 2017 s. 28ff). Känslomässigt fokuserad coping har som syfte att reglera de emotionella reaktioner på stressen istället för att fokusera på situationen som orsakar stressnivån. Exempel på detta är olika typer av avslappningsövningar och mental träning med fokus på hantering av känslor och dess reaktioner (ibid.). Mätningar har visat att problemlösande strategier är associerade med mer hälsosamma och effektiva funktioner medan känslufokuserade strategier är associerade med affektiva och beteendemässiga problem (Rafnsson, Jonsson & Windle 2006, s.241 ff). Undvikande coping innebär att individen distanserar sig från stressorer och istället fokuserar på andra aktiviteter som leder bort tankarna från dennes stressorer. Exempelvis att umgås med anhöriga och vänner samt utöva fysisk aktivitet (Hamid & Musa 2017, s. 28ff).

4.0 Metod

I följande kapitel kommer metoden för uppsatsen att presenteras. Metoden kommer presenteras i följande ordning: förförståelse, metodval, urvalsprocess, genomförande av intervjustudien, analys av material, studiens tillförlitlighet, forskningsetiska överväganden och slutligen metodproblem.

4.1 Förförståelse

Vår förförståelse präglar vår tolkning av materialet och analysen (Thurén 2007, s. 62).

Sociala medier är något vi kommer i kontakt med dagligen och vi har i stort sett alltid med oss vår smartphone därmed även sociala medier. Vi är frekventa användare av sociala medier och har en bild av hur vi använder sociala medier, hur våra vanor ser ut och vilka funktioner de fyller för oss.

Idag är det vanligt att personer känner någon som har drabbats av utmattningssyndrom. Vi har på nära håll både upplevt och sett hur utmattningssyndrom påverkat vårt och andras liv. Detta genom att vi båda känner flertalet personer som diagnostiserats med utmattningssyndrom. Vi är medvetna om att vår tidigare kunskap och erfarenheter kring både sociala medier och utmattningssyndrom kan ha påverkat intervjuerna och analysen. Detta genom vår förutfattade mening om att vårt användningssätt av sociala medier är normen och det därmed är självklart att andra har likande användning och förhållningssätt till sociala medier. Vi har arbetat aktivt med att ha ett neutralt förhållningssätt och ett öppet sinne för att motverka eventuell påverkan på studien och intervjupersoner.

4.2 Metodval

Den metod som valts för att studera uppsatsens ämne är kvalitativ metod med hjälpt av semistrukturerade intervjuer. Semistrukturerade intervjuer innebär att det finns en intervjuguide (se bilaga 2) och att den som intervjuar har möjlighet att ställa frågor utöver intervjuguiden om de relaterar till något som uppkommit under intervjun, exempelvis genom följdfrågor (Bryman 2018, s. 562f). Den kvalitativa metoden är vald för att kunna undersöka ämnet på ett mer beskrivande, subjektivt och djupgående sätt. Detta är intressant att göra då uppsatsens syfte är att öka förståelsen för unga kvinnors upplevda vanor av sociala medier före och efter diagnosen utmattningssyndrom samt vilka psykosociala funktioner sociala medier fyller idag för de unga kvinnorna. Nackdelar med vald metod är att resultatet av studien omfattar ett begränsat område, en begränsad mängd svar och innefattar en begränsad

målgrupp. Om en annan metod hade valts kunde studien eventuellt gett ett resultat som möjligtvis kunnat generaliseras över en större målgrupp. Vi valde dock den kvalitativa metoden då vi ville undersöka studiens syfte på ett mer subjektivt och djupgående sätt.

Utifrån intervjuerna har analytiska generaliseringar gjorts, syftet med detta har varit att försöka förstå intervjupersonernas upplevelser och åsikter. Intervjuformen har varit tematiskt inriktad, semistrukturerad med en intervjuguide (se bilaga 2) som grund för att de unga kvinnorna skulle besvara samma grundfrågor samt sedan de fördjupade efterföljande frågorna (ibid., 177f & 180). Vissa följdfrågor och kontrollfrågor har även formulerats under intervjuernas gång beroende på de unga kvinnornas svar på intervjuens grundläggande frågor. Tanken med att hålla semistrukturerade intervjuer har varit att ge intervjupersonerna möjlighet att forma sin intervju efter det de vill berätta samt för att underlätta analysarbetet.

Denna studie har utgått ifrån de sju stadier som Kvale och Brinkmann (2013, s. 37) presenterat:

1. Tematisering: formulera syfte och beskriv ämnet före intervjuerna.
2. Planering: vilken kunskap behövs och undersök de etiska övervägandena.
3. Intervjun: genomför med ett reflekterande och lyhört förhållningssätt.
4. Utskrift: förbereda och transkribera inför analys.
5. Analys: utgår från syftet.
6. Verifiering: fastställande av materialets validitet, reliabilitet och generaliserbarhet.
7. Rapportering: formulera rapport utifrån vetenskapliga kriterier.

Uppsatsen började med att studiens syfte och tematisering fastställdes genom att frågeställningarna formulerades. Dessa frågeställningar har blivit varsitt tema. Därefter sammanställdes tidigare forskning om utmattningssyndrom och sociala medier. Vidare fortsatte planering, intervjuer, utskrift, analys, verifiering och rapportering. Med hänsyn till intervjupersonernas anonymitet ersattes deras namn med bokstäver och information som kunnat avslöja deras identitet exkluderades. För att genomföra analys användes teorier om kognitiv dissonans och coping, vilka var applicerbara inom ramen för studiens syfte och dess frågeställningar. Rapporteringen omfattade sammanställning av resultat, analys av resultatet samt mynnade ut i avslutande diskussion.

Vid sidan av planeringen, genomförandet av intervjuerna och transkriberingen genomfördes det teoretiska arbetet med tidigare forskning och teori. Tryckt litteratur till uppsatsen söktes

via Göteborgs Universitetsbibliotek och elektronisk litteratur söktes via Göteborgs Universitetsbiblioteks databas *Supersök*.

4.3 Urvalsprocess

Intervjupersoner för denna studien blev selektivt utvalda efter att de uppfyllt studiens inkludering- och exkluderingskrav. Kvinnor som inte uppfyllde dessa kriterier sorterades bort. Inkludering- och exkluderingskraven fastställdes för att avgränsa studien och för att intervjupersonerna skulle ha en jämförbar bakgrund. Detta för att öka studiens relevans.

Studien avsåg att undersöka unga kvinnors upplevelse och inkluderingsskriteriet fastställdes till kvinnor i 25–35 årsåldern. Unga kvinnor valdes att studeras då de är överrepresenterade bland sjukskrivningar för utmattningssyndrom (Försäkringskassan 2016, s.2). De unga kvinnorna skulle ha haft en diagnostiserad utmattning (utmattningssyndrom eller utmattningsdepression) och ur etisk synpunkt skulle de inte vara i en pågående utmattning. Detta då det eventuellt fanns en risk att förvärra sjukdomsbilden och bidra till ökad stress. Då studien undersökte deras upplevelse av sociala mediers påverkan på deras utmattning behövde studiens population äga en smartphone och ha aktiva Instagram och/ eller Facebook konton. Med aktiva avsågs i denna studien att använda någon av de två mobilapplikationerna minst en gång per dag.

Inkluderingskraven för studien innefattade att kvinnorna ska ha varit sjukskrivna minst 50 % under minst ett år och högst i två år. Sjukskrivningen ska ha ägt rum någon gång mellan 1 januari 2015 och 31 december 2017. Efter sjukskrivningen ska populationen varit åter i sysselsättning minst 50 % av sin sjukskrivningsgrad. Exempelvis en kvinna som varit 100 % sjukskriven ska vara åter i sysselsättning med 50 % sysselsättningsgrad. En kvinna som varit 50 % sjukskriven ska vara åter i sysselsättning med 75 % sysselsättningsgrad. Kvinnorna ska vara boende i Göteborg med omnejd.

För att kontrollera att studien undersökte rätt saker fastställdes ett antal exkluderingskriterier. Dels skulle de unga kvinnorna inte ha någon tidigare etablerad vårdkontakt för psykisk ohälsa. De skulle inte tidigare ha medicinerats med psykofarmaka och de skulle inte fått ytterligare psykiatrisk diagnos (-er) under utredning för utmattning. Detta för att utesluta psykiska faktorer som kan ha påverkat deras utmattningssyndrom.

För att komma i kontakt med populationen användes författarnas personliga Facebook konton samt några bekvämlighets utvalda sociala Facebookgrupper. Inlägget som publicerades var formulerat:

'Hej! Vi är två socionomstudenter vid Göteborgs Universitet som skriver vår C-uppsats om utmattning och sociala medier. Vi söker 5–6 kvinnor för en kortare intervju. Du är självklart anonym i uppsatsen. Vi söker dig som är kvinna, mellan 25–35 år, haft en utmattning (diagnos) och varit sjukskriven för detta. Du ska ha en smartphone och använda instagram och Facebook och är idag tillbaka på arbete/studier/ eller annan sysselsättning. Skicka PM om du vill delta eller vill veta mer'

Antalet Facebook konton som inlägget kan ha nått via författarnas personliga Facebook konton var vid publicerings tillfället möjligen minst 1456 konton tillhörande författarnas bekantskapskrets. I de grupper inläggen publicerades i nådde det vid publikations tillfället strax över 25 000 Facebook konton. På grund av Facebooks inställningar och algoritmer exponerades inte inlägget för alla dessa konton. Svarsfrekvensen var låg vilket kan bero på att ämnet kan anses känsligt. Slutligen valdes de fyra personer ut som svarade på förfrågan via inlägg på Facebook och som dessutom var de enda som uppfyllde inkluderings- och exkluderingskraven.

4.4 Genomförande av intervjustudien

Utifrån uppsatsens syfte och frågeställningar har en intervjuguide (se bilaga 2) formulerats med frågor inom de olika teman/frågeställningarna. Då semistrukturerade intervjuer genomförts kunde följdfrågor ställas utifrån intervjupersonernas olika berättelser för att få en djupare förståelse till deras redogörelser. Tre av intervjuerna genomfördes i intervjupersonernas hemmiljö och den fjärde genomfördes hemma hos en av författarna då intervjupersonen önskade det. Alla intervjuerna genomfördes och ansikte mot ansikte. Detta för att även kunna tolka olika tonfall och ansiktsuttryck under intervjuerna.

Det var inte av största vikt att komma fram till något definitivt och revolutionerande under intervjuerna. Det viktiga var att få fram intervjupersonernas mångsidiga uppfattningar och belysa nyanser i deras livsberättelser (Kvale & Brinkmann 2013, s. 170ff & 194ff). Intervjuerna spelades in på två mobila enheter för att säkerställa att själva ljudupptagningen och inspelningen fungerade och höll god kvalitet. Det var samma person som höll de fyra intervjuerna för att frågorna skulle ställas på likadant sätt samt för att ungefär samma följd-

frågor skulle ställas. Den andra intervjuaren antecknade intervjupersonens bakgrunds- information och svarade för ljudinspelningarna. Studien och dess syfte presenterades för intervjupersonen samt att de forskningsetiska riktlinjerna (se bilaga 1). De fick information om deras anonyma deltagande, hur lång tid intervjun beräknades att ta samt att de hade möjlighet att dra tillbaka sitt deltagande om de så önskade, oavsett om det var innan, under eller efter intervjutillfället. Författarna berättade också om varför intervjuerna spelades in samt att inspelningarna raderas när uppsatsen är godkänd. Slutligen presenterades intervjuens upplägg med antal frågor och definitionen av sociala medier som studien använder. När intervjun och inspelningen startades började den med att intervjuaren frågade om intervju- personens muntliga samtycke till att delta i studien. Samtliga fyra deltagare samtyckte till att medverka i studien.

Intervjun var uppdelad i tre delar, en del per fråga där de första två hade två följdfrågor och den tredje frågan var uppdelad i a, b och c. Fråga b hade två följdfrågor och fråga c hade en följdfråga (se bilaga 2). Därefter ställdes även oplanerade följdfrågor allt eftersom intervjun utspelade sig. Under intervjuens gång fick intervjupersonen prata fritt runt frågorna som ställdes. Några gånger ställde intervjuaren frågor för att få intervjupersonen tillbaka till grundfrågan. I snitt tog intervjuerna 23 minuter och 34 sekunder och intervjuerna gick bra. Dock var en intervju inte lika utförlig i svaren som de övriga. Vid en av intervjuerna fick definitionen av motivationshöjande förklaras ytterligare. Under intervjuerna flöt frågorna på bra och följdfrågor ställdes utifrån vad som föll sig naturligt efter vad som uppkom under intervjuerna.

4.5 Analys av material

De fyra intervjuerna spelades in via två mobilapplikationer och transkriberades sedan av en av författarna. Båda författarna lyssnade sedan flertalet gånger på ljudfilerna och läste noga transkriberingarna för att finna mönster, teman, nyanser och specifika citat de intervjuade unga kvinnorna sade under intervjun. Vidare studerades materialet genom jämförelse av de olika intervjuerna och diskussion av intressanta aspekter. Sedan lyftes kopplingar mellan frågeställningarna och intervjuerna. Det material som uppkom ur detta analyserades sedan med hjälp av tidigare forskning och teori.

Bearbetningen och analyseringen av materialet från de fyra intervjuerna strukturerades sedan upp efter uppsatsens frågeställningar och teman. De teman som valdes är följande: *vanor med sociala medier, motivationshöjande, social interaktion och fear of missing out.*

Intervjupersonernas berättelser kopplades sedan till tidigare forskning och teori. Citat från de fyra intervjuerna presenteras då författarna anser att intervjupersonernas egna ord beskriver deras subjektiva upplevelse bättre än vad en omskrivning kan göra. Detta är också anledningen till att deras citat behållits i talspråk istället för att skrivas om till skrivspråk. Utfyllnadsord som *eh*, *ah*, *asså* och *ju* togs bort för att öka textens läsbarhet.

4.6 Studiens tillförlitlighet

Nedan förs en diskussion gällande studiens tillförlitlighet. Detta utifrån validitet, reliabilitet och generaliserbarhet. Begrepp som vanligen används för att diskutera samhällsvetenskapernas verifiering av kunskap (Kvale & Brinkmann 2014, s. 291).

4.6.1 Validitet

Validitet handlar om utsträckning en metod undersöker det den avser att undersöka (Kvale & Brinkmann 2014, s. 296). I början av intervjutillfället fick alla intervjupersoner samma information om studiens syfte och tillvägagångssätt och detta för att de skulle kunna ta ställning till om de ville delta eller ej. Frågorna i intervjuguiden är framtagna efter syftet och frågeställningarna, detta för att säkerställa validiteten. Frågorna är öppna för att ge intervjupersonerna möjlighet att berätta sina berättelser fritt inom ramen för frågan och det gavs utrymme för följdfrågor. Följdfrågorna är till stor del ställda för att undvika eventuella missuppfattningar. Under tiden arbetet med uppsatsen har fortskridit har författarna ifrågasatt det som de kommit fram till. Detta för att säkerställa att studien undersöker det den avser att undersöka. Genom att använda citat i presentationen av resultatet säkerställs den inre validiteten i studien. Utifrån ovanstående förklaringar kan validiteten anses vara god i denna studie.

4.6.2 Reliabilitet

Kvale och Brinkmann (2014, s. 295f) menar att reliabiliteten i en kvalitativ studie påverkas av hur en intervju genomförs och hur materialet hanteras efteråt. Reliabilitet är ett mått på möjligheten att en intervju kan ge samma resultat vid flertalet tillfällen. Det vill säga att en studie med hög reliabilitet innebär att en annan person ska kunna göra samma studie vid ett annat tillfälle och fortfarande få fram samma resultat. Då denna studie bygger på subjektiva upplevelser så kan resultatet i en annan studie komma att skilja sig något. Dock bör svaren bli likvärdiga om den exakta studien genomförs en gång till.

Författarna är medvetna om att reliabiliteten kan ha påverkats då ett selektivt urval av intervjupersoner har gjorts. Dock har studiens inkluderings- och exkluderingskriterier begränsat detta och därmed inte påverkat reliabiliteten nämnvärt. Utifrån ovan nämnt kan reliabilitet anses vara uppfylld i studien.

4.6.3 Generaliserbarhet

Studien innefattar fyra unga kvinnor i Göteborg med omnejd. Detta betyder att studien är tillförlitligt till att visa resultat för denna population. Kvale och Brinkmann (2014, s. 310f) uttrycker att det inte går att generalisera en kvalitativ studie. Därför kan inte generaliserande slutsatser för populationen *unga kvinnor* i stort fastställas utan denna studie kan visa på tendenser inom den populationen. Vidare behöver studien kompletteras med en större svarsgrupp och eventuellt en enkätstudie för att kunna göra generaliseringar. Författarna vill poängtera vikten av det behovet och att denna studie kan vara ett första steg för att belysa området samt behovet av vidare forskning.

4.7 Forskningsetiska överväganden

Kvale och Brinkmann (2014, s. 111) säger att ett moraliskt ansvarsfullt forskarbete grundas i forskarens moraliska integritet, empati och engagemang i moraliska frågor. I en forskningsstudie är det därmed viktigt att reflektera medvetet, bland annat över de etiska överväganden som kan uppkomma i en studie (ibid., s. 105). Vetenskapsrådet (2002) har tagit fram fyra forskningsetiska principer: *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet*.

Av etiska skäl informerades samtliga intervjupersoner om studien i enlighet med Vetenskapsrådets forskningsetiska princip informationskravet (Vetenskapsrådet 2002). De fick information om hur de insamlade uppgifterna behandlades och hur lämnad information senare presenterades. Intervjupersonerna upplystes om att deras medverkan var helt frivillig, att de när som kunde avbryta sitt deltagande i studien samt att de hade rätt att avböja att svara på frågor om de kände sig obekväma att besvara dessa (ibid.).

Intervjupersonerna blev informerade om sekretessen enligt Vetenskapsrådets princip konfidentialitetskravet genom att de fick information om anonymitet (Vetenskapsrådet 2002). Anonymiteten säkerställdes genom att intervjupersonerna benämndes som person A, B, C och D i resultatet. Under intervjuerna togs hänsyn och den som intervjuade var lyhörd samt undvek att pressa intervjupersonerna på information. Intervjupersonerna deltog villigt genom

hela intervjuerna samt delade med sig om sina skildringar och upplevelser. Samtliga intervju-personer gav sitt samtycke att använda material som de gav under intervjun vilket uppfyller principen samtyckeskrauet (ibid.).

Nyttjandekrauet uppfylldes genom att uppgifter som lämnades av intervju-personerna enbart får användas i forskningsändamål och alla inspelningar samt transkriberingar raderas efter att uppsatsen blivit godkänd (Vetenskapsrådet 2002).

Studien har haft ett antal inkluderings- och exkluderingskrav. Ett av de kraven var att intervju-personerna inte fick vara i en pågående utmattning eller sjukskrivning. Detta då ett deltagande eventuellt skulle kunna påverka deras mående på ett negativt sätt, skapa stress och fördröja tillfrisknandet. Urvalet av intervju-personer har varit selektivt och de som deltog erbjöd sig själva att delta i studien. Detta kan eventuellt ha bidragit till att en viss typ av intervju-person deltog. De kan ha inneburit att de tenderat till att varit mer öppna att dela med sig av sin upplevelse och även ha tenderat till att ha bearbetat och accepterat sitt utmattningssyndrom. Vi har haft en etisk diskussion under utformandet av intervjuguiden. Diskussionen har innefattat möjligheten att intervjufrågorna kunde väcka någon form av kris eller stress hos intervju-personerna. Detta då utmattningssyndrom kan ses som en krisupplevelse (Hallsten, Bellaagh & Gustafsson 2002, s. 6). Slutsatsen av diskussionen blev att risken är minimal då frågorna i första hand berör sociala medier och inte utmattningssyndrom.

När intervjuerna genomfördes intervjuade en av oss och den andra hanterade inspelning samt en del anteckningar. Resultatet av intervjuerna kan ha påverkats av att vi båda närvarade då det kan ha skapat en känsla hos intervju-personen av att vara övervakad. Vi tror ändå att detta minimerats då vi innan påbörjad intervju berättat om varför båda deltagit samt att intervjuerna genomfördes på ett lättsamt sätt.

4.8 Metodproblem

Under genomförandet av studien har inga större problem påträffats. Den problematik som främst uppstått har handlat om att komma i kontakt med intervju-personer som både velat delta och som passade in på studiens inkluderings- och exkluderingskriterier. Detta kan möjligtvis bero på att ämnet utmattningssyndrom eventuellt uppfattas som ett känsligt ämne. Flertalet personer som inte passade in i inkluderings- och exkluderingskriterier var intresserade av att delta i studien. Exempelvis personer som inte uppfyllde inkluderingskriteriet ålder. Dock gjordes bedömningen att behålla de kriterierna som var satta de var

avgörande för att studien skulle undersöka just det den var utformad för.

Ett problem med metoden kan ha varit författarnas förförståelse, förutfattade meningar och egna upplevelser av utmattningssyndrom och sociala medier. Dessa kan ha påverkat tankegången, utformningen av frågeställningar samt i själva intervjusituationen. Dock har författarna arbetat aktivt för att hålla sig neutral genom studiens gång.

5.0 Resultat och analys

Följande kapitel kommer att inledas med en kortare anonymiserad presentation av studiens intervjupersoner. Sedan efterföljs en redovisning av studiens resultat och analys för vardera valt tema. Teman kommer i följande ordning:

- Vanor med sociala medier
- Motivationshöjande
- Social interaktion
- Fear of missing out

5.1 Presentation av intervjupersonerna

De fyra kvinnorna är anonymiserade och kommer att benämnas A, B, C och D detta för att inte nämna deras riktiga namn och säkerställa deras anonymitet.

Intervjuperson A är född 1992. Hon studerade 100 % och arbetade extra, ca 40 timmar per månad innan hon fick diagnosen utmattningssyndrom. Idag har hon samma slags sysselsättning och samma sysselsättningsgrad fast istället för att ha sitt arbete spritt arbetar hon nu mer strukturerat, varannan helg och på ett annat arbete än tidigare.

Intervjuperson B är född 1992. Hon arbetade 100 % vid tiden då hon blev diagnostiserad med utmattningssyndrom. Idag arbetar hon 50–60 % på ett annat arbete, driver ett nystartat eget företag och hon uppskattar sin totala sysselsättningsgrad till 100 %.

Intervjuperson C är född 1987. Hon arbetade 100 % vid tiden då hon blev diagnostiserad med utmattningssyndrom. Idag arbetar hon på samma arbete och arbetar 75 %.

Intervjuperson D är född 1986. Hon arbetade 100 % med ett eget företag och studerade 100% på eftergymnasial nivå vid tiden då hon blev diagnostiserad med utmattningssyndrom. Idag varierar arbetsmängden, hon uppskattar att hon arbetar 70–75 % på samma arbete som innan diagnosen.

5.2 Vanor med sociala medier

Det första temat undersöker skillnader i vanor med sociala medier, från före diagnosen utmattningssyndrom och efter. När frågorna ställdes om hur deras dag med sociala medier

såg ut före och efter de fick diagnosen samt hur ofta sociala medierna används uttrycker kvinnorna generellt att det är en svår fråga att svara på då de inte reflekterat över detta tidigare. När de tänkte efter var det påtagligt att det generellt sett upplevde att det var mycket tid.

Intervjuperson A berättade om hur hennes användande av sociala medier såg ut före diagnosen utmattningssyndrom:

Jag vaknade och kollade mina sociala medier, vad som hände, kollade vad andra gjorde, låg väl och slösurfade en halvtimme innan jag gick upp. Sen åt jag frukost, surfade också sen på väg till jobbet eller skolan satt man ju också och surfade och så kollade (...) Så egentligen alltid när man inte gjorde plugg eller jobb tror jag (...) Det är så himla svårt att säga vilka tider men alltid så fort man inte hade fokus på nånting annat så gick man ju och snabb kollade typ. Jag vet satt jag och läste studielitteratur så tog jag ju alltid paus var 25 minut och då satt man ju också och kollade, så typ en gång i halvtimmen i alla fall satt man ju såhär kollade läget och så. Men typ jämt.

Hon berättade att hon använde sociala medier mycket och nämner till och med att hon använder sig av det nästan jämt. När hon beskrev hur hennes användning av sociala medier sett ut efter diagnosen berättade hon:

På morgonen, på väg till och från skolan, jobb. En stund på kvällen. Om man måste gå på toa länge. 5–6 gånger kanske

Hon berättade att hon minskat sitt användande av sociala medier dels efter att hon rensat på sina sociala medier och gått ur diverse grupper. Hon berättade även att hon har fått ett tips under en KBT behandling som hon idag använder för att begränsa sin användning:

Jag gick i KBT när jag var sjuk så fick jag de tipset av den jag va hos att varje gång du tar upp telefonen så ska du tänka “är det här en situation som du ska kunna sitta och lösa ett korsord på?” Eller typ göra. Så brukar jag tänka. Men nu skulle jag inte sätta mig och lösa ett korsord så då sätter jag mig inte och om de plingar heller utan då kanske jag ska kolla sen när jag känner såhär nu är de lugnt. Så det är väl typ det att jag fick det som tips sen har jag haft det som måttstock.

Intervjuperson B beskrev hur hennes dag med sociala medier såg ut före hon diagnostiserades med utmattningssyndrom:

Oj, hur en dag ser ut. Jag minns inte, det är ju tre år sen. Dels så kommunicerar man med andra via Messenger, man lägger upp bilder på ens vardag, blir taggad i bilder typ efter fester och sånt. Mest hela tiden, jag hade ett ganska tråkigt jobb så jag höll på med det på jobbet också. Men liksom uppdaterade, skrev med andra, tog bilder på utsikten från kontoret. Sådär skittråkiga grejer. Så att i princip hela tiden skulle jag säga.

När hon berättade om sin användning efter hon fått diagnosen utmattningssyndrom berättade hon att det är skillnad. Dels driver hon idag ett företag via sociala medier och hon har ett annat traditionellt arbete idag som inte ger henne samma möjlighet att spendera tid på sociala medier under arbetstid. Däremot reflekterade hon över hur hennes användning av sociala medier ser ut till skillnad från innan hon diagnostiserades med utmattningssyndrom:

Största skillnaden skulle jag säga är att jag inte är lika personlig kanske, men det vet jag inte om det har med utmattningen att göra eller om det har med att jag blivit äldre eller att folk inte använder sociala medier på samma sätt längre. Man har lärt sig lite skillnader, men å andra sidan så la jag upp en bild häromdagen på ett personligt sätt. Vet inte om jag tänker att jag inte är mindre personlig men så är jag det ändå.

Intervjuperson C belyste att hennes användning har ökat jämfört med före sjukskrivningen. Detta då hon berättar att hennes arbetspass var betydligt längre än en traditionell arbetsdag på åtta timmar. Hon berättar att hon kunde gå in på sina sociala medier minst 10 – 15 gånger och hon uppskattar sin användning före diagnosen till cirka tre timmar totalt. Efter sjukskrivningen berättar hon att hennes användning ser annorlunda ut:

I början när jag blev sjuk då va det ingenting för då stängde man ju ute allt och man kräcktes på sociala medier jag blev typ arg att se människor som va lyckliga och glada. Det blev nästan som ett slag i ansiktet så i början va det nog ingenting alls. Sen blir det en vardag igen och så att du vet inte vad du gör på sociala medier alla gånger. Det är det här slötittande och scrollandet, det är jättekonstigt att man säger så.

När hon beskrev frekvensen av användandet efter sjukskrivningen berättade hon:

Säkert mer än vad jag gjorde innan, nu har jag lite mer tid. Säger att man snittar fyra timmar om dagen och det gör jag nog, tycker jag. Lätt. (...) Det är den där hemska grejen vi fått i oss som jag sa tidigare att när man har lite tråkigt eller väntar på spårvagnen eller då gör man det. Fast man inte vet varför.

Hon berättade om en användning av sociala medier som hon inte riktigt kan förklara. Enkelheten att gå in och scrolla på sociala medier när inget annat händer eller när det är tråkigt.

När intervjuperson D berättade om hennes vanor före diagnosen utmattningssyndrom beskriver hon det så här:

Oj, men det är jättemycket. Den är svår, det är så korta vändor emellanåt. Men vi drar till med och säger sammanlagt 2 timmar.

Hon berättade om sin användning idag, om ett scrollande utan syfte och att det plötsligt kan ha gått 40 minuter. Hon kopplar mycket till att användningen är relaterad till hennes arbete. När hon uppskattade tiden för sin användning idag efter diagnosen beskriver hon det så här:

Oj, de blir en del. Men också korta stunder, kollar av. Uppskatta den, den är svår, man sitter och slöar sådär på spårvagn och sånt så där går rätt mycket tid. Det dubbla kanske? Men de blir jättemånga timmar, jag har ingen uppskattning. (...) Ja de blir jättemånga timmar, så det andra kanske va lite högt. Jag vet inte riktigt vad det blir. Men runt, säg tre?

Hon uppskattade även användningen kan variera från dag till dag. Exempelvis om hon har mer ledig tid på arbetet blir det mer tid med sociala medier. Dock är det till stor del kopplat till hennes arbete med mycket kundkontakt över sociala medier.

Då internet och sociala medier blir allt mer användarvänligt blir det också en vardaglig del i allt fler människors liv. Alla fyra intervjupersoner gjorde uppskattningen att de la ner flertalet timmar på sina sociala medier dagligen både före och efter diagnosen utmattningssyndrom. Två av intervjupersonerna berättade att deras användning av sociala medier har minskat efter de fått diagnosen. En intervjupersonerna skilde sig från de andra genom att berätta att hennes

användning av sociala medier har ökat sedan sin diagnos och sjukskrivning. Intervjuperson B har efter utmattningssyndromet startat ett företag som till stor del baseras på sociala medier och hon ansåg själv att hon inte ger ett rättvis svar till frågan om hur mycket tid hon lägger på sociala medier. Dock gör hon uppskattningen att hennes privata användning av sociala medier har gått ner i tid.

Personens copingstrategier har en betydande roll för uppkomsten av utmattningssyndrom. Även om en direkt koppling mellan intervjupersonernas vanor med sociala medier inte kan göras till deras utmattningssyndrom så kan deras användning ses som en undvikande copingstrategi. Den kan ha haft en roll i uppkomsten av utmattningssyndromet (Socialstyrelsen 2003, s. 25; Hamid & Musa 2017, s. 28; Rafnsson, Jonsson & Windle 2006, s. 241ff). Copingstrategier används på något sätt i alla olika främmande och/ eller svåra situationer för att hantera dessa (Marin et al. 2014) och som intervjuperson C berättade så stängde hon av från sina sociala medier direkt efter hon fått diagnosen utmattningssyndrom. Hon beskrev det själv som att kräktes på sociala medier och klarade inte av att se andra glada och lyckliga. Hennes copingstrategi blev då undvikande för att skydda sig själv. Detta kan även göras en koppling till Maslach teori om utbrändhet och komponenten depersonalisation. Detta för att intervjuperson C stängde av och tog emotionellt avstånd från andra personer (Maslach 2001, s. 12f).

Alla intervjupersonerna berättade att de använder sina sociala medier frekvent under dagen. Det kan bedömas att de har blivit en vana att titta på sina sociala medier (Lee, et al. 2014, s. 373). Det kan även finnas en koppling till Gazzaley och Rosen (2006, s.169) som skriver att personer tenderar till att använda sina sociala medier mer frekvent när de känner sig uttråkade. Detta berättade även de unga kvinnorna i intervjuerna. De tittar på sina sociala medier när de är uttråkade. Exempelvis när de väntar på spårvagnen eller har tråkigt på arbetet. Det vill säga att de använder sociala medier som underhållning när de har tråkigt (Lee et al. 2014, s. 373).

Användandet av sociala medier vid uttråkning kan även ses som en copingstrategi för att inte behöva ha tråkigt. Det är flera av intervjupersonerna som berättat att de använder sig av denna copingstrategi men benämner det som exempelvis slötittande. Slötittandet kan relateras till att de kände sig uttråkade eller rastlösa. Om denna tendens upprätthålls en längre tid kan det bli ett vardagsmönster. Vidare kan tesen om uttråkning och rastlöshet även kopplas ihop med antalet gånger intervjupersonerna tittade på sina sociala medier per dag. Detta likt

Gazzaley och Rosens (2006, s.165) reflektion om att unga människor lätt blir uttråkade när information och intryck blir gamla och därmed inaktuell. Detta kan vara förklaringen till att personer går in på sina sociala medier enbart någon minut för att senare göra om samma procedur en kort stund därefter. Vilket var ett beteende kvinnorna beskrev att de gjorde.

Som tidigare nämnt kan copingstrategier såsom att använda sociala medier för att inte behöva vara uttråkad blir till ett vardagsmönster (Theorell 2003, s.24ff). Detta kan på sikt vara skadligt för hälsan och påverka vår upplevelse av kontroll. Då vardagssituationer lägger grund till vår upplevelse av kontroll finns de anledning att diskutera vem det är som äger kontrollen över sociala medier. Då alla intervjupersoner ändrade sin användning av sociala medier efter de fått diagnosen utmattningssyndrom, antingen till mer eller mindre, kan detta ses som ett försök att ändra sin kognitiva dissonans (Kowalski & Westen 2009, s. 614). De två intervjupersonerna som minskade sin användning kan ha blivit upplysta eller själva upplevt att deras sociala medieanvändning kan ha påverkat deras utmattningssyndrom. Vetenskapen om detta kan ha skapat en kognitiv dissonans som de kände sig angelägna att inte behöva känna. För att få bort den kognitiva dissonansen kan de minska sin användning som till exempel intervjuperson A gjorde genom att använda sig av knepet med korsordet som hon lärde sig under KBT behandling. Det är inte helt omöjligt att sociala medier har varit ett aktuellt ämne som diskuterats under hennes KBT behandling. Intervjuperson D som ökade sin användning av sociala medier efter sin diagnos förklarade detta med att hon har mer tid som hon kan spendera med sociala medier. Detta kan också kopplas till kognitiv dissonans om hon känner att hennes användning är onormalt stor och mår dåligt över detta. Då kan hon använda den förklaringen för att rättfärdiga sin användning och därigenom inte behöva känna den kognitiva dissonansen. Oavsett om intervjupersonerna har ökat eller minskat sin användning av sociala medier så kan den kognitiva dissonansen förklara en del av den eventuella anledningen. Detta för att personen försöker balansera upp skillnaden mellan sina egna tankar och verkligheten eller för att rättfärdiga synsättet och/ eller beteendet (ibid.).

5.3 Motivationshöjande

Det andra temat har som avsikt att undersöka ifall intervjupersonerna upplever sociala medier som motivationshöjande på något sätt. Vid frågan om sociala medier på något sätt kan ses som motivationshöjande gav intervjupersonerna olika upplevelser på fenomenet. Intervjuperson A svarade:

Oj, men typ inte. Alltså jag blir mest trött. För jag tänker det finns mycket saker med sociala medier som försöker motivera en, men jag känner själv att jag kan bli ganska trött av de för de känns typ bara bekräftar att jag inte är där eller jag kan inte lika mycket. Så motivera vet jag inte. (...) Vissa grupper jag är med i som exempel hundgrupper och sånt då motiverar vi varandra. Så visst det kan vara en motivation men jag tänker rent annat, asså rent generellt sociala medier, tänker jag bara att det kommer upp supersnygga bilder på supersnygga personer, folk lägger så himla nyttiga saker så käkar man nuggets själv. Det blir mer en press än en motivation skulle jag säga rent generellt.

Hon förde själv en diskussion om att det inte fungerar motivationshöjande för henne och exemplifierar med supersnygga bilder. Men hon tar också upp möjligheten som finns att söka motivation hos andra genom exempelvis grupper:

Så rent generellt nej, men i specifika grupper ja. Kan de verka ganska, då kan de va en bra motivation. Men rent generellt tycker jag inte, då känner jag mer press och inte yes nu ska jag gå och träna. Utan fan, de va inte min mage, där.

Intervjuperson B betonar också att hon inte tycker att det är motivationshöjande:

Nej, jag blir snarare mer anti. Du kan få träna bäst fan du vill, jag tar en påse chips. (...) Jag känner mig inte påverkad.

Även intervjuperson C bekräftar att hon inte uppfattar sociala medier som motivationshöjande just nu. Hon lyfte också hur sociala medier tidigare har fungerat motivationshöjande för henne:

Nej jag gör faktiskt inte det längre, inte i de bitarna för de blir, de blir nästan i de lägena det är för ytligt, det är lite fake. Kan nästan bli lite att jag stör mig på den där, men jag vet inte. Den där perfekta blomman som någon köpt till sina nya ljus. Det blir så långt ifrån mig så jag tror inte att eftersom just mitt viktigaste fokus är att hitta tillbaka till mig själv och bli frisk och få må bra. Få orka vara den personen som jag saknat de senaste 1,5 åren så känner jag att jag söker inte någon inredningsinspiration eller jag söker inte längre den där fitnesskroppen som jag tidigare kunde ha som min största drivkraft. Eller du vet när jag var inne i min dietcirkel och dieta då var instagram min bästa vän för då sökte jag på du vet, viktredgångs-hashtags och kollade hur bra alla hade gått ner. Då var det en trigger. Men jag är så långt ifrån där nu. Jag har inte riktigt hittat det forumet eller sökt på de är klart att

om man hittar någon som pratar om att de mått dåligt och mår bättre att det känns som en trygghet att det finns. Men samtidigt så har de känt så långt bort att jag tror inte jag söker efter någonting. Jag tror faktiskt inte det.

Intervjuperson D har en helt annan uppfattning och betonade att det med hjälp av sociala medier går att få kontakt med människor över hela världen och som också är en större grupp att söka inspiration ifrån. Hon berättar att hon dels aktivt söker efter inspiration och motivation men också att den ibland bara dyker upp i scrollande på sociala medier:

Ja, men kanske mer indirekt. Inte som att jag nu ska jag hitta motivation utan mer oh damn, och får det från den vägen. Man sitter och kollar på de teman men det är inte som att nu ska vi hitta någonting för att bli inspirerad. Indirekt ja. (...) Det dyker ju upp en hel del i flödet i och med att man följer en del folk på temat. Då blir det också att man hittar nytt. Det är många också som jag inte följer men som jag går in och typ checkar av om det har dykt upp något intressant eller nya intressanta personer som man kan gå vidare till.

Målsättningsteorin handlar om sambandet mellan personens prestation och villigheten att dedikera sig till sina mål (Hedegaard Hein 2012, s.177f). Målsättningen blir den process som skapar och belyser skillnaden mellan nuvarande tillstånd och det tillstånd personen vill nå. Detta i sin tur skapar ett slags missnöje med det nuvarande tillståndet hos personen och får denne att motiveras till att uppnå målet (ibid., s. 167 & 178).

Motivation är den faktor som fångar en persons intresse, fokus eller ändrar personens beteende för att uppnå mål (Hedegaard Hein 2012, s. 13). Motivationen kan ge en känsla av syfte och meningsfullhet (ibid., s.177f) och motivation kan på olika sätt skapas via sociala medier. Det är vanligt att sociala medier sprider ideal, värderingar och tankar (van Dijck 2013, s. 11). Det kan vara populära personer såsom idrottsutövare, personer som sysslar med fitness som publiceras sina resultat och som kan fungera som motivationshöjande för andra som strävar efter liknande mål. Dessa personer som ger andra personer motivation kan komma från olika bakgrunder och sprida motivation inom olika teman. Ofta finns dessa personer på flödet i den motivationssökandes sociala medier. Exempelvis berättade intervju-person D att hon följer personer som representerar ett visst tema och att hon genom dessa personer kommer i kontakt med fler personer som kan motivera henne. Även intervju-person C berättade att hon tidigare haft Instagram som sin motivationskälla genom att följa olika

hashtags (#) om viktnedgång för att inspireras att fortsätta sin viktnedgång.

Tre av intervjupersonerna uttryckte att deras sociala medier idag inte fungerar motivationshöjande. De lyfte dels de bilder som publiceras på vältränade kroppar och intervjupersonerna uttryckte att de inte motiverades av detta då de inte kunde relatera till dessa kroppar. Intervjuperson B berättade att hon blir mer motiverad att äta en påse chips och intervjuperson A berättade att hon tenderar till att nedvärdera sin egna kropp när hon ser dessa bilder. Intervjuperson C som tidigare motiverats av denna typ av bilder och träningskonton berättade att hon idag inte gör det. Det har gjort att hon har bytt ut dessa träningskonton till andra och hennes flöde på sociala medier ser annorlunda ut idag vilket gör att dessa bilder inte når henne. Dessa sätt att hantera bilder och konton kan kopplas till kognitiv dissonans. Både intervjuperson A och C valde bort att se dessa bilder vilket kan tyda på att de vill undvika ett eventuellt obehag eller påminnelse om att deras kropp ser annorlunda ut eller att det inte är den träningsintresserade personen längre (Myers et al. 2010, s.167). Intervjuperson A berättade också att sociala medier inte är motivationshöjande för henne då det uppfattas snarare som press istället för motivation. Hon poängterade även att det går att medvetet söka motivation inom vissa grupper genom att diskutera eventuella svårigheter.

5.4 Social interaktion

Det tredje temat undersöker hur sociala medier fungerar i avseende att hålla kontakt och umgås med vänner och anhöriga. Intervjuperson A berättar att mycket av kontakten sker via sociala medier främst på grund av att stor del i hennes vänskapskrets och familj bor långt bort. Vid frågan om de hörs av mer eller mindre med hjälp av sociala medier än vad de skulle ha gjort om sociala medier inte fanns berättade hon:

Ja, mindre egentligen, å andra sidan är de ju man har ju en SMS-funktion också men ändå så är det lättare på något vis att sitta på sociala medier. Vet inte varför egentligen. Vissa vänner hade jag nog inte hörts med alls nästan, för vi hörs bara på sociala medier. Sen de andra, familj och sånt hade man hörts av ändå. Jag tror generellt sett skulle vi hörts mindre för de är lättare att glömma bort de på något sätt om de bara är en kontakt i telefonen. Sociala medier kan påminna en. (...) Man har lite mer koll på sina kompisar som är längre bort än vad man skulle haft om de bara står i telefonen som en kontakt. Då måste man faktiskt anstränga sig och kolla läget, få veta vad som händer. Nu vet de ändå.

Så tror med de flesta hade jag hörts med mycket mindre, vissa inte alls om det inte fanns.

Hon berättade att sociala medier hjälper henne att påminnas om personer och minnen. Exempelvis har minnen som kommer upp på Facebook då och då lett till att hon och en familjemedlem som bor i ett annat land träffats fysiskt. Hon berättade även att sociala medier underlättar att knyta nya bekantskaper med personer som bor i samma stad. Även att sociala medier gör att kontakten blir mer frekvent så det leder till att hon träffar sina vänner i närområdet oftare:

Tror jag, att det påverkar. För oss är det väl det ekonomiska, som påverkar då de flesta bor långt bort. Men tänker vänner som man har här, kanske i stan, det påverkar ändå en del, då bjuder man in varandra till olika evenemang eller så typ att 'så att du skulle dit på lördag kan jag haka på?' (...) För man hörs mer och då pratar man gud vi skulle ha setts och så försöker man lösa någonting om man har pengar. (...) Jo jag får säga ja, det påverkar.

Intervjuperson B berättade att hon använder sociala medier till stor del för att hålla kontakt med vänner och anhöriga:

Min syster och min mamma, vi ringer varandra. Men jag har liksom fyra syskon till som jag aldrig ringer, som jag bara skriver med. Så att vad blir det 80 %. Nä men, det är en väldigt stor del via sociala medier. Har inte så mycket kontakter kvar, ringer aldrig någon annan i princip, knappt ens min sambo så att det är bara liksom matlistan. Nä jag skulle nog säga att stort tack till sociala medier att jag har ett socialt umgänge. Jag är dålig på att komma ihåg folk, jättedålig.

Hon berättade att sociala medier gör att hon upplever att hon träffar personer trots att hon egentligen inte gör det. Detta på grund av att hon ser vad vänner och anhöriga publicerar på sociala medier:

Eftersom man ser så mycket vad andra gör så tror man att man har umgåtts för man har sån bra koll på de, så på så vis så känner man inte lika stort behov av att ses. För att man tycker att man ändå ses.

Även intervjuperson C berättade att hon använder sig av sociala medier för att hålla kontakt med anhöriga och vänner:

Man skriver mycket till folk via chattfunktioner. Det har nästan blivit, många skriver jag till via de apparna istället för meddelanden. Så det är ett sätt att hålla kontakt. Och också när man delar så som på Instagram. Jag är mer aktiv på Instagram än Facebook och menar, när man delar med sig om vad man gör så man håller koll på sin omgivning tack vare att man kan dela bilder och de delar bilder.

Hon berättar även att hon upplever att sociala medier ersätter en del av kontakten som annars skulle kunnat vara ifall sociala medier inte fanns, just på grund av att hon ser vad på vad andra gör och har för sig:

För att de känns som jag sa att man har koll på folk, vad folk gör. Jag tror inte man känner samma behov av att ringa och prata för att man kan ha lite koll och man har lite koll på vad folk gör för man ser någons story eller nån bild eller man skriver. Jag har många vänner som jag har en daglig kontakt med tack vare sociala medier man behöver liksom inte prata men man delar bilder eller sådär. Så jag tror definitivt att det inte hade existerat att man hade varit old school och faktiskt tagit sig tid att ringa folk.

Hon förde även en diskussion om att hon uppfattar sociala medier positivt och att det minskar hennes behov av att söka upp fysisk kontakt. Hon berättat att hon kan känna sig mättad på människor och att hon då är tacksam för att hon kan ha kontakt med vänner utan fysiska möten:

Jag tror dels jag som jobbar på ett jobb där jag alltid träffar folk kan tycka det är ganska det är ganska skönt att komma hem och inte träffa någon. Och tack vare sociala medier kan man ändå få en liten dos av sina vänner runt omkring. Fast man inte behöver träffa de. För att man enkelt kan hålla kontakt och ha lite update på vad folk gör. Så eventuellt ja, så kanske jag inte tar lika många fikor som man kanske skulle gjort om det inte skulle existera.

Intervjuperson D förde en liknande diskussion och menar att nästan all hennes kontakt med vänner och anhöriga sker över sociala medier:

Typ all kontakt sker via sociala medier. Både familj och mycket kompisar runt omkring i världen. De har man aldrig träffat utan det är bara via sociala medier man träffat de. Så det är väldigt mycket, skulle säga 90% av kontakten med folk överlag är genom sociala medier, även familj.

Hon berättade om hennes upplevelser av sociala mediers positiva och negativa aspekter för att hålla kontakt. De positiva delarna anser hon vara att hon har mer frekvent kontakt med vänner och anhöriga då sociala medier gör kommunikationen enkel. De negativa delarna anser hon vara att den enkla kommunikationen över sociala medier kan göra att det ersätter fysiska träffar:

Jag kommer inte ihåg när jag träffa min familj sist. Jag pratar med de varje dag på Messenger men fysiskt har jag nog inte, eller jo jag träffade min mamma för sex-sju veckor sedan. Men sen har jag nog inte träffat de på några månader så att utan det hade man velat det, så det är mycket mer kontakt via sociala medier än vad det är att man träffar de.

Hon diskuterade att den enkla kommunikationen över sociala medier gör att hon träffar sina vänner mer sällan än om vad hon uppskattningsvis hade gjort om sociala medier inte fanns:

Tror det gör att det är mindre för att man kan hålla kontakten utan någon slags ansträngning. Vilket gör att man kanske inte på samma sätt tar sig tiden att faktiskt träffas på riktigt utan man kanske pratar såhär. Har några av mina närmaste kompisar som jag inte har träffat på några månader trots att vi bor i samma stad. Kommuniserar i princip bara över sociala medier. Som sagt jag tror inte man tar sig tiden att ses på samma sätt för det är så enkelt att kommunicera bara online. (...) Det är nog det att det är enkelt, lite för enkelt, det blir en lättare väg att gå. (...) Nu blir det liksom inte att man planerar saker på samma sätt utan man hörs ju ändå.

Generellt upplever alla fyra intervjupersonerna att större delen av deras kontakt med vänner och anhöriga sker över sociala medier. De upplever också att deras fysiska träffar med anhöriga och vänner delvis ersätts av kontakt via sociala medier. Detta då kommunikationen är så pass enkel att håll över sociala medier.

José van Dijck (2013, s. 7) skriver om att sociala medier har påverkat hur människor kommunicerar. Sociala medier fungerar som ett sätt för människor att hålla kontakten med andra, bidrar till en önskan om ett större socialt liv och tenderar att användas oftare om människan känner sig ensam (Muchnick & Buirski 2016, s. 142f; Gazzaley & Rosen 2016, s.154f). Sociala medier kan därför fungera som ett substitut för mänsklig kontakt och studier har visat att det påverkat våra verkliga relationer (Muchnick & Buirski 2016, s. 147). Det blir

således viktigt att påpeka att alla människor har olika behov av social interaktion samt att vissa människor har ett behov av större sociala kretsar och att känna sig omtyckta (Hedegaard Hein 2012, s. 117). Alla intervjupersonerna berättade att de använder sig av sociala medier för att upprätthålla kontakten med vänner och anhöriga. Intervjuperson A berättar att hon troligen inte skulle ha någon kontakt med sina vänner utan sociala medier. Intervjuperson B tackar sociala medier för att hon överhuvudtaget har ett socialt liv. På liknande sätt berättar intervjuperson C att hon genom sociala medier har daglig kontakt med sina vänner. Då hon ibland inte orkar att träffas fysiskt ser hon det som ett bra substitut för att kunna ha ett socialt utbyte med sina vänner ändå. Även intervjuperson D berättar att hon har mycket kontakt via sociala medier med sina vänner samt att hon till och med har träffat många via sociala medier och umgås bara på det sättet med dessa personer.

Under intervjun med intervjuperson A funderar hon över varför hon tenderar till att oftare använda sociala medier än SMS-funktionen när hon har kontakt med sina vänner och anhöriga. Hon berättar att hon tror att det beror på att hon uppfattar sociala medier som lättare att använda då hon ser deras aktivitet på sitt flöde oftare jämfört med om de bara är en kontakt i telefonboken. Hon tror att sociala medier påminner henne om att hålla kontakt med vänner och anhöriga.

Intervjuperson C berättar att hon tycker att funktionen av att dela inlägg och bilder på sociala medier bli en form av att hålla kontakt då det ger en uppdatering av sin omgivning. Även intervjuperson B berättar om detta. Hon tyckte att sociala medier kan få henne att inbilla sig att hon träffat vänner då hon vet vad de har haft för sig. Hon uttryckte att det gör att hennes behov av att träffas fysiskt försvinner eftersom hon tror att de har träffats.

Den kognitiva dissonansen kan uppstå efter att en person ställts mellan två likvärdiga alternativ. Genom att ändra sin inställning till valen kan personen hantera det eventuella obehaget och känsla av att ha valt fel. Personen kan då värdera sitt slutliga val högre och nedvärdera det som valdes bort (Myers et al. 2010, s. 167). Personer tenderar till viss del att hantera sin kognitiva dissonans utifrån det sätt den sociala grupp de anser sig tillhöra hanterar dissonansen (ibid., s. 168). Intervjuperson C:s berättelse kan till viss del tolkas som kognitiv dissonans då hon berättar om sitt behov av att ha kontakt med sina vänner och anhöriga med hjälp av sociala medier. Beroende på vilket sätt hon förklarar sitt minskade behov och om hon egentligen skulle vilja ha mer kontakt så kan det vara ett sätt att hantera sin kognitiva dissonans. Det kan också anses att en viss del av hennes sociala interaktion är ersätt med

sociala medier. Detta kan eventuellt bli problematiskt då det skulle kunna förstärka eventuell social ångest som kan ha uppstått vid utmattningssyndrom.

Även intervjuperson D berättar om att hon har mycket kontakt med sin familj över sociala medier och det kan göra att hon glömmer bort när de senast träffades fysiskt. Hon berättade att hon tycker att det krävs mindre ansträngning att hålla kontakt via sociala medier.

5.5 Fear of missing out

Det fjärde och sista temat handlar om hur intervjupersonerna upplever fenomenet FOMO. Intervjuperson A berättade att hon inte upplever sig vara rädd att missa saker som sker på sociala mediers flöde utan är mer rädd för att missa saker i verkliga livet:

Inte i flödet kan jag väl inte säga. Men ja till viss del kanske i verkliga livet. Rädd att missa saker, jo men ändå. Man ser att folk ses eller att man missat de. Vet inte hur jag ska förklara riktigt, jo till viss del. Sen tror jag det va, jag e hyffsat, har inte bott här så länge. Så om man ser att det händer saker kan man känna, fan jag borde va med på det, nätverka eller sådär måste va delaktig. De är klart när man sitter hemma, så kolla vad som händer. Jag borde också gå på.

Den oron berättar hon tar sig i uttryck genom bland annat stress. Hon fortsätter att berätta:

Oj, uttrycker sig. Kanske kan bli lite stressad eller känner sig fan, man kanske vill sitta hemma egentligen. Men man känner lite stress att va, att man måste va med. Va aktiv typ, kan bli lite trött och stressad av det, av att man inte hinner vara med på allting. Eller orkar inte vara med på allting. Typ att man precis kommit hem, man e skittrött och så kommer en påminnelse, du har ett evenemang idag. De där hade varit asbra att gå på, jag har sagt till folk att jag ska gå.

Om hon däremot i efterhand ser saker hon har missat genom sociala medier uttrycker hon en annan känsla:

Då får man lite ångest, folk säger det har va roligt så sitter man hemma och känner sig ensam, jag visste att jag skulle ha gått på de där. (...) Men får lite ångest, man känner sig ensam, besviken på att man inte tog sig iväg. Att man inte gjorde det ändå, de hade ganska blivit bra. Vet inte vad jag ska säga där. (...) Så är de ändå så, får ändå ångest om jag missar saker, känner ändå att man ska lägga upp saker. Man tänker ändå på det,

ganska ofta. Att man vill ha koll, även om det inte är lika aktivt tvångsmässigt som innan så är det ändå viktigt att man har koll på saker. För att ha något sorts socialt liv, för egentligen idag har man inte så mycket socialt liv om man inte har sociala medier. Uppfattar jag det som i alla fall.

Intervjuperson B beskrev sin oro att missa saker så här:

Jag är dels orolig att jag inte jobbar heltid och inte klarar av saker och ting, inte går och festar som ALLA andra gör och inte reser tillräckligt mycket, har inte tillräckligt fint hemma, städar inte tillräckligt ofta eller för allting är väldigt tillrättalagt på sociala medier. Allting är väldigt vackert och alla är otroligt snygga hela tiden. Då kan man känna sig lite dålig om man lagat nudlar till lunch så äter andra något ascoolt. Men å andra sidan och samtidigt liksom så här med att va rädd för något som skulle hända i verkligheten. (...) Vet inte om jag egentligen är så rädd för att missa bara att jag önskar att jag vara rädd för att missa det, jag vill inte göra det och jag är sur för att jag inte vill göra det. Sur att jag inte kan, eller orkar eller sådär.

Hon diskuterade med sig själv om hon är rädd att missa saker eller om hon egentligen bara önskar att hon vore rädd för att missa saker. Hon berättade upplevelsen av att alla andra hinner med allt medan hon själv inte gör i närheten av lika mycket:

Att alla har den där känslan av att alla andra hinner med så mycket och att man där måste bromsa sig så att man inte gör för mycket för att man tror att man klarar av det för att alla andra klarar av. Men i själva verket så är de kanske 40 personer som har klarat av varsin grej så tänker man att det är en person som klarat av allt de där. Så på så vis så ja. (...) Nu blir jag asdeppig här, jag får typ ångest. Asså på riktigt över att jag inte klarar av saker som andra gör och det tror jag har väldigt mycket med att man har dålig självkänsla sen jag gick in i väggen som man säger. För då gjorde jag ingenting och jag tror att den känslan av att inte räcka till är större i mig än i en vanlig människa. För det hänger liksom med att man inte klarar av saker tror jag.

Intervjuperson C berättade att hon tror att det till stor del handlar om avundsjuka:

Dels så tror jag att sociala medier kan skapa en väldigt stor avundsjuka. Inte bara folk man inte känner att man är avundsjuk på deras liv då det ser så fantastiskt ut men också jag har haft perioder där jag känt mig väldigt ensam och kan bli väldigt ledsen när jag ser att jag har kompisar som umgås med varandra och man inte är medbjuden. Det hade jag

säkert aldrig fått reda på att de hade gjort om det inte vore för sociala medier. Och då känner man att man missar något eller man känner sig inte delaktig eller medbjuden.

Hon uttrycker också en rädsla för att vara ensam och att sociala medier kan påminna henne om att andra människor är lyckliga:

Men jag är väldigt rädd för att vara ensam, och den oron kan växa mer när man som sagt ser alla lyckliga människor på sociala medier. Då kan det bli en oro att man, men så om jag har tänkt många gånger, att jag kanske aldrig ska hitta någon eller jag kanske ska vara ensam i resten av mitt liv och de grejerna. Då blir det också påkryddat liksom. Så de blir en oro.

Vidare berättade hon om hur sociala medier ger henne påminnelse om att hon faktiskt missar saker. Det kan vara allt från mindre saker till saker hon själv upplever att hon gärna vill göra:

Just som när man inte har mått bra och vet redan innan att man missar otroligt mycket för att man i vissa perioder är/har varit en grönsak och inte orkat saker så är det många gånger som man, men väcks av den känslan att jag är liksom 31 år gammal och ibland känns det som att jag har tråkigare liv än en pensionär. För att jag, man orkar liksom inte. Nu har jag äntligen börjat orka saker och må bra men om jag bara bläddrar tillbaka tre månader i mitt liv då orkade jag jobba mina timmar sen gick jag hem och behövde sova. Det är inget liv. Då blir det handen på hjärtat att man missar saker, speciellt då man följer andra och ser vad andra gör. Det kan bara vara en sådan sak som vad som helst, du missar att gå en promenad i solen, du missar och dricka kaffe med dina vänner, den där konserten. Det kan va allt från något stort till något otroligt viktigt, till bara saker som för en frisk människa är vardag och som de kanske inte ens reflekterar till. Som att det är en sommardag och folk åker och badar och själv ligger du och tar igen persiennerna för du orkar inte ens gå ut.

Intervjuperson D berättade om liknande upplevelser och att det för henne snarare handlar om att hon inte känner sig delaktig:

Jag skulle nog mer säga att det är mer att man känner att man inte är med, för att det händer så mycket. Man ser vad som händer, man känner att man inte är delaktig på samma sätt. Det är mer det för jag är inte orolig att missa saker för det kan man alltid kolla sen. Det finns där, så det är de ingen oro för, nu är det mer de att det känns som att folk gör mycket och att man kanske missar för att man inte är med på det. Man blir

liksom matad med allas liv hela tiden. Det är inte alltid bra.

När hon fick frågan om vad hon menade med att hon kan kolla saker sen och om det var i verkliga livet eller på sociala medier svarade hon:

Nä då måste du va där och då. Sociala medier är enklare, det finns kvar, det finns loggat liksom. Då kan man sätta sig och kolla igenom allting och känna sig uppdaterad. Vilket också är dåligt för man pratar inte med folk utan jaha de gör det här istället för att 'vad gör ni?'

Hon berättade om hur sociala medier fungerar negativt för henne. Detta genom att det stressar henne när hon känner att hon inte gör lika mycket saker som andra och att sociala medier påminner henne om det:

Jag tror rent ur eget perspektiv med såhär med utbrändhet så de har sociala medier mycket positivt men det är nog nästan lika stor del negativt för man får stresspåslag. För de händer så mycket i andras liv så man tänker shit, jag gör ingenting. Då blir det gör man ingenting för att utbrändheten spökar eller gör jag ingenting för att jag inte gör någonting? Så det blir ett stresspåslag men det varierar också från tillfälle och tillfälle. Men det skulle jag nog säga att det är relativt stor del negativ för jag iallafall blir stressad av att se allt som sker som man egentligen borde göra men inte gör.

Studier har visat att människor utvecklats åkommor såsom FOMO, fantomsmärtor av vibrerande fickor och nomophobia som har kopplats ihop med behovet av att alltid vara uppkopplad (Gazzaley & Rosen 2016, s. 136). Det finns även studier som visar att unga människor känner av åkommor FOMO oftare än vad andra åldersgrupper gör. Troligtvis för att de unga är uppväxta med teknologin. Unga tenderar också till att använda sig av sociala medier också ett flertal gånger dag (ibid., s. 171).

Under alla intervjuer uttrycker intervjupersonerna att de upplevt någon grad av FOMO och förklarar sin upplevelse olika. Intervjuperson A berättade att hon känner oron för att missa saker i verkliga livet men inte att missa saker i sitt flöde på hennes sociala medier. Vidare berättade hon att hon tycker att det är viktigt att nätverka och när hon ser saker på sina sociala medier som hon missat så ångrar hon att hon inte närvarade. Intervjuperson C berättar om en avundsjuka hon kan uppleva om hon ser på sina sociala medier att hennes vänner umgås med varandra utan att hon själv är medbjuden. Det kan tolkas som att hon känner FOMO. Hon

berättar även om sin rädsla att vara ensam och att den känslan ökar när hon ser lyckliga människor på sociala medier. Gazzaley och Rosen (2016, s. 154f) menar att personer som känner sig ensamma tenderar att använda Facebook mer än andra personer. Detta kan således bli en ond cirkel där intervjuperson C upplever sig ensam gör att hon tittar på sina sociala medier. Där ser hon *lyckliga* personer och känner sig efter det mer ensam. Hon berättar också att hon är medveten om sin rädsla att missa saker och att det är något hon reflekterar över ibland. Eftersom hon blir trött av att arbeta kan hon behöva vila när hon kommer hem vilket gör att hon missar saker som vanligtvis sker den tiden. Hon berättar också om att hon har blivit medveten om den skillnad det är för en person som har varit sjukskriven för utmattningssyndrom och en person som inte varit det. Hon säger att en frisk person aldrig reflekterar över att kunna ta en promenad i solen medan det för henne skulle kunna ha varit helt omöjligt att göra undertiden hon varit sjukskriven för utmattningssyndrom.

Intervjuperson B berättar att hennes upplevelse av FOMO tenderar till att visa sig när hon ser fina saker på sociala medier så som välstädade hem och resor personer gör. Hon uttrycker att det kan få henne att känna sig som en dålig person som inte gör sådana saker. Vidare berättade hon att hon har en känsla av att *alla andra hinner med allt* och att hon själv inte hinner med lika mycket. Hon berättade också att hon vet att alla andra inte hinner med så många saker och reflekterade över om hennes känsla beror på att hon ser fyrtio personer göra olika saker och hon tänker att det är en person som gör allt.

När hon berättar om detta så uttrycker hon att hon får ångest och en känsla av att inte vara tillräcklig. Detta skulle kunna vara ett tecken på känslomässigt fokuserad coping. I och med att hon berättar att hon är medveten om att andra personer inte hinner med allting men ändå känner ångest och nedstämdhet för att själv inte hinna med allt som andra hinner så skulle det kunna tolkas som känslomässigt fokuserad coping. Den känslomässigt fokuserad copingen gör att hon tillåter att intala sig själv att hon är mindre bra än de som klarar av att göra mer än hon klarar. Detta blir som en emotionell reaktion på situationen istället för att fokusera på stressorn (Hamid & Musa 2017, s. 28ff).

Studier har visat att de som använder smartphone visar tendenser på en ökad ångest redan efter att de varit utan sin smartphone i tio minuter (Gazzaley & Rosen 2016, s. 137). Detta är ett exempel på hur FOMO kan uttrycka sig och kan bli ett problem för den personen. Det kan gå så långt att smartphoneanvändandet blir ett beroende och att det går ut över personens vardagliga liv (Blackwell et al. 2017, s. 69). En person som känner av kognitiv dissonans

tenderar att förändra sitt beteende (Kowalski & Westen 2009, s. 613). Anspänningen som skapas vid kognitiv dissonans kan påminna om ångest vilket gör personen angelägen att bli av med dissonansen (ibid., s. 614). Intervjuperson A berättar om att hon känner en viss stress av att missa saker, samtidigt som hon känner av en viss stress av att hon inte orkar med saker. Hennes kognitiva dissonans ger sig i uttryck efter att hon stannat hemma från ett event och får ångest av sitt beslut. Hon uttrycker att hon känner sig ensam och besviken över att hon inte tog sig iväg. Den kognitiva dissonansen gör att hon troligtvis kommer att gå på nästa event även om hon kanske inte orkar alternativt låter bli att gå och mår sämre samt kan hamna i en ond spiral av negativa tankar. Det för att dissonansen skapar ångest och obehag. Dessutom uttrycker hon FOMO då hon är rädd för att missa det som händer på eventet.

Intervjuperson B:s kognitiva dissonans och FOMO uttrycker sig på ett annat sätt:

Vet inte om jag egentligen är så rädd för att missa bara att jag önskar att jag vara rädd för att missa det, jag vill inte göra det och jag är sur för att jag inte vill göra det. Sur att jag inte kan, eller orkar eller sådär.

Hon berättar om en önskan att vara mer rädd för att missa saker, att hon blir sur på sig själv för att hon inte vill, inte kan eller orkar göra vissa saker. Hennes kognitiva dissonans handlar snarare om att hon känner att det är eftersträvansvärt att känna en rädsla för att missa saker och får ett obehag av att inte känna som *alla andra gör*.

Intervjuperson D uttrycker FOMO genom att berätta att hon känner sig exkluderad från händelser. Hon berättar att hon tycker att det blir en påminnelse om att inte delta i händelser när hon konstant kan ta del av andra personers liv. Detta uttrycker hon att det ger henne ett visst stresspåslag och det kan tolkas som att det också ger henne en kognitiv dissonans. Detta då hon försöker ändra sitt tankemönster efter att ha sett andras uppdateringar på sociala medier. Hon frågade sig själv:

Gör man ingenting för att utbrändheten spökar eller gör jag ingenting för att jag inte gör någonting?

6.0 Avslutande diskussion

I detta kapitel kommer vi att presentera en avslutande diskussion i relation till uppsatsens syfte och frågeställningar. Diskussionen kommer också att innehålla tankar och reflektion som uppkommit under arbetet med uppsatsen.

Uppsatsens syfte var att öka förståelsen för unga kvinnor som diagnostiserats med utmattningssyndrom och deras upplevda vanor av sociala medier samt vilka psykosociala funktioner sociala medier fyller idag för de unga kvinnorna. De psykosociala funktionerna vi valde att undersöka var motivationshöjning, social interaktion och FOMO. De teoretiska perspektiv vi använde för att analysera resultatet från studien var kognitiv dissonans och coping.

Nedan kommer frågeställningarna diskuteras i den ordning vi ansåg att det skapat mest engagemang hos de unga kvinnor vi intervjuade. De kommer att presenteras i den här ordningen:

- Uttrycker sig FOMO hos de unga kvinnorna och i så fall på vilket sätt?
- Hur skiljer sig deras vanor med sociala medier före och efter diagnosen utmattningssyndrom?
- Påverkar sociala medier den sociala interaktionen de unga kvinnorna har med sina vänner och anhöriga samt i så fall på vilket sätt?
- Fungerar sociala medier motivationshöjande för de unga kvinnorna och i så fall på vilket sätt?

Efter att frågeställningarna har diskuterats kommer uppsatsen generellt att diskuteras samt lyftas kritik till studien. Avslutningsvis kommer förslag till hur studiens resultat kan tillämpas praktiskt i det sociala arbetet samt förslag till framtida forskning att presenteras.

Under de intervjuer vi genomfört märkte vi tydligt att ämnet sociala medier är något som väcker tankar, funderingar och att alla har olika relation till det. Då de unga kvinnorna som blev intervjuade fick tala fritt runt de frågor som ställdes har vi kunnat utläsa vilka områden som de gett mest uttömmande svar. Frågeställning som fick störst gensvar och engagemang var *uttrycker sig FOMO hos de unga kvinnorna och i så fall på vilket sätt?* Vår tolkning är att alla kvinnorna uttryckte FOMO men att den visar sig på olika sätt. Dels har vi sett tendenser till att sociala medier kan framkalla stress och ångest. FOMO kan alltså uttrycka sig genom

ångest och stress över att inte vara delaktig eller hinna med händelser i verkliga livet som sedan presenteras på sociala medier. Vi har också kunnat se uttryck av FOMO genom rädsla för ensamhet. Den ensamheten kan både vara rädsla för att vara ensam för stunden och även rädsla för att spendera sitt liv ensam. Generellt har vi sett att kvinnorna uttrycker tendenser till FOMO genom rädsla för att inte medverka i händelser. I detta fall innefattar det både verkliga livet och det som händer på de sociala medierna.

Som sagt uttryckte sig FOMO på olika sätt hos de unga kvinnorna och vi har även sett en viss ambivalens. Den har visat sig genom att personen har uttryckt att hon inte vill vara delaktig i händelser men samtidigt uttryckt att hon inte vill missa händelser. Vår tolkning är att detta kan skapa en inre stress som gör att det i sin tur ger en kognitiv dissonans. Eventuellt kan det antas att personens copingstrategi är att säga att hon inte vill vara delaktig fast hon egentligen vill det. Då en annan av de unga kvinnorna uttryckte en avundsjuka för att andra personer tar livet för givet väckte det funderingar hos oss. Kan det finnas ett samband mellan personer som varit diagnostiserade med utmattningssyndrom och FOMO? Vi undrar om denna grupp möjligtvis kan vara överrepresenterad bland de som känner FOMO. Vår teori är att det beror på att dessa personer inte har energi till att göra lika mycket saker som personer som inte fått diagnosen utmattningssyndrom. Som en av de unga kvinnorna berättade i intervjun så är hon avundsjuk på att friska personer kan ta promenader när de vill medan hon behöver gå hem och sova efter arbetet. Så vi tolkar avundsjukan som ett uttryck för FOMO.

Under intervjuerna uppfattade vi det som att de unga kvinnorna hade vissa svårigheter med att uppskatta den tid de spenderar på sociala medier. Detta skulle kunna bero på att det kan vara svårt att minnas. Det tog en stund för de flesta av intervjupersonerna att komma på hur de skulle berätta om sina sociala mediavanor och hur de faktiskt ser ut. När de väl kommit på detta hade de flesta reflektioner över sitt eget användande och några av kvinnorna fick aha-upplevelser under tiden de berättade. I och med att de hade mycket att berätta gav det en tydlig bild till vår frågeställning *hur skiljer sig deras vanor med sociala medier före och efter diagnosen utmattningssyndrom?* Alla kvinnorna berättade om skillnad i sin användning och den skilde sig även åt mellan kvinnorna. Vi har observerat olika eventuella orsaker till dessa förändringar. Då en minskning av användandet av sociala medier har skett har vi gjort kopplingen till en beteendeförändring. En av kvinnorna berättade att hon ändrat sitt användande genom att byta ut konton hon följer på sociala medier till att passa hennes nuvarande livssituation mer. En annan av de unga kvinnorna berättade att hon en dag bestämt sig för att rensa bland grupper och konton hon följer. Detta resulterade i att det inte var lika hög

aktivitetsgrad på hennes sociala medier. En beteendeförändring som denna skulle kunna vara orsaken till att minska sitt användande av sociala medier och därmed också ändra sitt förhållningssätt. En av de skillnader som togs upp under intervjuerna som påverkat och fått oss att diskutera mycket är det förhållningssätt en av kvinnorna berättade att hon lärt sig under en KBT-behandling. Genom att fråga sig själv: *är det här en situation jag skulle lösa ett korsord?* Är svaret nej så ska smartphonen ligga kvar orörd.

De unga kvinnornas sociala mediavanor har vi också sett skiljer sig genom att en del av kvinnorna inte är lika personliga på sina sociala medier. Vi funderar på om detta kan bero på att de känner mindre lust för att vara personliga eller kanske för att de inte har lika mycket energi att lägga på sina sociala medier. Detta hade varit intressant att undersöka djupare.

Det har även i studien visat att några av de unga kvinnornas användning skiljt sig genom att den har ökat efter diagnosen utmattningssyndrom. Vi har kunnat identifierat olika anledningar till denna ökning. Dels har mer ledig tid gjort plats för att spendera mer tid på sociala medier. Denna lediga tid har funnits på grund av sjukskrivning, förändring i arbete och omprioriteringar. En annan anledning till ökning av användandet har vi sett varit en högre nivå av uttråkning. Kvinnorna har berättat att de använder sociala medier när de reser kommunalt, äter frukost, väntar någonstans eller är allmänt uttråkade. Så förändring i användande kan ha med tristess att göra. Detta är även något som tidigare forskning om sociala medier visat, personer tenderat till att använda sociala medier när de är uttråkade. Vanor med sociala medier skiljer sig åt bland de kvinnor som ingick i studien och vi har kommit fram till att tid behöver vara med som en aspekt i analysen. Dels för att kvinnorna är olika gamla, har olika bakgrund och olika relation till sociala medier samt att sociala medier har förändrats mycket under bara ett par år gör att det kan påverka deras upplevda vana. Det skulle därför vara intressant att genomföra en studie under längre tid där personerna får svara på frågor inledande, i mitten samt i slutet av studien. Detta skulle kunna ge en tydligare bild av hur vanorna skiljer sig.

Vidare undersökte vi *påverkar sociala medier den sociala interaktionen de unga kvinnorna har med sina vänner och anhöriga samt i så fall på vilket sätt?* och uppfattar det som att alla de unga kvinnorna påverkas på ett eller flera sätt. Dels upprätthålls och vårdas de sociala relationerna med hjälp av den sociala interaktionen som skapas med hjälp av sociala medier. Under intervjuerna uttryckte även några av kvinnorna att de tror att de har mer sociala interaktion än om sociala medier inte skulle finnas. En av de unga kvinnorna tackar till och

med sociala medier för att det gör att hon har ett socialt liv. Vidare påverkar sociala medier den sociala interaktionen genom att fungera som ett substitut för fysiska träffar. Detta var något fler av kvinnorna uttryckte att det fungerar som, både medvetet och omedvetet. En kvinna berättade om att hon ibland tror att hon har träffat personer fast hon egentligen bara har sett dessa på sina flöden sociala medier. Vissa av kvinnorna berättade också om att sociala medier gör att de känner ett mindre behov av att träffa sina vänner och familj fysiskt. Vi funderar på om det är till fördel eller nackdel. Luras vi att tro att vi är sociala fast vi egentligen inte är det? För kan det egentligen anses som socialt när vi skriver spaltmeter till varandra utan att träffas fysiskt eller prata i telefonen? Gör det att vi är mindre sociala i verkligheten för att vi är sociala via sociala medier? Trots att vi människor har alla förutsättningar i världen att träffa andra människor är många människor ensam. Kan det vara så att vi känner oss och blir mer ensamma för att den sociala interaktion vi får via sociala medier inte fyller samma funktion som den sociala interaktion som sker fysiskt? Ungefär som att äta näringsfattig mat och inte få i sig alla vitaminer och mineraler.

Den frågeställning som gav minst engagemang var *fungerar sociala medier motivationshöjande för de unga kvinnorna och i så fall på vilket sätt?* Vi har ändå kunnat se tendenser till några olika sätt de unga kvinnorna beskriver sociala medier som motivationshöjande. Dels kan sociala medier fungera som stöttning i olika situationer. Denna stöttning kan då finnas via olika grupper på exempelvis Facebook. Utifrån intervjuerna har vi tolkat det som att denna stöttning kan innebära vägledning, förslag på hur vissa situationer kan hanteras och att följa personer med liknande livssituation. Det sistnämnda exemplet har vi sett som ett uttryck för att använda andra personers livsberättelser för att motivera sig själv att sin egen är okej. Ett sätt att hantera sin kognitiva dissonans och känsla av att inte vara tillräcklig. Detta då vi har fått intrycket av att det finns tendenser till att de unga kvinnorna känner sig mindre värda än andra personer som inte har haft utmattningssyndrom. Sociala medier har även beskrivits som mer ångestgivande än motivationshöjande eller att det snarare är motivationssänkande. Sociala medier kan också tolkas ha beskrivits som motivationshöjande av några av de unga kvinnorna. Detta då en kvinna bland annat berättade att hon aktivt söker efter motivation för olika situationer och en annan kvinna berättade att hon tidigare använt sociala medier som källa för att motivera sig själv att nå sitt mål. Vi funderar på om sociala medier kan tolkas som olika mycket motivationshöjande beroende på vad personer har för relation till motivation. Om en person sällan blir motiverad av saker lär personen inte bli motiverad av sociala medier och en person som lätt blir motiverad av saker lär också bli motiverad av sociala medier.

När vi gått igenom studiens resultat har vi blivit förvånade över att frågeställningen om motivationshöjande inte fick mer engagemang. Detta gjorde att vi reflekterande och kritiskt granskade den frågeställningen då vi själva finner sociala medier motivationshöjande. Vår intervjufråga löd: *På vilket sätt känner du att sociala medier är motivationshöjande för dig? Med motivationshöjande menar vi att de driver och får dig att sträva efter ett mål.* Vi kom fram till att ordvalet *motivationshöjande* kan ha gjort att intervjupersonerna haft svårare att svara på frågan än vad de egentligen borde ha haft. Vid ett tillfälle fick vi även förklara mer ingående vad vi menar med motivationshöjande vilket inte är till fördel för studien. Vi frågar oss om svaren hade sett annorlunda ut om vi använt ordet *inspirerande* eller formulera om frågan till *på vilket sätt känner du att sociala medier ger dig inspiration.* Detta för att vi själva kopplar ihop de två orden inspiration och motivation. Om vi känner oss inspirerade blir vi mer motiverade att uppnå vårt mål, det var det vi var intresserade av att undersöka.

Det är delar av den genomförda studien vi själva är kritiska till. Allt mer vi har arbetat med uppsatsen och studien har det blivit tydligt för oss att alla uppfattar sociala medier olika och har olika relation till det. Vi själva har ungefär samma uppfattning om det, använder sociala medier i ungefär samma uträkning och på liknande sätt. Vi funderar på ifall det är så att vi har haft en förväntning av att de unga kvinnor vi intervjuat har samma förförståelse för sociala medier som oss. Detta gör att de intervjufrågor vi ställt kan ha tolkats olika av de unga kvinnorna vilket i sin tur påverkat resultatet. Vi tror ändå att resultatet av studien är tillförlitligt då det handlar om de unga kvinnornas subjektiva upplevelse av sin egen användning.

Under arbetet med denna uppsats har vi blivit mer medvetna om och tvungna att reflektera över vår egen användning av sociala medier. Detta har resulterat i att vi har ställt oss själva och varandra frågor som: *varför har jag behovet av sociala medier? Varför följer jag vissa konton och personer? Har sociala medier kontrollen över mig eller har jag kontrollen över sociala medier?* Våra diskussioner har mynnat ut i en tes om att sociala medier kan likställas med ett arbete. Det för att vi spenderar mycket tid på sociala medier, tar oss tid att interagera med andra personer på sociala medier, levererar resultat i form av bilder och text. Om sociala medier kan likställas med ett arbete betyder det att beroende på vilken utsträckning sociala medier används så har personer dubbla sysselsättningar. Pondera att en person har ett heltidsarbete som är tankekrävande och även är aktiv på sociala medier (ca 4 timmar per dag) så kan vi räkna det som att personen har en 150% sysselsättningsgrad. Personen spenderar då 40

timmar på sitt arbete, 20 timmar på sociala medier under arbetsveckan samt 8 timmar på sociala medier under helgen. Det ger en sysselsättning på 68 timmar per vecka. Addera också att personen tar hand om ett hushåll samt upprätthåller sina sociala relationer. Det ger en hög procent av sysselsättningsgrad och allt mindre tid till återhämtning. Detta är intressant att studera mer då tidigare forskning visar att personer som fått utmattningssyndrom har haft / tagit allt mindre tid till återhämtning. Har sociala medier gjort att vi pressar oss själva att prestera mer och samtidigt lurar oss att tro att vi blir avslappnade av sociala medier?

6.1 Praktisk tillämpning i socialt arbete

Den kunskap som studien har gett visar att sociala medier är ett intressant område att fokusera på inom socialt arbete. Dels skulle självskattningsblanketter om sociala medieanvändning kunna vara vägledande vid behandlingsarbete och vid samtalsstöd. Det kan vara av vikt att kartlägga den sociala medieanvändningen som en person som kommit i kontakt med socialt arbete har. På vilket sätt, hur frekvent och varför använder personen sociala medier. Kunskapen om sociala medier skulle även kunna användas i behandlande syfte där personen gör en förändring på något sätt, exempelvis beteendeförändring. Sociala medier kan då användas för att motivera och inspirera till denna förändring.

6.2 Förslag till framtida forskning

Efter genomförd studie och genomgång av tidigare forskning har ett par områden identifierats som intressanta att fortsätta forska inom. Det hade dels varit bra och intressant med mer forskning om kopplingen mellan utmattningssyndrom och sociala medier. Detta då allt fler personer diagnostiseras med utmattningssyndrom och sociala medier har blivit en livsstil. Det skulle också vara intressant att studera sambandet mellan sociala medier och återhämtning. I och med att många personer är uppkopplade större del av dygnet bör det påverka återhämtningen på något sätt. Det i sin tur kan eventuellt påverka risken för att få en utmattning. Till sist skulle det vara intressant att undersöka om det finns ett eventuellt samband mellan FOMO och utmattningssyndrom. Finns det skulle det kunna vara ett steg för att hjälpa personer som diagnostiserats med utmattningssyndrom.

Referenslista

- 1177 Vårdguiden (2017) *Utmattningssyndrom*. <https://www.1177.se/Halland/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Utmattningssyndrom/>. Hämtad: 2018-10-10
- Almén, N., 2017. *Stress- och utmattningsproblem: kognitiva och beteendeterapeutiska metoder*. Andra upplagan.
- Arnd-Caddigan, M. (2015) *Sherry Turkle: Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Clin Soc Work J, 43, s. 247–248. doi: 10.1007/s10615-014-0511-4
- Arnetz, B. & Ekman, R. (2013). *Stress. Gen, Individ, Samhälle*. Stockholm: Liber AB.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., Liss, M. (2017) Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Bryman, Alan och Nilsson, Björn (2018) *Samhällsvetenskapliga metoder 2., [rev.] uppl.*, Malmö: Liber.
- Dagens analys. (2017) Facebook som har över 2 miljarder användare fortsätter att växa. <https://www.dagensanalys.se/2017/10/facebook-har-over-2-miljarder-anvandare-och-de-fortsatter-vaxa/> Hämtad 2018-10-17
- Dagens analys. (2018) *Instagram når milstolpen 1 miljard användare*. <https://www.dagensanalys.se/2018/06/instagram-nar-milstolpen-1-miljard-anvandare/> Hämtad 2018-10-17
- Ekman, R & Arnetz, B. (red.) (2002). *Stress. Molekylerna – individen - organisationen – samhället*. Stockholm: Liber.
- Folkhälsomyndigheten (2018) *Folkhälsans utveckling – Årsrapport 2018*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/577b81a929364c6da074a391e29c134d/folkhalsans-utveckling-arsrapport-2018-18001.pdf> Hämtad: 2018-10-10
- Försäkringskassan (2016). *Sjukskrivning för reaktioner på svår stress ökar mest*. Korta analyser (2016:2). https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/41903408-e87d-4e5e-8f7f-90275dafa6ad/korta_analyser_2016_2.pdf?MOD=AJPERES Hämtad 2018-10-10
- Hallsten, L., Bellaagh, K. & Gustafsson, K. (2002). *Utbränning i Sverige – en populationsstudie*. Stockholm: Arbetslivsinstitutet
- Hamid, A. & Musa, S. (2017). The mediating effects of coping strategies on the relationship between secondary traumatic stress and burnout in professional caregivers in the UAE. *Journal of mental health*: 26:1, 28–35. doi: 10.1080/09638237.2016.1244714
- Hedegaard Hein, H. (2012) *Motivation - Motivationsteorier & praktisk tillämpning*. Malmö: Liber

- Gazzaley, A. & Rosen, L. D., (2016) *The distracted mind. Ancient brains in a high-tech world*. Massachusetts: The MIT Press.
- Internetstiftelsen (2018). *Svenskarna och internet 2018 Version 1.1*
https://www.iis.se/docs/Svenskarna_och_internet_2018.pdf Hämtad 2018-10-14
- Kowalski, R. & Westen, D. (2009) *Psychology - fifth edition*. USA: Wiley
- Kvale, S., Brinkmann, S. (2014) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Krauklis, M. & Schenström, O. (2003) *Utbrändhet - den nya folksjukdomen*. Stockholm: Larson.
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng, Z. H. (2014). *The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress*. *Computers in Human Behavior*, 31, 373-383. doi: 10.1007/s10964-016-0494-2
- Leiter, M. P., Bakker, A. B. & Maslach, C. (2014). *Burnout at work. A psychological perspektive*. London: Psychology Press.
- Marin, J., Abril, J., Demarzo, M., Gascon, S. & Campayo, J. (2014). Coping with Stress and Types of Burnout: Explanatory Power of Different Coping Strategies. *Plos one*: 9(2). doi: 10.1371/journal.pone.0089090
- Maslach, C. (2001). *Utbränd: En bok om omsorgens pris*. Stockholm: Natur och kultur.
- Modern Psykologi (2018) *Fomo: Skräcken för att missa när det händer*.
<https://modernpsykologi.se/2018/01/08/fomo-skracken-for-att-missa-nar-det-hander/>
 Hämtad 2018-11-05
- Muchnick, R., & Buirski, P. (2016). Social Media as Organizing But Not Transforming Self-Experience. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 11(2), 142-151. doi: 10.1080/15551024.2016.1141608
- Myers, D., Abell, J., Kolstad, A. & Sani, F. (2010) *Social psychology*. Berkshire: McGraw-Hill.
- Nationalencyklopedin (NE 1), *utmattningssyndrom*.
<http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/utmattningssyndrom>
 Hämtad 2018-10-14
- Nationalencyklopedin (NE 2), *sociala medier*.
<http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/enkel/sociala-medier>
 Hämtad 2018-10-14
- Perski, A. (2006). *Ur balans*. Uddevalla: Bonnier fakta.
- Rafnsson, F.D., F.H. Jonsson, and M. Windle, (2006) *Coping strategies, stressful life events, problem behaviors, and depressed affect*. *Anxiety, Stress and Coping*. 19(3): p. 241-257.

- Salehan, M., & Negahban, A. (2013). *Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive*. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2632–2639. doi: 10.1016/j.chb.2013.07.003
- Socialstyrelsen (2003). *Utmattningsyndrom - stressrelaterad psykisk ohälsa*. Stockholm: Bjurner och Bruno AB.
- Statistiska Centralbyrån. (2016) *Privatpersoners användning av datorer och internet 2016* http://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Publiceringskalender/Visa-detaljerad-information/?publobjid=28964 Hämtad 2018-10-14
- Theorell, T (2003) *Psykosociala faktorer – vad är det? I: Theorell, T (red), Psykosocial miljö och stress*. Lund: Studentlitteratur
- Thurén, T. (2007) *Vetenskapsteori förnybörjare*. Stockholm: Liber AB.
- Urban dictionary (2013) *FOMO*. <https://www.urbandictionary.com/define.php?term=Fomo> Hämtad 2018-11-05
- Van Dijck, J. (2013). *The culture of connectivity*. New York: Oxford University Press.
- Vetenskapsrådet (2002): *Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning*. <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> Hämtad 2018-10-31

Bilagor

1. Informations och samtyckesbrev

Hej!

Vi heter Alexandra Pettersson och Rebecca Glamheden. Vi är socionomstudenter vid Göteborgs Universitet där vi skriver vår C-uppsats. Uppsatsens syfte är att öka förståelsen för unga kvinnors upplevda vanor av sociala medier innan och efter diagnosen utmattningssyndrom samt vad det idag fyller för psykosocial funktion.

För denna studie kommer vi att genomföra en cirka 45 min lång intervju med dig. Intervjun kommer att spela in via en applikation i våra mobiltelefoner. Detta för att kunna analysera materialet. Deltagandet i intervjun är frivilligt och du har rätt enligt personuppgiftslagen (1998:204) att avbryta din medverkan under samt efter att intervjun är genomförd.

Du behöver inte besvara frågor du inte vill. Under arbetets gång kommer uppgifterna enbart behandlas av oss och av vår handledare, ingen annan person kommer få tillgång till materialet. När uppsatsen blivit godkänd kommer inspelningarna att raderas.

I uppsatsen kommer vi att använda oss av citat och referat från intervjun och alla svar kommer anonymiseras. Det kommer alltså inte att framgå i uppsatsen vem som svarat vad. Uppsatsen kommer att finnas tillgänglig att läsa efter att den är godkänd och publicerad. Önskar du en kopia så mailar vi dig gärna en.

Tack för att du vill medverka i vår studie!

Vänligen
Alexandra & Rebecca

Om du har några frågor är du välkommen att kontakta oss:
Alexandra Pettersson, guspetalh@student.gu.se
Rebecca Glamheden, gusglare@student.gu.se

2. Intervjuguide

Inledning

Berätta om uppsatsen och dess syfte, gå igenom informationsbrev, samtycke och förklara vad vi menar med sociala medier (Instagram och Facebook).

Bakgrundsfrågor

Vilket år är du född?

Vad hade du för sysselsättning samt sysselsättningsgrad när du fick diagnosen utmattningssyndrom?

Vilken sysselsättningsgrad har du nu?

Intervjufrågor

1. Beskriv hur en vanlig dag med sociala medier såg ut **före** du fick diagnosen utmattningssyndrom.
 - Hur mycket tid skulle du uppskatta att du la per dag på sociala medier före utmattningssyndromet? *Och hur ofta använde du sociala medier per dag före diagnosen?*
2. Beskriv hur en vanlig dag med sociala medier ser ut **idag**.
 - Hur mycket tid skulle du uppskatta att du lägger per dag på sociala medier idag? *Och hur ofta använder du sociala medier per dag nu efter diagnosen?*
3. Vi kommer nu att fråga om **tre** funktioner och syften som andra personer beskriver att sociala medier fyller för de.
 - a. På vilket sätt känner du att sociala medier är **motivationshöjande** för dig? Med motivationshöjande menar vi att de driver och får dig att sträva efter ett mål.
 - b. På vilket sätt använder du sociala medier för att **hålla kontakt och umgås** med dina vänner och anhöriga?
 - Hur mycket mer eller mindre tror du att ni hörs av mer med hjälp av meddelanden via sociala medier än vad ni skulle ha gjort om sociala medier inte fanns?
 - På vilket sätt tror du sociala medier påverkar antal tillfällen ni träffas fysiskt?
 - c. Studier visar att andra personer beskriver att de använder sociala medier för att se vad andra personer gör i sina liv och uttrycker en viss **oro för att missa något**. Känner du oro för att missa saker som händer, i något av dina sociala flöden och/ eller saker i verkliga livet? Om ja, på vilket sätt uttrycker sig den här oron?