



SAHLGRENSKA AKADEMIN  
INSTITUTIONEN FÖR VÅRDVETENSKAP OCH  
HÄLSA

# Sociala medier och tonåringars och unga vuxnas psykiska ohälsa

Lisa Alatalo  
Noa Munther

---

Kurs: OM5250  
Nivå: Grundnivå  
Termin/år: Ht 2018  
Handledare: Azar Hedemalm  
Examinator: Helene Berglund

Titel (svensk)	Sociala medier och tonåringars och unga vuxnas psykiska ohälsa
Titel (engelsk)	Social media and the mental health of teenagers and young adults
Examensarbete:	15 hp
Program och kurs:	Sjuksköterskeprogrammet OM5250
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Ht 2018
Författare:	Noa Munther & Lisa Alatalo
Handledare:	Azar Hedemalm
Examinator:	Helene Berglund

---

## Abstract

Social media is a phenomenon that has been steadily growing since its inception. Sites such as Facebook, Instagram and Snapchat are widely used, especially amongst younger people. Previous research has shown that there might be a connection between social media use and mental health issues such as eating disorders and depression. Thus the purpose of this study is to cast light on the relationship between social media use and mental illness amongst teenagers and young adults. To this end, a literature study using a systematic search across multiple academic databases was conducted. Data was gathered from scientific articles no more than five years old. The results of these articles were compiled and analyzed in an attempt to find common themes among them. The results revealed that there is a connection between social media use and depression or anxiety and social media use and eating disorders. The way one uses social media has a large impact on its effect on one's mental health. One study also concluded that there is no correlation between social media use and mental health. Our conclusions from this is that social media on its own has very little effect on mental health. However, social media as a medium through which you can experience feelings of envy, or where you can compare yourself negatively to others *does* have a negative effect on the mental health of young adults and adolescents. This can have clinical implications where nurses working with mental health can help patients identify which parts of their social media use is unhealthy.

Keywords: Social Media, Depression, Anxiety, Eating Disorder, Youth.

## Innehållsförteckning

Inledning .....	1
Bakgrund .....	1
Psykisk ohälsa.....	1
Sociala medier.....	3
Psykisk ohälsa och sociala medier .....	4
Teoretisk referensram .....	4
Problemformulering .....	5
Syfte .....	5
Metod.....	5
Datainsamling.....	5
Dataanalys .....	6
Resultat.....	7
Depression och ångest.....	7
Ätstörningar.....	8
Diskussion .....	9
Metoddiskussion.....	9
Resultatdiskussion.....	10
Slutsats .....	11
Praktiska implikationer.....	12
Förslag till fortsatt forskning.....	12
Referenslista.....	13

# Inledning

Sociala medier är ett fenomen som vuxit sig allt större de senaste 20 åren. Antalet människor i Sverige som använder sociala medier dagligen har mer än fördubblats sen 2010 (Svenskarna och Internet, 2018a). Facebook, som lanserades 2004 har idag i genomsnitt 1.47 miljarder dagliga användare och 2,23 miljarder månatliga användare (Facebook, 2018). Instagram har över en miljard användare (Instagram, 2018). Snapchat används dagligen av hela 91 procent av flickor i 12 - 15 års ålder. Av internetanvändare i Sverige använder 63 procent sociala nätverk dagligen (Svenskarna och internet, 2018a).

Psykisk ohälsa är ett annat fenomen som har ökat, speciellt hos unga människor (Skärsäter, 2014). 43 procent av befolkningen i Sverige i åldern 16 - 29 år rapporterade ängslan, oro eller ångest och 23 procent rapporterade nedsatt psykiskt välbefinnande (Folkhälsomyndigheten, 2017). Det diskuteras i media att det skulle kunna finnas en länk mellan ökningen av både användandet av sociala medier och psykisk ohälsa. Adolfsson (2017) skriver exempelvis att Instagram har störst negativ påverkan på unga. Tidigare forskning visar på att det finns samband mellan användandet av sociala medier och psykisk ohälsa hos tonåringar (Guinta, 2018). Tonåringar och unga vuxna utgör den största delen av internetanvändarna (Svenskarna och Internet, 2018a). Vi vill därför belysa sociala mediernas påverkan på tonåringars och unga vuxnas psykiska ohälsa. Vid eventuellt samband mellan psykisk ohälsa och sociala medier anser vi det är viktigt att belysa problemet för att kunna ta hänsyn till det vid framförallt omvårdnad av personer med psykisk ohälsa.

## Bakgrund

Begreppet hälsa är relaterat till hela människan som formar sina egna upplevelser av mening, välbefinnande och känsla av sammanhang. Ett perspektiv på begreppet hälsa är frånvaro av sjukdom. Inom detta perspektiv finns olika modeller, till exempel den existentiella där återkommande teman är ångest, mening och frihet (Willman, 2014). Denna uppsats kommer dock utgå från det humanistiska perspektivet. I det humanistiska perspektivet finns det salutogenetiska synsättet KASAM, känsla av sammanhang vars innebörd är begriplighet, meningsfullhet och hanterbarhet. Synsättet syftar till att de människor som upplever sig ha ett sammanhang i tillvaron samt ser sina handlingar som meningsfulla är de som har hälsa. Om människan inte längre förstår sin verklighet följer förvirring och därmed lägre KASAM och sämre upplevd hälsa (Willman, 2014).

## Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa har både en psykosocial och biologisk etiologi. Psykosociala faktorer som kontrollförlust över sin hemsituation, arbete och ekonomi kan orsaka oro och stress som i hög grad ökar risken för psykisk ohälsa. Det finns tydliga samband mellan god psykisk hälsa och hög social status, hög inkomst samt hög utbildning. Låg utbildning och inkomst korrelerar däremot positivt med psykisk ohälsa. Utanförskap eller social diskriminering som rasism, arbetslöshet eller stigmatisering ökar även det risken för social isolering och psykisk ohälsa

(Ringsberg, 2014). Sårbarhet och känslighet kan utlösas när en person hamnar i en situation som orsakar svår stress, vilket kan visa sig genom olika symptom. En person som lever i en vardag med till exempel brist på avkoppling, brist på självbestämmande eller upplevda ekonomiska svårigheter har en ökad risk för att insjukna i någon psykiatrisk sjukdom (Skärsäter, 2014). Nedan följer några exempel på psykiska sjukdomar eller symptom.

Stress kan definieras på ett sätt där människokroppen reagerar när vi utsätts för krav, belastning, hot eller utmaning. Kroppens reaktion vid stress är nödvändig för vår överlevnad. Kroppens stresssystem är anpassat för att överleva kortvariga fysiska hot. Idag är stressen ofta mer långvarig då människan utsätts för psykisk och psykosocial stress. Den långvariga stressen kan ge upphov till symptom som till exempel kronisk trötthet, nedsatt prestationsförmåga, nedstämdhet, sömnsvårigheter och muskelsmärter (Gustafsson, 2014).

Ångest kan upplevas genom känslor som kontrollförlust, oro, panik eller en känsla av hjälplöshet och kan beskrivas som en oemotståndlig impuls att fly från fara. Ofta beror ångest på förväntade hot eller oidentifierbara hot exempelvis en fruktan för att misslyckas. Även ångesten i sig kan framkalla ett hot då tankarna på ångesten föder mer ångest. I vissa fall kan ångesten leda till suicidtankar. Vid en panikattack kommer en plötslig stark ångest som ger kroppsliga symptom som hjärtklappning, darrning, svettning, yrsel, illamående, andnöd, tryck över bröstet eller dödsräddelse (Sjöström & Skärsäter, 2014).

Depression utvecklas ofta av pressade livssituationer. Utlösande faktorer kan vara relationsproblem, utvecklingskriser, arbete eller livsstilsproblem. Det finns även biologiska faktorer som exempelvis hormonrubbingar. Depression kännetecknas av nedstämdhet och minskat emotionellt engagemang. Symptom som kan uppstå är trötthet, sömnproblem, ångest, koncentrationssvårigheter, likgiltighet, brist på energi eller suicidtankar (Skärsäter, 2014).

Ätstörningar utvecklas i större utsträckning i takt med de skönhetsideal som råder. I det västerländska samhället finns idag en uttalad utseendefixering där det ingår att vara smal. Personer börjar med bantning som i sin tur kan leda till ätstörningar som anorexia nervosa och bulimia nervosa. Anorexia nervosa kännetecknas av låg kroppsvikt som ett resultat av självsvält samt rädsla för att öka i vikt trots undervikt. Självkänslan är starkt kopplad till vikt och utseende. Bulimia nervosa kännetecknas av hetsätning och ett självrensande beteende. Hetsätningen uppkommer till följd av att personen förlorar kontroll över sitt ätande. För att undvika viktuppgång kompenseras detta sedan med exempelvis fastande eller överdrivet motionerande. Det vanligaste kompensations sättet är självrensande beteenden som framkallade kräkningar eller missbruk av laxermedel (Wentz, 2014).

## Sociala medier

Sociala medier definieras som "*Websites and applications that enable users to create and share content or to participate in social networking.*" (Oxford, 2018). Vi kommer lägga fokus på Facebook, Instagram och Snapchat då de är de tre största sociala nätverken i Sverige (Svenskarna och Internet, 2018).

Facebook lanserades 2004 och är en sida där användare har ett personligt konto som används för att lägga upp olika "statusuppdateringar" (Facebook, 2018). Användare kan hitta och lägga till sina vänner genom att söka på deras namn. Statusuppdateringarna kan vara allt från text till bilder, videor, animerade bilder, frågeställningar m.m. Inläggen kan användare "gilla" eller kommentera på vilket syns för personen som lagt upp inlägget men även för vänner till båda. De flesta har även en personlig profilbild på sig själva för att lättare bli igenkända. Facebook möjliggör också bildandet av grupper där bara vissa medlemmar kan se vad som läggs upp. Messenger är en del av Facebook som fungerar som chattfunktion och låter användare ögonblickligen kommunicera med varandra världen över.

Instagram lanserades 2010 och används primärt för att dela bilder/foton och korta filmer med andra användare. Instagram är det snabbast växande sociala nätverket i Sverige och används av ca 60 procent av befolkningen (Svenskarna och Internet, 2018a). Användare har ett "flöde" där bilder, händelser och videor kommer upp från konton som följs. Även här kan användare kommentera på, "gilla" eller dela inlägg.

Snapchat är det yngsta nätverket av de tre och lanserades 2011. Användare på snapchat kan skicka bilder och korta filmer till varandra. Det som gör snapchat unikt är att bilderna tas bort efter en kort tid, mellan 10 sekunder - 24 timmar (beroende på typ av bild eller inställningar) eller efter att bilden stängts ner av personen som sett den. Personen som lägger upp bilden kan innan dess lägga till text eller rita på bilden. Olika typer av filter kan också appliceras för att ändra utseende, ljud m.m. Det finns även en chattfunktion där användare kan kommunicera genom enbart text. I Sverige är snapchat populärt bland ungdomar. Upp till 25 års ålder har snapchat fler dagliga användare än facebook men efter den åldern är det mycket mindre använt än de två andra nätverken (Svenskarna och Internet, 2018a).

Både den dagliga och den sporadiska användningen av sociala medier ökar i Sverige. 63 procent av internetanvändarna i Sverige besöker sociala medier dagligen 2018. Jämfört med 28 procent under 2010 har användandet mer än fördubblats. Användandet av sociala medier skiljer sig åt mellan olika grupper. Ålder är en viktig faktor då användandet är klart högst i åldern 18 – 35 och sjunker sedan med åldern. Kön kan också vara en bidragande faktor till skillnader i användandet. Snapchat till exempel används i alla åldrar av fler kvinnor än män och skillnaderna ökar med åldern (Svenskarna och Internet, 2018a). Det finns också socioekonomiska faktorer i internetanvändningen. Människor som bor på landsbygden, är arbetsökande eller sjukskrivna använder internet i lägre utsträckning än resten av befolkningen. Även utbildningsnivå bidrar då lägre utbildningsnivå leder till mindre frekvent internetanvändande. (Svenskarna och Internet, 2018b).

## Psykisk ohälsa och sociala medier

Tidigare forskning visar på att det finns ett samband mellan användning av sociala medier och ökad risk för psykisk ohälsa. Marino, Gini, Vieno och Spada (2018) har i sin metaanalys samlat studier som undersökt sambandet mellan användning av specifikt Facebook och psykisk ohälsa. I sin metaanalys har de funnit att användning av Facebook har ett samband med ångest, depression, oro och minskad tillfredsställelse med livet. Guinta (2018) har i sin översiktsstudie hittat ett samband mellan användning av sociala medier och ångest, depression samt känslor av avundsjuka.

Även i en tredje översiktsartikel, skriven av Frost, R. K. och Rickwood, D. J. (2017) undersöks sambandet mellan användning av Facebook och psykisk ohälsa. Resultatet av de artiklar som ingick i litteratursökningen visade på att det finns en koppling mellan användning av Facebook och psykisk ohälsa som ångest, depression, ätstörningar, alkoholproblem och en negativt påverkad kroppsbild.

## Teoretisk referensram

I detta arbete knyts den teoretiska förankringen till Aaron Antonovskys teori om KASAM, grad av känsla av sammanhang. KASAM är kärnpunkten och en stor del av det salutogena synsättet (Langius-Eklöf och Sundberg, 2014). KASAM består av tre delar - begriplighet, meningsfullhet och hanterbarhet. Hanterbarhet handlar om i vilken utsträckning en person upplever att det finns resurser att tillgå. Dessa resurser kan komma inifrån en själv, men kan också vara vänner, familj eller vårdpersonal. Låg hanterbarhet kan leda till att livet inte känns rättvist. Meningsfullhet avspeglar i vilken utsträckning människan känner motivation och engagemang i olika händelser. Alltifrån att känna stort engagemang gentemot den påfrestande händelsen till att känna total meningslöshet. Begriplighet handlar om hur människan uppfattar sin omvärld, alltså i vilken utsträckning människor förstår händelser som drabbar omgivningen eller en själv. Ju högre grad av dessa tre komponenter en person känner sig ha, desto starkare KASAM har personen (Antonovsky, 1991).

Langius-Eklöf och Sundberg (2014) menar att omvårdnad som utgår från KASAM ger en bra grund för att patienten får en individanpassad omvårdnad efter sitt behov. En patient med svag KASAM har troligtvis fler riskfaktorer och större behov av åtgärder än en patient med stark KASAM. KASAM hos en vuxen person baseras på hur tidigare livshändelser har hanterats och hur meningsfulla de upplevts. Stark KASAM kan fungera som skyddsfaktor mot olika psykiska symptom. De personer som har svag KASAM tillfrisknar i mindre utsträckning, än de med stark KASAM, från depression. Även ångest och nedstämdhet är mindre vanligt hos personer med stark KASAM (Langius-Eklöf & Sundberg, 2014).

## Problemformulering

Många ungdomar och unga vuxna använder sig av sociala medier och användandet ökar varje år. Ökar gör även den psykiska ohälsan, speciellt hos unga. Tidigare forskning belyser att det kan finnas en relation mellan sociala medier och depression, ätstörningar eller ångest. Då sjuksköterskan ska ha ett helhetsperspektiv och förståelse för patientens upplevelser behövs det kunskaper om sociala medier och dess negativa påverkan på den psykiska hälsan. Tidigare forskning fokuserar på ett nätverk, eller en åldersgrupp. Denna litteraturstudie fokuserar därför på den gruppen som använder sociala medier i störst utsträckning, både tonåringar och unga vuxna, samt på de tre största sociala nätverken i Sverige.

## Syfte

Att belysa sociala mediers påverkan på tonåringars och unga vuxnas psykiska ohälsa.

## Metod

Vår studie är en litteraturoversikt. En litteraturoversikt är en sammanställning av redan befintlig forskning inom det valda området, vilket i detta fallet är att belysa sociala mediers påverkan på tonåringars och unga vuxnas psykiska hälsa. Genom en systematisk sökning på diverse databaser samt efter granskning av relevanta studier har vi valt ut artiklar för denna studie, i syfte att summera redan befintlig forskning samt hitta eventuella kunskapsluckor. En litteraturoversikt är ett bra sätt att sammanställa forskningsområdet och få en överblick över det (Friberg, 2017). Studien följde Fribergs (2017) rekommendationer för hur en allmän litteraturoversikt bör genomföras. Först bör en inledande litteratursökning genomföras som grund för problemformulering och syfte. Den slutgiltiga sökningen utgår sedan från den data och det syfte som framkommit. Studierna avgränsas, granskas och slutligen analyseras för att få fram ett resultat. Vid den inledande litteratursökningen användes sökord som ledde till ett för stort antal träffar och därför begränsades sökningen till att fokusera på vissa uttryck av psykisk ohälsa som depression, ångestsyndrom och ätstörningar.

## Datainsamling

En litteraturoversikt ska utgå från aktuell litteratur vilket innebär artiklar och rapporter från universitet eller artiklar publicerade i vetenskapliga tidskrifter (Friberg, 2017). De databaser som använts för att söka fram relevanta originalartiklar är Cinahl som är en databas inriktad på omvårdnadsforskning och PubMed som främst är en medicinsk databas men som även innehåller artiklar inom omvårdnadsforskning. Genom att använda olika databaser vidgas sökområdet och risken för att förbise viktiga data minskar (Östlundh, 2017). Båda författarna har deltagit i alla steg av metoden och gemensamt genomfört sökning, granskning och analys.

Sökorden valdes utifrån syftet för arbetet. De första var *social media*, *Facebook*, *Instagram* och *Snapchat*. Med de sökorden ingår de tre nätverken som är i fokus utan att utesluta artiklar som undersökt andra nätverk. Detta för att få ett bredare underlag. Sökorden för sociala medier kombinerades med uttryck för psykisk ohälsa



som *Depression*, *Eating disorder* och *Anxiety*. De sökorden valdes för att de var mest prevalenta under den inledande litteratursökningen. Slutligen användes ord för att ringa in åldersgruppen *Youth*, *Young*, *Adolescent* och *Teenager*. Unga vuxna definierades som mellan 18 och 35 år gamla. Efter den åldern sjunker användandet av alla typer av sociala medier (Svenskarna och Internet, 2018).

Efter den inledande litteratursökningen kombinerades alla sökorden till en sökning i respektive databas (se bilaga 1). Sökningen gav ett resultat på 260 artiklar. 23 artiklar hade relevanta abstract. Sju abstract föll bort eftersom de inte svarade på syftet, vilket gav 16 artiklar att granska.

Granskningen gjordes utefter riktlinjer från Forsberg och Wengström (2016) där båda författarna granskat bland annat intern och extern validitet, lämplighet av analysval, population och huruvida slutsatsen är logisk. Artiklarna graderades efter en tregradig skala, låg-medelhög-hög kvalitet beroende på hur väl de uppfyllde kriterierna. Endast artiklar med medelhög eller hög kvalitet ansågs lämpliga för studien. Granskningen uteslöt 8 artiklar vilket resulterade i 8 artiklar som inkluderades i litteraturstudien.

Begränsningar som applicerades var att resultaten skulle vara vetenskapliga artiklar som blivit peer-reviewed. Som inklusionskriterier ingick att artiklarna skulle vara högst fem år gamla, ska finnas i fulltext och vara skrivna på engelska. Populationen som undersöktes skulle också vara mellan 13 - 35 år gamla. Studier som undersökte ytterligare faktorer utöver sociala medier såsom till exempel spel eller generellt internetanvändande exkluderades.

En sekundär sökning gjordes där referenslistan på vissa artiklar gick igenom för att hitta andra relevanta artiklar. Här användes framförallt översiktsartiklar som inte kunde inkluderas i resultatet. Här hittades sju artiklar till som granskades. Fyra av dem valdes att ingå i studien. I det slutgiltiga resultatet ingår 12 kvantitativa artiklar som övervägande använder sig av sambandsanalys.

Samtliga vetenskapliga artiklar som ingår i arbetet har blivit etiskt godkända och därför ses inga hinder till att inkludera artiklarna i denna studie.

## Dataanalys

Analysmetoden som använts till arbetet är baserad på en analysmodell i fyra steg av Friberg (2017). De studier som valdes ut för att svara på arbetets syfte har lästs igenom flera gånger för en korrekt förståelse av helheten. I samband med att studierna har lästs igenom har författarna skriftligt sammanfattat studiernas innehåll för att ha det som stöd till arbetet samt för att inget väsentligt ska missas.

Ovanstående hör till steg ett enligt Friberg (2017). Därefter genomfördes steg två, då en översiktstabell skapades med kategorierna syfte, material och metod, resultat och kvalitet (se bilaga 2). Sammanställningen gjordes för att få en översikt och struktur på studierna som ska analyseras. Artiklarna jämfördes sedan enligt steg tre för att identifiera likheter och skillnader i resultat. Slutligen i steg fyra identifierades resultat som var liknande och sorterades ut inom passande kategorier för att göra området mer överskådligt och lättförståeligt (Friberg, 2017).

# Resultat

Sammanfattningsvis visar resultatet i denna litteraturöversikt att det finns ett samband mellan användandet av sociala medier och olika aspekter av psykisk ohälsa som yttrar sig som ångest, depressiva symptom, och ätstörningar. Det är dock inte helt klarlagt vad som är orsak eller verkan i de undersökningar som ingår i litteraturöversikten.

## Depression och ångest

Negativa upplevelser på Facebook är mycket vanliga då 82 procent av studiedeltagarna har upplevt det. Upplevelserna definierades som oönskad kontakt, online-mobbing, missförstånd eller generellt negativa upplevelser. De är associerade med depressiva symptom oavsett om de inträffat det senaste året eller tidigare. Även antalet negativa upplevelser och hur allvarliga de var ökade sambandet (Rosenthal, Buka, Marshall, Carey & Clark, 2016).

Enligt Shensa, Escobar-Viera, Sidani, Bowman, Marshal och Primack (2017) finns det ett tydligt samband mellan PSMU (problematic social media use) och depressiva symptom. PSMU innebär att individer bryr sig överdrivet mycket om sociala medier eller spenderar så mycket tid på dem att andra sociala aktiviteter blir lidande. PSMU leder till en ökning (9%) av depressiva symptom (Shensa et al., 2017). Woods och Scott (2016) visar på att social media har en negativ påverkan på sömn, men kan också leda till ångest och depressiva symptom. Detta gäller oavsett om social media används på dagen eller på natten, men nattliga användare uppvisade ett mer signifikant samband. Emotionell investering innebär att en person bryr sig mycket om sociala medier och att det tar upp mycket tanketid även när det inte används. Emotionell investering har ett starkare samband med ångest och depressiva symptom än både daglig och nattlig användning av sociala medier. Nattlig användning av sociala medier har starkast samband med sömnpåverkan. Dålig sömn hade i sin tur påverkan på självkänsla, depressiva symptom och ångest.

Mer tid spenderad på sociala medier ökar risken att uppvisa ångestsymptom (Vannucci, Flannery & Ohannessian, 2017). Vidare uppvisar Vannucci et al. (2017) ingen skillnad mellan könen vad gäller påverkan av sociala medier. Lin et al. (2016) visar också att mer tid spenderad på sociala medier ökar risken för att få depressiva symptom. Detta gör de genom en modell som tar i beräkning ålder, etnicitet, kön, civilstatus, boendesituation, inkomst och utbildningsnivå. Personer som hade fler besök per vecka eller ökad generell användning uppvisade i större utsträckning depressiva symptom.

Lauren, Jelenchick, Jens, Eickhoff, Meegan och Moreno (2013) undersöker sambandet mellan depression och användandet av sociala medier. Detta gör de genom att låta deltagarna fylla i ett frågeformulär om depression och svara på hur ofta de använder social media per dag. Studien hittar inga bevis på samband mellan användandet av sociala medier och depression hos unga vuxna.

I vissa fall leder användandet av social media till avundsjuka och då ökar risken för depressiva symptom (Edson, Ferucci & Duffy, 2015). Vidare visar Edson et al.

(2015) i sitt resultat att de som använder Facebook mycket har en högre tendens att känna avundsjuka och därmed uppvisa depressiva symptom. Artikeln tar också upp att "övervakning" via Facebook, att bara läsa andras inlägg och titta på deras bilder har ett samband med avundsjuka. Edson et al. (2015) undersökte också sambandet mellan övervakning och depressiva symptom hos testdeltagare som inte upplevde avundsjuka. Hos den gruppen visade sig övervakning ha ett samband med minskad risk för depressiva symptom.

Frison och Eggermont (2017) tar i sitt resultat upp passivt användande av Instagram, eller "browsing" där användare inte interagerar med varandra utan endast tittar på bilder och läser statusar. Artikeln mäter depressivt humör och användandet av sociala medier vid två tillfällen. "Browsing" vid det första tillfället i studien kunde förutsäga en ökning av ungdomarnas depressiva humör vid det andra tillfället. Artikeln tar också upp "liking", direkt interaktion. Även "posting", självuttryck via Instagram tas upp. Denna typ av användning visade inte samma samband som "browsing". Vidare undersöker Frison och Eggermont (2017) sambandet åt andra hållet och fann att depressivt humör vid det första tillfället kunde förutsäga ökad "posting" vid det andra tillfället men inte "browsing" eller "liking".

## Ätstörningar

Saunders och Eaton (2018) diskuterar skillnaderna mellan de tre nätverken Facebook, Instagram och Snapchat och sambandet mellan "body dissatisfaction" (missnöje med sin kropps utseende) och ätstörningar. En person som jämför sin kropp med andra människor som anses ha ett utseende som inte uppnår idealet på sociala medier har en ökad risk för "body dissatisfaction", vilket indikerar risk för ätstörningar hos användare av Facebook och Snapchat men inte hos de som främst använder Instagram. Om en person istället jämför sig med bilder på människor som anses ha ett idealt utseende finns ett samband med body dissatisfaction och ätstörningar oavsett vilket nätverk som används (Saunders & Eaton, 2018).

Sidani, Shensa, Hoffman, Hanmer och Primack (2016) menar i sin artikel att deltagarna som hade högst antal besök på sociala medier i veckan, hade signifikant större risk att uppvisa oro kring sina matvanor än de som hade lägst antal besök. De visar också att ålder, kön och utbildningsnivå har stor påverkan på hur mycket social media som konsumeras.

Walker et al. (2015) har funnit att risken för ätstörningar ökar om personen är med i diskussioner på Facebook som handlar specifikt om vikt, utseende och mat, så kallat "fat talk". Likaså om en person ägnar sig åt att jämföra sin kropp och utseende med andra människor som syns på Facebook. Intensiteten på Facebook, alltså tid spenderad på Facebook, antal vänner och integrering av Facebook i dagligt liv, har en positiv påverkan på sambandet mellan Facebook och ätstörningar hos de personer som jämför sig med andra på sociala medier, alltså ökar intensiteten då risken för ätstörning. Den del av populationen som inte har tendens till att jämföra sig med andra människor på Facebook har tvärtom en minskad risk för ätstörningar vid ökad Facebook intensitet.

Hummel och Smith (2015) har funnit att aktivt sökande efter negativ feedback på sociala medier ökar risken för ätstörningar. Om användning av Facebook sker

genom att läsa kommentarer och statusuppdateringar och därmed få negativ feedback ökar risken för ätstörningar ännu mer. Att dela med sig av väldigt personliga uppdateringar på sociala medier och att få tillbaka negativa kommentarer på det ökar risken för ätstörningar ytterligare.

## Diskussion

### Metoddiskussion

För att beskriva forskningen och skapa en överblick inom ett område är litteraturstudier en adekvat metod (Friberg, 2017). Artiklarna som valdes kommer från flera olika länder (USA, Belgien och Skottland) vilket ökar generaliserbarheten av resultatet något. Att artiklarna är från västländer är också en fördel då det finns många kulturella likheter mellan dem och Sverige. Flertalet av studierna undersöker också grupper som är kulturellt mångfaldiga vilket ytterligare ökar generaliserbarheten. Sjuksköterskan ska kunna möta detta mångkulturella samhälle och dess vårdbehov oavsett kulturell eller etnisk bakgrund. Därför är det viktigt att se individen och vara öppen för att generaliseringen kanske inte kan appliceras på dem.

Analysmetoden valdes då varken en metasyntes eller metaanalys var möjlig (Forsberg & Wengström, 2016). En allmän litteraturöversikt är också en något förenklad metod (Friberg, 2017) och passar därmed bättre p.g.a. tidsbegränsningar.

Sökorden som valdes täckte flera symptom på psykisk ohälsa och även åldersgruppen samt de sociala nätverken ringades in ordentligt. Tonåringar och unga vuxna definierades som mellan 13 - 35 år. Vi har använt den åldern då användandet av sociala medier sjunker kraftigare efter den åldern (Svenskarna och Internet, 2018a) och det inte finns någon exakt definition av unga vuxna. Majoriteten av studierna undersöker populationer i åldern 18 - 25 men både yngre och något äldre människor ingår också i detta arbete. Fokus låg på de tre största sociala medierna i Sverige, Facebook, Instagram och Snapchat, för att studien skulle vara hanterbar inom tidsramen för arbetet. I och med att de nätverken är de största når de flest människor och därför ansågs de mest relevanta, därav valet av sökord. Därför finns det ingen större risk att relevanta artiklar missats. Att etablerade källor och adekvata sökord användes leder till att studiens resultat har hög trovärdighet. En nackdel med de sökord som valdes är att de inte innefattar positiva effekter av social media på psykisk hälsa. Forskning som belyser positiva aspekter av sociala medier kan därför ha förbisetts. Detta kan ge en felvinklad bild av de totala effekterna men det finns ändå ett värde i att identifiera nackdelar med användandet av social media då just psykisk ohälsa ökat under åren.

Begränsningar med studien inkluderar att det finns flera databaser som inte använts exempelvis PsycINFO eller Google Scholar. Därmed finns det risk att viktig forskning missats. De två databaserna som användes är goda källor för omvårdnadsforskning, vilket är anledningen till att just de två valdes. Inom syftets område hittades inga kvalitativa artiklar, därmed är arbetet begränsat till kvantitativ forskning. En ytterligare begränsning är att studien fokuserar på åldersgruppen tonåringar och unga vuxna. Dessutom undersöker några inkluderade artiklar enbart kvinnors vanor. Därmed kan resultatet inte generaliseras till andra populationer.

En viktig aspekt och ett krav för att undersöka något är att undersökningsområdet leder till värdefull kunskap. En riskanalys där risker med forskningen vägs mot de eventuella vinster studien kan generera ska genomföras. Det ska finnas en motivering till att studien kan ha betydelse (Sandman & Kjellström, 2018). Vår litteraturstudie kan ha betydelse för den psykiatriska omvårdnaden och för att fördjupa förståelsen för sambandet mellan sociala medier och psykisk hälsa.

I kvantitativa studier är det viktigt att överväga utformningen av enkätfrågor, hänsyn behöver tas till om frågorna är känsliga och hur de utformas. Respekt för den enskilda personen ska finnas i form av informerat samtycke och respekt för privatliv. Valet av deltagare ska vara rättvist vilket exempelvis innebär att skydda sårbara grupper. Deltagarna ska få rättvis behandling samt få ta del av forskningsresultatet. Obehöriga ska inte heller kunna identifiera medverkande personer, deltagarna ska vara okända i studien för att deras integritet och privatliv ska skyddas (Sandman & Kjellström, 2018). Då alla studier som användes var etiskt godkända finns inga hinder för att inkludera dem i studien. Det finns en risk att patienter kan tycka att frågor om deras beteende på sociala medier är integritetskränkande eller att frågor om exempelvis depression är känsliga. Samtidigt har deltagarna samtyckt till studierna trots detta.

Begränsade engelskkunskaper samt metodologiska kunskaper hos författarna kan bidra till ökad risk för feltolkningar vilket kan generera etiska problem (Sandman & Kjellström, 2018).

## Resultatdiskussion

Flera studier belyser att det finns ett samband mellan användning av sociala medier och depressiva symptom samt ångest hos unga vuxna. Ett annat utmärkande resultat av vår litteraturstudie är hur sociala medier påverkar tonåringar och unga vuxna till en ökad risk för ätstörningar. I vår litteraturstudie påvisas att på vilket sätt man använder sig av sociala medier relaterar till hur den psykiska hälsan påverkas. Ett mer passivt användande och ett användande där syftet är att få negativ feedback ökar risken för psykisk ohälsa. Desto mer tid en person lägger på att använda sociala medier bidrar också till en ökad risk för psykiska besvär. Endast en studie (Lauren et al., 2013) har inte hittat något samband mellan användning av sociala medier och depression. Detta kan bero på sättet de samlade in data, genom att skicka sms till deltagarna där de fick svara på vad de gjorde i stunden. Andelen användare i studien som använder sig mycket av social media var också väldigt låg (16 stycken) och medianvärdet av internetanvändande per dag var också lågt (28 minuter per dag) vilket också kan ha påverkat resultatet.

Då alla artiklar som använts har varit kvantitativa har deras resultat bestått till stor del av siffror och tabeller. Därav är sammanfattningen av resultatet någorlunda kortfattad i detta arbete. I flertalet av artiklarna genomfördes en sambandsanalys vilket gör det svårt att fastställa orsaken till förekomsten. Därav kan vi inte med säkerhet säga att användandet av sociala medier leder till psykisk ohälsa.

Resultatet från vår litteraturstudie bekräftar tidigare forskning av Baker, Krieger och LeRoy (2016), där de i sin studie visar på att det inte är användandet av social media i sig som leder till psykiska symptom. Istället är det rädslan att missa något som

leder till symptom. Sociala medier kan trigga den känslan då personer läser inlägg och tittar på bilder från sina vänner där de själva inte är delaktiga. På samma sätt visar vår litteraturstudie att det är troligt att sociala medier triggar exempelvis känslor av avundsjuka eller negativ självbild, vilka i sin tur leder till psykiska problem.

Resultatet bekräftas även genom en tidigare metaanalytisk studie gjord av Marino et al. (2018). I artikeln har författarna samlat studier som svarar på syftet om hur användande av Facebook påverkar tonåringars och unga vuxnas psykiska hälsa. I studien ingår 23 olika grupper och totalt 13929 deltagare. Resultatet av metaanalysen bekräftar att Facebookanvändning ökar risken för depression och ångest.

Ovanstående huvudfynd i vår litteraturstudie förhåller sig till referensramen genom att KASAM har en stor betydelse och inflytande över den psykiska ohälsan - i detta fall depression, ångest och ätstörningar. En person som innehar ett lågt KASAM har också större riskfaktor för psykiska symptom eller sjukdomar (Langius-Eklöf & Sundberg, 2014). Vi tror att om sociala medier används på ett sätt som bidrar negativt till den psykiska hälsan blir hanterbarheten svårare att greppa och därmed sänks KASAM. Den psykiska ohälsan som kommer till följd av sociala medier påverkar sannolikt också ungdomars känsla av meningsfullhet. Om sociala medier påverkar människor på ett sätt som leder till depression och ätstörningar är det också troligt att meningsfullheten hos dessa människor sänks för stunden, men även senare i livet. Vår egen uppfattning stämmer också väl överens med Walker et al. (2015) som visar att social media kan vara en skyddsfaktor snarare än en risk om det används på ett sådant sätt att det stärker KASAM. Det skulle också kunna vara så att social media kan vara en resurs, genom exempelvis ökat socialt nätverk och stöd. Därmed kan sociala medier hjälpa till att öka förmågan till att hantera livet och dess motgångar (hanterbarhet enligt KASAM) och ha en positiv effekt på hälsan.

## Slutsats

Det finns en koppling mellan användning av sociala medier och depression och ångest samt sociala medier och ätstörningar. Hur individen använder social media har stor inverkan på hur det påverkar den psykiska hälsan. Sociala medier i sig självt har väldigt liten påverkan på psykisk hälsa. Däremot kan det fungera som ett medium genom vilket man kan uppleva exempelvis känslor av avundsjuka, eller där man kan jämföra sig själv med andra i olika avseenden till exempel utseendemässigt. På detta sätt kan sociala medier ha en negativ effekt på den psykiska hälsan hos tonåringar och unga vuxna.

## Praktiska implikationer

Vår litteraturstudie kan vara till hjälp för praktiskt arbete inom till exempel barn och ungdomspsykiatri eller inom skolhälsovården. Unga som mår dåligt kan vara påverkade av effekterna av sociala medier. Sjuksköterskor som samtalar med de patienterna eller eleverna kan rekommendera minskning av användandet av sociala medier. Sjuksköterskorna kan rekommendera en minskning i förebyggande syfte eller som en åtgärd för att minska existerande psykisk ohälsa. Alternativt kan de rekommendera förändringar i beteendet på social media då beteendet kan påverka måendet. Det är speciellt viktigt då det gäller ätstörningar att kunna prata med patienter eller elever om hur de använder sig av sociala medier, om de jämför sig kroppsligt med andra och hur de mår av det. Vidare kan frågor om sociala medier och hur det används inkluderas i frågeformulär om psykisk hälsa för att ge en bättre helhetsbild av patienten. I skolhälsovården kan sjuksköterskan prata om användandet av sociala medier med klasser i förebyggande syfte.

## Förslag till fortsatt forskning

Flertalet studier som ingår i denna litteraturstudie är tvärsnittsstudier oftast med sambandsanalys som statistiskt test. De belyser därför endast sambandet mellan sociala medier och psykisk hälsa i nuet. Därför är det svårt att fastställa orsaken och kunna säga åt vilket håll sambandet går, dvs. om social media leder till psykisk ohälsa eller om människor med psykisk ohälsa använder sig av sociala medier till större grad.

För fortsatt forskning behövs longitudinella studier, främst av experimentell design, för att fastställa *hur* eller *vilken del* av socialt medieanvändande som leder till psykisk ohälsa. Kvalitativ forskning är också något som i stor utsträckning saknas och hade varit värdefullt för ökad förståelse av målgruppens egen uppfattning om orsak och samband.

# Referenslista

Adolfsson, V. (2017, 19/5). Instagram får unga att må sämst. *Aftonbladet*. Hämtad 2018-10-15 från <https://www.aftonbladet.se/nyheter/a/GWAqm/instagram-far-unga-att-ma-samst>

Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Köping: Bokförlaget natur och kultur.

Baker, Z. G., Krieger, H. & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275-282. doi: [10.1037/tps0000075](https://doi.org/10.1037/tps0000075)

Edson, C.T., Ferucci, P. & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing?. *Computers in Human Behavior*, 43, 139-146. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.053>

Facebook. (2018). Company Info. Hämtad 2018-10-15 från <https://newsroom.fb.com/company-info/>

Folkhälsomyndigheten. (2017). *Folkhälsans utveckling Årsrapport 2017*. (Artikelnummer 16136). Hämtad 2018-10-15 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/9de83d1af6ce4a429e833d3c8d7ccf85/folkhalsans-utveckling-arsrapport-2017-16136-webb2.pdf>

Forsberg, C. & Wengström, Y. (2016). *Att göra systematiska litteraturstudier. Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. Stockholm: Natur och & Kultur.

Friberg, F. (2017). Att göra en litteraturoversikt. I Friberg, F. (Red.), *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. (s. 141-152). Lund: Studentlitteratur.

Frison, E., & Eggermont, S. (2017). Browsing, Posting, and Liking on Instagram: The Reciprocal Relationships Between Different Types of Instagram Use and Adolescents' Depressed Mood. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking*, 20(10), 603–609. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1089/cyber.2017.0156>

Frost, R. L., & Rickwood, D. J. (2017). A systematic review of the mental health outcomes associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 76, 576–600. doi:10.1016/j.chb.2017.08.001.

Guinta, M. R. (2018). Social Media and Adolescent Health. *Pediatric Nursing*, 44(4), 196–201. Retrieved from <http://search.ebscohost.com.ezproxy.ub.gu.se/login.aspx?direct=true&db=c8h&AN=131366570&site=ehost-live>

Gustafsson, G. (2014). Stress, utbrändhet och utmattningssyndrom. I I. Skärsäter (Red.), *Omvårdnad Vid Psykisk Ohälsa - på grundläggande nivå*. (s. 55 - 74) Lund: Studentlitteratur.



Hummel, A.C. & Smith, A.R. (2015). Ask and you shall receive: desire and receipt of feedback via Facebook predicts disordered eating concerns. *International Journal of Eating Disorders*, 48(4), 436-442. doi: 10.1002/eat.22336

Instagram. (2018). Company Info. Hämtad 2018-10-15 från <https://www.instagram.com/about/us/>

Langius-Eklöf, A. & Sundberg, K. (2014). Känsla av sammanhang. I A. Edberg & H. Wijk (Red.), *Omvårdnadens grunder, hälsa och ohälsa*. (s. 53 - 68) Lund: Studentlitteratur.

Lauren A., Jelenchick LA., Jens, C., Eickhoff, JC., Meegan, A. & Moreno, M. (2013) "Facebook Depression?" Social Networking Site Use and Depression in Older Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 52(1), 128-130. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.05.008>

Lin, L.Y., Sidani, J.E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J.B., Hoffman, B.L., Giles, L.M. & Primack, B.A. (2016). Association between Social Media Use and Depression among U.S. Young Adults. *Depress Anxiety*, 33(4), 323-331. doi: 10.1002/da.22466

Marino, C., Gini, G., Vieno, A. & Spada, MM. (2018). Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274-281. doi: 10.1016/j.jad.2017.10.007.

Oxford. (2018). Social media. Hämtad 2018-10-17 från [https://en.oxforddictionaries.com/definition/social\\_media](https://en.oxforddictionaries.com/definition/social_media)

Ringsberg, K.C. (2014). Livsstil och hälsa. I F. Friberg & J. Öhlén (Red.), *Omvårdnadens grunder, perspektiv och förhållningssätt*. (s. 377 - 416) Lund: Studentlitteratur.

Rosenthal, S. R., Buka, S. L., Marshall, B. D. L., Carey, K. B., & Clark, M. A. (2016). Negative Experiences on Facebook and Depressive Symptoms Among Young Adults. *Journal of Adolescent Health*, 59(5), 510–516. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1016/j.jadohealth.2016.06.023>

Sandman, L. & Källström, S. (2018). *Etikboken, etik för vårdande yrken*. Lund: Studentlitteratur.

Saunders, J. & Eaton, A. (2018). Snaps, Selfies, and Shares: How Three Popular Social Media Platforms Contribute to the Sociocultural Model of Disordered Eating Among Young Women. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 21(6), 343-354. doi: 10.1089/cyber.2017.0713

Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among U.S. young adults: A nationally-representative study. *Social Science &*

*Medicine*, 182, 150–157. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1016/j.socscimed.2017.03.061>

Sidani, J. E., Shensa, A., Hoffman, B., Hanmer, J., & Primack, B. A. (2016). The Association between Social Media Use and Eating Concerns among US Young Adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(9), 1465-1472. doi: [10.1016/j.jand.2016.03.021](https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1016/j.jand.2016.03.021)

Sjöström, N. & Skärsäter, I. (2014). Ångestsyndrom. I I. Skärsäter (Red.), *Omvårdnad Vid Psykisk Ohälsa - på grundläggande nivå*. (s. 77 - 82) Lund: Studentlitteratur.

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

Skärsäter, I. (2014). Förstämningssyndrom. I I. Skärsäter (Red.), *Omvårdnad Vid Psykisk Ohälsa - på grundläggande nivå*. (s. 99 - 127) Lund: Studentlitteratur.

Svenskarna och Internet. (2018a). Digitalt utanförskap Hämtad 2018-12-14 från <https://2018.svenskarnaochinternet.se/digitalt-utanforskap/>

Svenskarna och Internet. (2018b). Sociala medier Hämtad 2018-10-15 från <https://2018.svenskarnaochinternet.se/sociala-medier/>

Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1016/j.jad.2016.08.040>

Walker, M., Thornton, L., De Choudhury, M., Teevan, J., Bulik, C. M., Levinson, C. A., & Zerwas, S. (2015). Facebook Use and Disordered Eating in College-Aged Women. *Journal of Adolescent Health*, 57(2), 157–163. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1016/j.jadohealth.2015.04.026>

Wentz, E. (2014). Ätstörningar. I I. Skärsäter (Red.), *Omvårdnad Vid Psykisk Ohälsa - på grundläggande nivå*. (s.283 - 289) Lund: Studentlitteratur.

Willman, A. (2014). Hälsa och välbefinnande. I A. Edberg & H. Wijk (Red.), *Omvårdnadens grunder, hälsa och ohälsa*. (s. 39 - 40) Lund: Studentlitteratur.

Woods, H.C. & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>

Östlundh, L. (2017). Informationssökning. I Friberg, F. (Red.), *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. (s. 59-82). Lund: Studentlitteratur.

# Bilagor

## Bilaga 1: Litteratursökning

Databas	Sökord	Datum	Begränsningar	Antal träffar	Relevanta abstract	Granskade artiklar	Valda artiklar
Cinahl	(Facebook OR social media OR instagram OR snapchat) AND (depression OR anxiety OR eating disorder) AND (youth OR young OR adolescent OR teenager)	311018	Peer-reviewed Research article English	35	9	7	<p>Problematic social media use and depressive symptoms among U.S. young adults: A nationally-representative study.</p> <p>Negative Experiences on Facebook and Depressive Symptoms Among Young Adults.</p> <p>"Facebook Depression?" Social Networking Site Use and Depression in Older Adolescents.</p> <p>Facebook Use and Disordered Eating in College-Aged Women.</p>
PubMed	Facebook OR social media OR instagram OR snapchat) AND (depression OR anxiety OR eating disorder) AND (youth OR young OR adolescent OR teenager)	311018	Full-text Last five years. 13-24 years. English	225	14	9	<p>Ask and you shall receive: desire and receipt of feedback via Facebook predicts disordered eating concerns.</p> <p>#Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem.</p> <p>Social media use and anxiety in emerging adults.</p> <p>ASSOCIATION BETWEEN SOCIAL MEDIA USE AND DEPRESSION AMONG U.S. YOUNG ADULTS.</p>

## Bilaga 2: Artikelsammanställning

Artikels namn Författare Publiceringsår Land	Syfte	Material och metod	Resultat	Kommentar om kvalitet
Edson, C.T., Ferucci, P., Duffy, M. Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? 2015. USA.	Att undersöka om högt Facebookanvändande leder till depression hos college-studenter.	Statistisk regressionsanalys utfördes på frågeformulär från 736 studenter från ett universitet i USA.	Känslor av avundsjuka på Facebook relaterar till depression. Tid spenderad, eller hur en spenderar den är oviktigt så länge det inte leder till avundsjuka.	Använder sig av validerade mätinstrument. Endast en specifik population. Välskriven artikel. Svagheter diskuteras. Medelhög kvalitet.
Frison, E., Eggermont, S. Browsing, Posting, and Liking on Instagram: The Reciprocal Relationships Between Different Types of Instagram Use and Adolescents' Depressed Mood. 2017. Belgien.	Att undersöka relationen mellan olika typer av Instagram användning och depressiva tankar och känslor hos ungdomar.	671 Instagram användare i ålder 12 - 19 från två olika skolor fyllde i frågeformulär vid två olika tillfällen angående sitt användande av Instagram kopplat till deras känslor.	Vid andra tillfället visades att användande av Instagram ökar tonåringars depressiva känslor jämfört med det första tillfället.	Etiskt godkänd. Medelhög kvalitet. Stor population.
Hummel, A.C., Smith, A.R. Ask and you shall receive: desire and receipt of feedback via Facebook predicts disordered eating concerns. 2015. USA.	Att undersöka om det finns ett samband mellan negativa statusar och negativ feedback på Facebook och ätstörningar.	185 studenter på ett universitet i USA följdes under 4 veckor. Deras Facebookaktivitet följdes och de fick svara på frågeformulär om ätstörningar vid två tillfällen	Deltagare som fick negativ feedback på sina uppdateringar hade större risk att uppvisa ätstörningar vid andra tillfället. Feedback-sökande statusar ökade prevalensen av ätstörningar men bara om de fick många kommentarer.	Etiskt godkänt. Hög reliabilitet och validitet på skalor som använts. Resultat svarar på syftet. Överrepresentation av kvinnor i resultatet. Medelhög kvalitet.
Lauren A., Jelenchick LA., Jens, C., Eickhoff, J.C., Meegan, A., Moreno, M. "Facebook Depression?" Social Networking Site Use and Depression in Older Adolescents. 2013. USA.	Att utvärdera sambandet mellan användande av sociala medier och depression hos unga vuxna.	Individer 18 - 23 år. Undersökning genomfördes online innehållande Patient Health Questionnaire-9 depression screen (PHQ) - screening för depression hos unga vuxna. 1 veckas datainsamling för att bedöma syftet (ESM).	Inget samband mellan användning av sociala medier och depression hos unga vuxna hittades.	Studien svarar på syftet. 190 deltagare vilket är smalt. Studien är begränsad till personer som tillhör samma universitet. Att notera är också att sambandet analyserades under en kort period, endast en vecka. Etiskt godkänd. Medelhög kvalitet.
Lin, L.Y., Sidani, J.E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J.B., Hoffman, B.L., Giles, L.M., Primack, B.A. Association between Social Media Use and Depression among U.S.	Att utvärdera sambandet mellan sociala medier och depression.	Ett nationellt representativt urval av unga vuxna. 1787 deltagare i ålder 19 - 32. Slumpmässigt utvalda.	Mer tid på sociala medier ökar risken för depression.	Stort urval. Väl redovisade siffror och tabeller. Hög kvalitet. Etiskt godkänd.

Young Adults. 2016. USA.				
Rosenthal, S. R., Buka, S. L., Marshall, B. D. L., Carey, K. B., & Clark, M. A. Negative Experiences on Facebook and Depressive Symptoms Among Young Adults. 2016. USA.	Att undersöka om det finns en koppling mellan negativa upplevelser på Facebook och depressiva symptom hos unga vuxna	266 deltagare valda från en tidigare kohortstudie svarade online på frågor om negativa upplevelser på Facebook och frågor om depression enligt CES-D 10 skalan.	82 procent hade haft en tidigare negativ upplevelse, 55 procent det senaste året. Tidigare negativa upplevelser ökade signifikant chansen för depressiva symptom.	Etiskt godkänd. Utgår från kohortstudie. Metod utgår från syfte. Logisk diskussion. Hög kvalitet.
Saunders, J., Eaton, A. Snaps, Selfies, and Shares: How Three Popular Social Media Platforms Contribute to the Sociocultural Model of Disordered Eating Among Young Women. 2018. USA.	Att testa integrationen av Perloffs "uses and gratifications theory" i den sociokulturella modellen av sambandet mellan ätstörningar och de tre största sociala medie nätverken.	637 kvinnor, ålder 18 - 24 fick svara på frågeformulär. Efteråt kompilerades datan och integrerades i modellen.	Oavsett vilket nätverk de använde sig av var sambandet mellan "upwards comparison" negativ kroppslig självbild och ätstörningar starkt.	Stort, mångfaldigt urval. Etiskt godkänd. Svår att förstå/följa. Medelhög kvalitet.
Shensa, A., Escobar-Viera, C., Sidani, J., Bowman, N., Marshal, M., Primack, B. Problematic social media use and depressive symptoms among U.S. young adults: A nationally-representative study. 2017. USA.	Att bedöma sambandet mellan problematiskt användande av sociala medier och depressiva symptom.	1749 slumpmässigt valda individer i åldrarna 19-32 fick svara på frågeformulär om depressiva symptom och sitt användande av social media. En 'ordinal logistic' regressionsanalys utfördes sedan.	Problematiskt användande av sociala medier leder till att risken för depressiva symptom ökar med 11 procent.	Stor randomiserad grupp. Flera variabler medräknade och kompenserade för. Svagheter diskuteras. Självrapporterade svar kan ge felaktigt resultat. Etiskt godkänd. Hög kvalitet.
Sidani, J, Shensa, A., MA, Hoffman, B., Hanmer, J., Primack, B. The Association between Social Media Use and Eating Concerns among U.S. Young Adults. 2016. USA.	Att undersöka sambandet mellan användandet av sociala medier och ätstörningar hos unga vuxna.	1765 deltagare mellan 19 - 32 år blev slumpmässigt utvalda till studien. En skala beträffande matproblematik användes. Deltagarna svarade på ett frågeformulär om ätstörningar (ESP) och ett om användning av sociala medier.	Det finns ett samband mellan användning av sociala medier och ätstörningar.	Stort urval. Urvalet är slumpmässigt, deltagarna varierar stort i levnadsstandard, utbildningsnivå, relationsstatus, ålder och kön. Etiskt godkänd. Hög kvalitet.
Vannucci, A., Flannery, . M., & Ohannessian, C. M. Social media use and anxiety in emerging adults. 2017. USA.	Att undersöka hur tid spenderad på sociala medier påverkar prevalens och intensitet av ångest hos unga vuxna.	563 unga vuxna deltog i studien. Representativt urval. Fick svara på frågeformulär om tid på sociala medier och The Overall Anxiety Severity and Impairment Scale för att utvärdera ångestsymptom.	Mer tid spenderad på sociala medier är positivt korrelerat med högre risk för ångestsymptom.	Etiskt godkänd. Diskuterar validitet och reliabilitet. Bra urval. Relevant ansats. Hög kvalitet.

<p>Walker, M., Thornton, L., De Choudhury, M., Teevan, J., Bulik, C. M., Levinson, C. A., Zerwas, S. Facebook Use and Disordered Eating in College-Aged Women. 2015. USA.</p>	<p>Att undersöka sambandet mellan intensiteten av facebookanvändandet, online "fat talk" och kroppsjämförelser med ätstörningar hos unga kvinnor.</p>	<p>128 deltagare rekryterades online för att svara på frågeformulär om facebookanvändande och matvanor. Multipel regressionsanalys genomfördes på svaren. Tvärsnittsanalys.</p>	<p>Kroppsjämförelser online leder till ökad risk för ätstörningar. Intensivt facebookanvändande kan minska risken.</p>	<p>Liten, avgränsad population. Rekryterades online och svarade självständigt på formulär, kan ge felvinklade resultat. Annars välskrivet och noggrant arbete. Etiskt godkänd. Hög kvalitet.</p>
<p>Woods, H. C. and Scott, H. #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. 2016. Skottland.</p>	<p>Att undersöka hur användning av sociala medier påverkar sömn, självkänsla, ångestnivå och depression hos ungdomar. Detta mäts både under användning på dagen och på natten.</p>	<p>467 skolungdomar i ålder 11 - 17 år deltog i studien. De fyllde i frågeformulär i klassrummet, en för sömn, en för självkänsla, en för känslomässigt engagemang till sociala medier och en för depression och ångest.</p>	<p>De som var känslomässigt engagerade både på dagtid och nattid i sociala medier upplevde mer ångest och depressionskänslor, lägre självkänsla och sämre sömnkvalitet.</p>	<p>Etiskt godkänd. Flera olika frågeformulär. Hög kvalitet.</p>

