



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle

Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

Facebook som aktivitetsarena- en meningsfull aktivitet eller vägen till ohälsa?

Författare: Annica Lauruschkus

Handledare: Elizabeth Hedberg Kristensson

April 2011

Kandidatuppsats

Adress: Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle
Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

2011-04-18

Facebook som aktivitetsarena – en meningsfull aktivitet eller vägen till ohälsa?

Annica Lauruschkus

Abstrakt

Syftet är att undersöka huruvida det ökande Facebook-användandet påverkar unga människors aktivitetsbalans och hälsa. Metoden som används i denna studie är en kvantitativ inriktad elektronisk enkät, där det ställs dels etnografiska frågor, men huvudsakligen frågor om undersökningspersonernas Facebook-användande för att se om/vad för effekt det har för deras hälsa och aktivitetsbalans. Det som framkommer i resultatet är att det inte finns någon signifikant skillnad på den skattade hälsan och hur de skattar Facebooks påverkan på diverse aktiviteter mellan de användare som använder Facebook mer och de som använder Facebook mindre. Det framkom att kvinnor är nästan dubbelt så aktiva på Facebook som män, men att de inte skattar sin hälsa **lägre**. Abstract

The aim is to investigate if the increased use of Facebook impact on young people's occupational balance and health. The method used in this study is a quantitative-oriented electronic survey, which has got partly ethnographic issues, but mainly questions about the study subjects Facebook usage to see if / what effect it has on their health and occupational balance. In the results it is becoming apparent that there is no significant difference in the reported health and how they estimate Facebook's impact on various activities between the users who are using Facebook more and those who are using less. It appears that women are almost twice as active on Facebook as men, but they do not rate their health more understated.

Nyckelord: Aktivitetsbalans, hälsa, unga vuxna, Sociala medier

Kandidatuppsats

Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund

Innehållsförteckning

Bakgrund	- 1 -
Social media	- 1 -
Facebook	- 1 -
Unga vuxna	- 3 -
Arbetsterapi och aktivitet	- 3 -
<i>Meningsfulla aktiviteter</i>	- 4 -
<i>Aktivitetsbalans</i>	- 4 -
<i>Aktivitetsarena</i>	- 4 -
Begreppet hälsa	- 5 -
<i>Biomedicinsk inriktning</i>	- 5 -
<i>Humanistisk inriktning</i>	- 5 -
<i>Att mäta hälsa</i>	- 6 -
Nationell och internationell forskning	- 7 -
Tabell I: Resultat av litteratursökning	- 8 -
Syfte	- 9 -
Metod	- 10 -
Urvalsförfarande	- 10 -
<i>Beskrivning av undersökningsgruppen</i>	- 10 -
Metod för insamling av information	- 10 -
<i>Enkäten</i>	- 10 -
<i>Snöbollssampling</i>	- 11 -
<i>Procedur</i>	- 11 -
<i>Datainsamling</i>	- 11 -
<i>Bearbetning av den insamlade informationen</i>	- 11 -
<i>Korrelationsberäkning</i>	- 12 -
Etiska överväganden	- 12 -
<i>Hantering av personuppgifter</i>	- 12 -
<i>Forskningsetiska övervägande</i>	- 12 -
<i>Eventuell nytta</i>	- 12 -
<i>Etik inom Facebook</i>	- 13 -

Resultat.....	- 14 -
<i>Tabell II: Sammanställning resultat.....</i>	- 15 -
Tabell III: Korrelation Facebookande gentemot aktivitet och hälsa	- 17 -
Diskussion	- 17 -
Resultatdiskussion.....	- 17 -
Metoddiskussion	- 18 -
Konklusion	- 19 -
Referenser.....	- 20 -
Bilaga 1-Facebooks påverkan på Din aktivitetsbalans och hälsa.....	- 23 -
Bilaga 1-Facebooks påverkan på Din aktivitetsbalans och hälsa.....	- 23 -
Bilaga 2-Den elektroniska enkäten	- 25 -

Bakgrund

Social media

Internet har utvecklats snabbt de senaste åren, och social media likaså. Internet och sociala medier består av en mängd olika delar, och det spenderas mer och mer av vardagen och det sociala livet över internet. Online nätverkning genom social media började som en trend bland unga men har snabbt spridit sig högre upp i åldrarna. Den sociala kommunikationen har utvecklats från e-brev till sociala nätverkssidor, där det lätt hålls kontakt med familj, vänner, kollegor och ytliga kontakter. Det största och mest besökta sociala nätverket är Facebook, och Facebook har blivit en del av vardagslivet och ett socialt accepterat kommunikationssätt för över 500 millioner människor (Lukes, 2010).

Facebook

På Facebook (www.facebook.com) hemsida står det att läsa (beskriver sig själv) på den engelska inloggningssidan att "Facebook helps you connect and share with the people in your life", och på den svenska inloggningssidan står det "Facebook hjälper dig att hålla kontakten med vänner och familj" (Facebook factsheet, 2011; Lukes, 2010).

Facebook grundades i februari 2004, av Mark Zuckerberg i samarbete med Dustin Moskovitz, Chris Huges och Eduardo Saverin. Det började som en studentinriktad webbsida, uppbyggd som en amerikansk universitetsårsbok, där porträtt av alla studenter är samlade i en bok, därav namnet Facebook. Facebooks funktioner utvecklas och uppdateras kontinuerligt (Carlsson & Lahdensuo 2010). Antalet användare på Facebook ökar kontinuerligt och är efter Google den mest besökta webbplatsen (Lukes, 2010).

Facebook består dels av en *startside*, som innehåller nyheter ("toppnyheter" eller "senaste"), bestående av vänners uppdateringar. Under startsidan finns det olika flikar som till exempel "privata meddelande", "evenemang" (finns även möjlighet att skapa egna), "vänner", "grupper" (där nya grupper kan skapas), olika förfrågningar (bland annat "vänförfrågningar" och "spelförfrågningar") samt påminnelser om vänners födelsedagar.

På en annan sida finns det en *personlig profil*, med allmäninformation som "bostadsort", "hemort", "kön", "födelsedag", "intresserad av män eller kvinnor", "språk" och "om mig". Förutom det syns en profilmild på profilsidans framsida och en *logg* där användarens aktiviteter syns, det vill säga det hon/han kommenterat eller gillat. I loggen finns det

möjlighet för användaren att ”uppdatera sin status” med till exempel något roligt/ speciellt som har hänt, citat/filosofiska texter eller annan kort text användaren vill dela med sig.

För användaren/vänner finns det möjligheten att dela med sig (på engelska ”post”) genom foton, länkar eller filmklipp. Vänner till användaren kan skriva kommentarer och dela direkt i loggen, vilket blir synbart för alla vänner.

Under profilen finns det en *informationsflik*, där det delas information om utbildning och arbete (arbetsgivare, högskola/universitet och gymnasium) men även andra uppgifter som personens värderingar (religion, politisk åsikt, personer som inspirerar dig och favoritcitat). Intressen inom konst och nöjen (musik, böcker, filmer, tv och spel) ryms här såsom sport (”sporter du spelar”, ”favoritlag” och ”favoritidrottare”) och aktiviteter och intressen. Personens kontaktuppgifter som e-post, personens visningsnamn på Facebook, telefon och adress anges under informationsfliken.

Under profilen finns även en samling med alla bilder som är taggade på användaren, och mappar med bilder som användaren valt att lägga upp på sig själv och sina vänner. På Facebook finns det möjlighet att *tagga* ett foto, det vill säga att markera ett foto med en användares namn, så andra användare lätt kan kopplas **till** de foton en användare syns på, användaren kan ”avtagga” och/eller be uppladdaren att ta bort fotot. Det finns även möjlighet för anteckningar och en lista med användarens vänner och familj.

Chatten är alltid synlig på alla sidor, där det finns vänlistor och möjlighet att direkt skriva till de vänner som är inloggade via en chatruta.

Facebook låter människor själv kontrollera vilken information de vill dela med andra enligt uppgifter på hemsidan. Man kan välja inställningar som till exempel ”bara vänner” eller ”vänners vänner”. På en annan webbsida beskrivs Facebook som en säker och pålitlig miljö, till exempel genom att förespråka att människor använder sina riktiga namn. Facebook **samarbetar** med säkerhetsexperter världen över.

Facebookstatistik (Facebook statistics, 2011) visar att det finns fler än 500 miljoner aktiva användare, och 50% av de aktiva användarna loggar in på Facebook varje dag. Den genomsnittliga användaren har 130 vänner och är genomsnittligen ansluten till 80 sidor, grupper och evenemang. Människor tillbringar mer än 700 miljarder minuter per månad på

Facebook, det finns över 900 miljoner objekt (sidor, grupper, evenemang och gemenskap sidor) som människor interagerar. Mer än 30 miljarder bitar av innehåll (länkar, nyheter, logginlägg, anteckningar, fotoalbum, etc.) delas varje månad. Mer än 70 översättningar tillgängliga på webbplatsen. Det finns mer än 200 miljoner aktiva användare för närvarande tillgång till Facebook via sina mobila enheter, och de som använder Facebook på sina mobila enheter är dubbelt så aktiva på Facebook än icke-mobila användare. Många av dessa mobila Facebook användare är unga vuxna.

Unga vuxna

Unga vuxna är åldrarna 15-29, enligt Socialstyrelsen (2010) (Som unga vuxna beskrivs enligt dokument på Socialstyrelsens hemsida människor i åldrarna 15-29). Det är svårt att definiera exakt ålder på vad som exakt utmärker en ung vuxen, och det finns en mängd olika åldersspann som föreslås som definition för ung vuxen. I denna studie kommer åldern 18-30 användas, för att dels underlätta kontakten med undersökningspersoner genom att undvika kontakt med målsman och dels för att bredda spannet upp till 30 för att få en bredare undersökningsgrund. Stora samhällsförändringar som till exempel en förändrad möjlighet till kommunikation, resande och ökad invandring har påverkat vår kultur på olika sätt. Attityd- och beteendeförändringar märks särskilt tydlig bland ungdomar och unga vuxna (Socialstyrelsen, 2009). I modern tid har människors aktivitetsmönster ändrats, särskilt bland unga människor, till en trend som innebär mer stillasittande och datoranvändande (Christiansen & Baum, 2005).

Arbetsterapi och aktivitet

Arbetsterapi utgår från teorin att människan är en aktiv varelse, som behöver aktivitet. Arbetsterapeuten arbetar alltid för att människan ska klara sig i det dagliga livet, med fokus på delaktighet i livet utifrån egna förutsättningar. Människans aktivitetsmönster utvecklas individuellt utifrån meningsfullhet, upplevelser och miljö under barndomen och under resten av livet. Arbetsterapeuten utgår från arbetsterapeutiska teorier i sitt praktiska arbete (Bundy, 2002; Christiansen & Baum, 2005). En av arbetsterapiens generella praxismodeller är Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E), som är utvecklad av arbetsterapeuter för att användas som en teoretisk referensram i det arbetsterapeutiska arbetet. I denna klientcentrerade modell utgår arbetsterapeuten från att

människan behöver aktivitet för att få mening i tillvaron, hälsa, välbefinnande och att aktivitet i sig har terapeutiskt värde. Aktivitet är något man engagerar sig i, aktivitet delas in i olika aktivitetskategorier som är personlig vård, produktivitet och fritid. Aktiviteterna påverkas av affektiva, fysiska och kognitiva personkomponenter samt kulturell, institutionell, social och fysisk miljö. CMOP-E omfattar även spirituality, som på svenska kan tolkas som spiritualitet eller inre drivkraft, vilket innebär att människors personlighet utgörs utifrån tidigare upplevelser i samspel med person och miljökomponenter (Townsend, 2009; Polatajko, Townsend & Craik 2007).

Meningsfulla aktiviteter

Människors delaktighet och engagemang är av största vikt för att en aktivitet ska uppfattas som meningsfull (Persson, 2001; Eklund, 2010). En person definierar sig till viss mån utifrån de aktiviteter den engagerar sig i. Även omvärldens syn på personen innefattar dess aktiviteter (Occupational terminology, 2002).

Aktivitetsbalans

Människans hälsa påverkas av aktivitet men också av balansen mellan aktivitet och vila. I skärningspunkten mellan personens aktiviteter, förmågor och miljön utvecklas människans aktivitetsförmåga (FSA, 2005). Aktivitetsbalans är en subjektiv upplevelse av en situation och beskriver förhållandet mellan olika aktiviteter i relation till arbete, fritid och vila (Wilcock, 1998, Backman, 2004). Upplever en person aktivitetsobalans finns det en risk för aktivitetsförlust och aktivitetsutanförskap. Det kan leda till att det inte finns tillräckligt med utrymme för meningsfulla aktiviteter, vilket genererar ett tydligt aktivitetsvetenskapligt perspektiv, med fokus på aktivitetsobalans, aktivitetsförlust och aktivitetsutanförskap (Eklund, 2010; Wilcock 1998). Aktivitetsbalans är en dynamisk process som kräver personens kontinuerliga utvärdering och justeringar i organisationen av aktiviteterna (Backman, 2004).

Aktivitetsarena

Omgivningen där aktiviteten utförs benämns enligt Kielhofner (2002) som personens aktivitetsarena. Aktivitetsarenor består av en fysisk, en kulturell och en social komponent och kan både utgöra en resurs och ett hinder för personens aktivitetsutförande. Denna studie utgår ifrån Facebook som aktivitetsarena.

Begreppet hälsa

Utifrån WHO:s definition av hälsa är det ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart avsaknad av sjukdom eller funktionshinder (WHO, 2011). Socialstyrelsens termbank avråder från att använda begreppen upplevd hälsa och hälsoupplevelser utan råder till att använda sig av begreppen egenuppfattat hälsoproblem, hälsa och ohälsa. Egenuppfattat hälsoproblem beskrivs ”så som den enskilde själv uppfattar det”, hälsa som ”tillstånd av fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, och inte endast frånvaro av sjukdom eller skada” medan ohälsa definieras som ”brister i hälsa” (Socialstyrelsen, 2011). Medin & Alexandersson (2000) beskriver utöver frågan vad hälsa är teorier som förklarar hälsobegreppet utifrån strategier som leder till hälsa och utifrån faktorer som påverkar hälsan. Enligt författarna kan hälsa beskrivas med tonvikt på en eller flera av komponenterna fysiskt välbefinnande, psykiskt välbefinnande, socialt välbefinnande och frånvaro av sjukdom eller skada. Hälsobegreppet omfattar två dimensioner, en professionellt bedömd dimension och en självskattad dimension relaterad till egen förmåga. Det kan enligt författarna beskrivas två huvudinriktningar i synen på hälsa, den biomedicinska och den humanistiska.

Biomedicinsk inriktning

Utifrån det biomedicinska synsättet ses hälsa som frånvaro av sjukdom, där människor utan sjukdomar är friska, är man sjuk får man en diagnos och en passande medicinsk behandling. Synsättet ser mest till den fysiska och psykiska hälsan med kroppen i fokus men tar inte mycket hänsyn till själen eller hur personen skattar sin hälsa. I detta synsätt beskrivs för lite motion och dåliga kostvanor som hälsorisker, vilket kan leda till sjukdom och därigenom till ohälsa (Medin & Alexandersson, 2000).

Humanistisk inriktning

I detta synsätt framhävs hälsa som rörlig och varierande beroende på den individuella människans livsfas. Hälsotillståndet befinner sig alltid någonstans mellan hälsa och ohälsa (Medin & Alexandersson, 2000). Det kan ses som ett salutogent och humanistiskt synsätt som belyser att aktivitet och hälsa kan kopplas till upplevelsen av begriplighet, meningsfullhet och hanterbarhet (KASAM). Upplevs en aktivitet inte som meningsfull och/eller är situationen inte hanterbar, har personen låg känsla av sammanhang och upplever

därmed sämre hälsa. I det humanistiska hälsoperspektivet är den subjektiva hälsan i fokus. Människor behöver engagera sig i aktivitet för att uppnå och bibehålla hälsa enligt Wilcock (1998).

Att mäta hälsa

Medin och Alexanderson (2000) beskriver i sin litteraturstudie om begreppen hälsa och hälsofrämjande att mäta hälsa främst beror på hur man definierar hälsa. Utifrån det ovan definierade begreppet hälsa med biomedicinsk inriktning har man hälsa enbart om man är helt frisk, och kan därför inte mätas i olika nivåer. Utifrån det humanistiska synsättet är däremot hälsa subjektiv och skattas av individen och dennes syn på sin egen hälsa. Socialstyrelsens termbank (2011) råder i enlighet med detta resonemang till att använda begreppen hälsa och ohälsa.

Nationell och internationell forskning

Facebook är det sociala online nätverk som ökat mest av social media. Social media har ökat drastiskt och människor tillbringar mer och mer tid online. Företag och organisationer börjar använda detta genom att etablera sitt företag i social media, såsom genom bloggar, grupper och reklam på Facebook, Twitterkonto med mera. De människor som använder sig av sociala medier, såsom online nätverk utsätts för en massiv mängd reklam och information, därav är online nätverk av stor fördel för reklamvärlden (Lukes, 2010).

Även inom sjukvården ökar online nätverk, både för intern kommunikation/information och extern kommunikation, information och reklam. Online kommunikation är ett tidseffektivt arbetssätt, men det krävs ett säkert nätverk. Mer och mer rådgivning och tidsbokning sker online. Hur kan då Facebook användas av arbetsterapeuter? På Facebook finns det många grupper och fansidor som rör arbetsterapi på olika sätt, från två deltagare till nästan 6100. Dessa sidor/grupper får dock ur det professionella arbetsterapeutiska synsättet inte ta upp specifika patientfall. Även utanför arbetet och på individuella Facebookprofiler får det på grund av sekretess och etik inte ges ut någon information om patienter. Då många människor har öppna eller delvis öppna Facebookprofiler skulle patienter eller anhöriga till patienter kunna se vad vi gör på fritiden, vad vi tycker med mera och därmed få en annan syn på den behandlande arbetsterapeuten (Burwash, 2010).

Många av Facebooks användare sköter en stor del av sina sociala relationer där. Det skapas en digital identitet där man delar mycket information om sig själv med vänner och bekanta. Denna identitet lämnar spår på Facebook, även om en användare bestämmer sig för att avsluta sitt Facebook konto eller till exempel på grund av dödsfall inte längre finns. En studie undersöker unga vuxnas syn på dessa kvarlämnade digitala identiteter. Det framkom inget enigt resultat, då deltagarna både anger styrkor och svagheter med Facebook då det kommer till döden (Carlsson & Lahdensuo 2010).

En annan av de granskade artiklarna (Kennon et. al., 2011) inleder med ”`Facebooking` has become near-epidemic in college populations”. Det beskrivs senare även att i en studie från ett universitet (University of Missouri) visade år 2009 att över 95 % av deltagarna hade en Facebook-sida, och 75 % loggade in minst två gånger dagligen. Detta kan vara ett nytt besvärligt internetberoende, som tar mycket tid av människors vardag. Det som sågs och var problemet som ledde till studien var paradoxen att frekvent Facebook användning både har en

positiv och negativ effekt på behovet av tillfredsställande relationer. Kennon (et. al., 2011) beskriver vidare i sin studie att denna paradox kan förklaras genom att de som upplever att Facebook har en positiv effekt är till stor del människor med brist på relationer.

Forskning visar att studenter som är aktiva på Facebook mycket får sämre resultat i skolan. Detta beskrivs i en artikel och förklaras bland annat genom att en del studenter ägnar så lite som en timme i veckan åt studier utöver föreläsningar på grund av de ägnar tiden till att tillbringa tid på Facebook, ”gilla” nya inlägg, titta på bilder, chatta med mera. En student i artikeln sa “I couldn’t resist going online. You do that, then someone’s photo catches your eye. Before you know it, a couple of minutes has turned into a couple of hours and you haven’t written a thing.”. Det finns en signifikant skillnad i betygen, de som använder Facebook dagligen har sämre betyg än de som undviker Facebook (Leake, 2009).

Vid sökning i olika databaser och sökmotorer upptäcktes snart att Facebook i sammanband med arbetsterapi är ett närmast utforskat område, se tabell 1. Det hittades en del artiklar som var på väg att publiceras, men inte fanns tillgängliga än. Det finns många artiklar om hur hälso-och sjukvård kan använda sig av Facebook eller andra sociala medier, och vilka risker det medför för både patienter och personal, men inte hur själva hälsan och/eller aktivitetsbalansen påverkas av att använda Facebook.

Tabell I: Resultat av litteratursökning

Databas	Sökord	Antal träffar	Granskade artiklar	Urval 1	Urval 2
Cinahl					
#1	Facebook	165	0	0	0
#2	#1 AND Health	33	6	3	3(I)(V)
#3	#1 AND Occupational therapy	2	2	1	1 (I)
Cochrane					
#1	Facebook	0	0	0	0

Google					
#1	Facebook	9 200 000 000	0	0	0(IV)
	#1 Aktivitetsbalans	234	1	1	1(II)
Ot-seeker					
#1	Facebook	0	0	0	0
PsycNet					
#1	Facebook	225	3	2	1(III)
#2	#1 AND Health	45	0	0	0
#3	#1 AND Occupational therapy	0	0	0	0
PubMed					
#1	Facebook	139	4	0	0
#2	#1 AND Health	45	0	0	0
#3	#1 AND Occupational therapy	0	0	0	0

För valda artiklar se referenslista

Utifrån Facebook som ny aktivitetsarena och den bristande forskningen/kunskapen om vad detta har för påverkan på den enskilde individens aktivitetsbalans och hälsa så är det för arbetsterapi en ny viktig del av människors vardag. För tillfället finns det en del forskning på gång, dock är lite beprövat och publicerat. Det finns många artiklar och ”bloggar” som skriver om ett växande Facebook-beroende, och att det påverkar våra sociala relationer och våra resultat i skola/utbildning. Problemet med ”Facebook-beroende” av unga människor är här och nu och bör undersökas.

Syfte

Syftet är att undersöka huruvida Facebook-användandet påverkar unga människors aktivitetsbalans och hälsa.

Andra problemställningar som studien syftar till att besvara är om det finns några signifikanta skillnader inom Facebook-användandet mellan män och kvinnor.

Metod

Metoden har en kvantitativ ansats som använder sig av webbaserade enkäter och program.

Urvalsförfarande

Beskrivning av undersökningsgruppen

Undersökningsgruppen för denna studie är unga vuxna som har en Facebook-profil. Inklusionskriterierna för att delta i studien var således att vara medlem i Facebook och att personen vid svarstillfället var mellan 18 och 30 år gammal. Detta åldersintervall valdes för att undvika deltagare som inte är myndiga, dock utan att få en för smal undersökningsgrupp. I denna studie benämns de som svarat på enkäten som deltagare eller Facebook-användare (DePoy & Gitlin, 1999).

Metod för insamling av information

Den metod som används i denna studie är en kvantitativ inriktad elektronisk enkät, där det ställs dels etnografiska frågor, men huvudsakligen frågor om undersökningspersonernas Facebook-användande för att se om/vad för effekt det har för deras hälsa och aktivitetsbalans. Enkäten besvaras via Google dokument/databas, där svaren samlas och är anonyma. Googles system är några av de säkraste och används även av Lunds universitet. Deltagarna får i informationsbrevet information om vad syftet med studien är, att deltagandet är helt frivilligt och att de utan att nämna orsak kan bryta deltagandet i undersökningen. För att se hela informationsbrevet se bilaga 1.

Enkäten

Enkätens frågor och layout är uppbyggda utifrån Ejlerssons (2005) handbok i enkätmetodik, för att få en strukturerad och tydlig enkät som är lätt att förstå och enkel att svara på. Den tar med vikten av att ha tydliga frågor och klargör regler som bör följas vid utvecklingen av enkätens innehåll. Enkäten innehåller etnografiska frågor som formulerats utifrån DePoy & Gitlin (1999), frågor om undersökningspersonernas Facebook-användande för att se om/vad för effekt det har för deras hälsa och aktivitetsbalans. Frågorna har inspirerats av självskattningsinstrument såsom SF-36, Manchester, GQL och KASAM men är till stor del

bestående av frågor specifikt kopplade till syftet/Facebook. För att se hela enkäten se bilaga 2.

Snöbollssampling

För att få deltagare till denna studie används snöbollssampling. Snöbollssampling är en icke slumpmässig metod, även kallad nätverkssampling. Metoden innebär att forskaren själv väljer ut en eller flera deltagare, och sedan ber dem att föreslå ytterligare namn till forskaren/författaren. Då studien om Facebooks påverkan på aktivitetsbalans och hälsa använder sig av en elektronisk enkät, så ombads deltagarna att vidarebefordra en länk och ett kort informationsbrev som leder via Googles dokumentplattform direkt till informationsbrev och enkät, till en eller flera vänner/bekanta som de tror har Facebook och är mellan 18 och 30 år. Denna information skedde dels i informationsbrevet med en kort förklaring om metoden och dels en påminnelse efter att de svarat på enkäten. Då det inte finns något register, en databas eller en lättillgänglig kontaktperson till Facebook användare så är Facebook en svåråtkomlig grupp. Genom snöbollssamplingen är tanken att det bildas en kedja av deltagare, där urvalet blir mindre styrt än om alla deltagare handplockats av författaren (DePoy & Gitlin, 1999).

Procedur

Själva proceduren skedde när enkäten var färdig formulerad och bestod av att det valdes ut 10 deltagare med olika bakgrund, ålder och kön som via mejl ombads att svara på enkäten och vidarebefordra länken med enkäten till en eller flera vänner.

Datainsamling

Data insamlingen bestod av ovan beskrivna metod, och samlades således direkt i ett "Spreadsheet", som är ett kalkylblad som har liknande funktioner som Excel, där svaren samlas och hanteras helt anonymt.

Bearbetning av den insamlade informationen

1. Eliminera konstanta variabler (det vill säga tätort)
2. Byta ut ja mot 1 och nej mot 0 för enklare beräkning
3. Byta ut ja mot 1 mot studerar och 0 mot studerar inte
4. Byta ut intervall-svar mot medelvärde för enklare beräkning (ex. 5-10 blir 7.5)
5. Byta ut svarsintervall mot intervall av siffror (till exempel i skattad hälsa, där utmärkt blir 5, mycket väl blir 4)

6. Beräkna genomsnitt för olika grupper (kön samt studerande).
7. Beräkna korrelation mellan hälsovariabler och variabler för tid vid Facebook.

Korrelationsberäkning

Korrelation är ett begrepp inom statistik som anger styrkan och riktningen av ett samband mellan två variabler. Modellen som använts till korrelationsberäkningen är Pearsons produktmomentkorrelationskoefficient även kallat PMCC eller r-värde, där korrelationen beräknas som kovariansen (sammanband mellan två slumpartade variabler) mellan de två variablerna dividerat med de båda variablernas standardavvikelse. R-värdet består av ett värde mellan 1 och -1, där 1 innebär positivt samband, 0 innebär inget samband och -1 negativt samband (DePoy & Gitlin, 1999). Korrelationsberäkningen skedde i Googles kalkylblad, som använder sig av bland annat PMCC.

Etiska överväganden

Hantering av personuppgifter

I resultatet nämns inga personuppgifter eller information som direkt kan kopplas till en specifik person. Insamlad information i enkätform kommer förstöras efter godkänd uppsats.

Forskningsetiska övervägande

Vilka risker och komplikationer kan det uppstå för deltagarna? Att personer kan känna sig stötta av de frågor som ställs, om de är för personliga eller inte känns relevanta eller etiskt ok. Då Facebook är en stor del av många individers vardag kan det kännas kränkande om det framställs som något som kan påverka hälsan och aktivitetsbalansen negativt. Om så är fallet är det beskrivet i inbjudan till deltagarna att de när som har möjlighet att avsluta studien utan att behöva förklara sig. Metoden för att ta kontakt med deltagarna kan kännas ovanlig eller utnyttjande, eller att de känner sig pressade till att behöva besvara andra personer med att skicka vidare förfrågan om att delta i studien, men även detta är såklart frivilligt.

Eventuell nytta

Det kan vara till nytta för deltagare att tänka över sina Facebook och Internet vanor, att man tänker på sin hälsa med mera vilket kan väcka nya tankar och ge motivation till en sundare livsstil.

Etik inom Facebook

Facebook är en plats där många lägger ut väldigt privatinformation, om vad man gör, gillar, vart man befinner sig, bilder på sig själv och andra. Särskilt information om andra bör man fundera över innan man lägger upp på Internet. Det finns många diskussioner om möjligheten att missbruka människors förtroende på Facebook, många användare är till exempel oroliga över att potentiella arbetsgivare kan se deras bilder och personliga uppgifter.

Resultat

Det deltog totalt 36 Facebook-användare, varav slumpmässigt 18 män och 18 kvinnor. Genomsnittet på åldern i denna grupp är 22 år. Antalet icke studerande var fyra stycken, varav två var kvinnor och två män. Av alla deltagare var bara en boende på landsort, och frågan valdes därför bort på grund av att det inte ger ett tillräckligt stort urval för att dra slutsatser. Den genomsnittliga Facebook-användaren i denna studie uppskattar att de loggar in sex gånger per dag, 18 minuter per inloggning och ca en timme och 30 minuter per dag. Tidsmässigt skattar kvinnor genomgående att de tillbringar mer tid på Facebook. Per dag loggar de i genomsnitt in två gånger oftare än män, är mer än dubbelt så många minuter aktiva per inloggning och tillbringar nästan dubbelt så många timmar i Facebook. 33 % av männen och 44 % av kvinnorna visades använda Facebook i sin mobiltelefon, vilket blir ca 11 % fler kvinnor. Även bland de som skattade att de ofta spelade spel och använde sig av applikationer var kvinnorna starkast representerade. Sammanställningen av resultaten presenteras i tabell II.

I tabell II beskrivs bland annat hur ofta deltagarna dagligen loggar in på Facebook. Deltagarna delas in efter kön och sysselsättning. Uppskattningen av inloggningstid anges i minuter medan användningstid per dag anges i timmar. Ett antal frågor presenteras genom procentandel och den största andel frågor besvarades med hjälp av en skala på ett till sju. Ett står för ”aldrig” eller ”stämmer ej” och sju står för ”alltid” eller ”stämmer helt” (bilaga 2).

Tabell II: Sammanställning resultat

Genomsnitt	Män	Kvinnor	Totalt	Studerande	Icke-studerande	Standardavvikelse
Antal deltagare	18	18	36	32	4	
Ålder	23.33	21.56	22.44	22.44	22.5	2.31
Hur många gånger per dag skulle du uppskatta att du loggar in på Facebook?	5.1	7.03	6.06	6.43	3.18	4.97
Hur länge skulle du uppskatta att du är aktiv per inloggning?	11.69	24.58	18.14	18.84	12.5	25.18
Hur många timmar per dag spenderar du framför Facebook?	1.26	2.01	1.64	1.69	1.25	1.37
Utbildningsnivå studerande	77.78%	94.44%	88.89%	100%	0%	31.87%
Använder du Facebook i mobilen?	33.33%	44.44%	41.67%	46.88%	0%	50%
Spelar du ofta spel på Facebook?	5.56%	11.11%	8.33%	9.38%	0%	28.03%
Använder du ofta Facebook "appar"?	5.56%	11.11%	8.33%	3.13%	50%	28.03%
I allmänhet, skulle Du vilja säga att Din hälsa är:	3.28	3.11	3.19	3.16	3.5	0.95
Hur ofta är du fysiskt aktiv (minst 30 min/tillfälle) per vecka?	1.83	1.83	1.83	1.81	2	0.91
Upplever du att:						
Du kan vara dig själv på Facebook?	4.89	5.39	5.14	5.13	5.25	1.22
Du kan presentera dig rättvist på Facebook?	4.72	5	4.86	5.03	3.5	1.33
Du har bra kontakt med dina vänner över Facebook?	4.22	4.06	4.14	4.09	4.5	1.94
Du prioriterar bort meningsfulla aktiviteter till förmån för Facebook?	2.11	2.5	2.31	2.34	2	1.58
Du prioriterar Facebook framför skolarbete?	3.44	3.72	3.56	3.59	3.25	1.63
Du prioriterar bort fysiska aktiviteter till förmån för Facebook?	1.5	2.94	2.22	2.22	2.25	1.68
Du är riskzonen för ett Facebook beroende?	2.61	4	3.31	3.34	3	1.95
Du redan har ett Facebook beroende?	2.78	3.89	3.33	3.44	2.5	2.03
Facebook förbättrar ditt sociala liv?	4.22	4.83	4.53	4.56	4.25	1.75
Facebook förbättrar ditt sociala liv i "det verkliga livet"?	4.67	5.56	5.11	5.16	4.75	1.47
Du går och lägger dig senare än planerat pga. ditt Facebook användande?	3.44	4.72	4.08	4.03	4.5	2.06
Du känner dig stressad över att behöva använda Facebook?	2.94	3.11	3.03	2.97	3.5	1.89
Du hinner med att göra vardagliga hushållssysslor trots ditt Facebook användande?	5.44	6.17	5.81	5.88	5.25	1.55
Du missar något om du inte har tillgång till Facebook?	4.44	4.78	4.61	4.66	4.25	1.5
Du känner dig utanför eller sämre pga Facebook?	2.33	2.22	2.28	2.13	3.5	1.72
Du förlorar grepp om tid och rum/befinner dig i flow när du engagerar dig på Facebook?	2.61	3.56	3.08	3.03	3.5	

Utifrån tabell II beräknades korrelationen mellan olika variabler som ansågs vara viktiga för att kunna besvara syftet. Detta gjordes som i metoden beskrivit genom Pearsons produktmomentkorrelationskoefficient (r-värde). De frågor som var relaterade till hälsa och aktiviteter/aktivitetsbalans beräknades gentemot de frågor som avser tid som spenderades på Facebook . Korrelationen mellan de olika variablerna *aktivitet och hälsa* och *Facebookanvändande* i denna undersökning visas i tabell III.

Tabell III: Korrelation Facebookande gentemot aktivitet och hälsa

Korrelationer	Hur många gånger per dag skulle du uppskatta att du loggar in på Facebook?	Hur länge skulle du uppskatta att du är aktiv per inloggning?	Hur många timmar per dag spenderar du framför Facebook?
Hur ofta är du fysiskt aktiv (minst 30 min/tillfälle) per vecka?	0.05	-0.14	-0.01
Skattad hälsa	0.03	-0.21	-0.19
Du går och lägger dig senare än planerat pga. ditt Facebook användande?	0.19	0.31	0.27
Du hinner med att göra vardagliga hushållssysslor trots ditt Facebook användande?	-0.32	-0.15	0.00

R-värdena i tabellen påvisar inte några starka positiva eller negativa samband. R-värdena ligger nära 0, och visar alltså på ett svagt linjärt samband.

Sammanfattningsvis kan sägas att resultaten visar på att kvinnorna i studien var mer aktiva Facebookanvändare än männen. Deltagarnas skattade hälsa däremot visade ingen större skillnad mellan könen och korrelationen mellan hälsa och Facebookanvändande var svag. Deltagarna i undersökningen upplever inte Facebook-beroende hälsopåverkan i mätbar utsträckning.

Diskussion

Syftet var att undersöka huruvida det ökande Facebook-användandet påverkar unga människors aktivitetsbalans och hälsa, vilket visade sig vara svårt att besvara. Andra problemställningar som studien försökte besvara var om det har funnits några signifikanta skillnader inom Facebook-användandet mellan män och kvinnor, vilket visade sig finnas. Det som sågs var att Facebook användandet inte verkar ha ett starkt samband och därmed betydelse för den skattade hälsan.

Resultatdiskussion

Resultatet visade inte att Facebook användande leder till direkt ohälsa eller aktivitetsobalans. Dock visar det på att kvinnor övergripande är mer aktiva inom Facebook, men att de inte upplever att det påverkar deras aktivitetsbalans och hälsa. Detta bekräftar paradoxen som beskrivs i en av de granskade artiklarna (Kennon et. al., 2011) att frekvent Facebookande

både har en positiv och negativ effekt på behovet av tillfredsställande relationer (som har påverkan på vår hälsa). Detta kan vara ett nytt besvärligt internet beroende, som tar mycket tid av människors vardag. I ett humanistiskt hälsoperspektiv är subjektiv hälsa i fokus. Därför bör den individuellt upplevda/skattade hälsan och känslan av meningsfullhet bedömas vid en undersökning om hur eller om den eventuella aktivitetsförlusten leder till ohälsa eller aktivitetsobalans (Wilcock, 1998). Då Facebook tar mycket tid av människors vardag uppstår det en risk för aktivitetsförlust och aktivitetsutanförskap. Genom den uppkomna aktivitetsobalansen finns det risk att det inte finns tillräckligt med utrymme för andra meningsfulla eller nödvändiga aktiviteter. Svaren från enkäterna visar inte på att deltagarna väljer bort meningsfulla aktiviteter framför Facebook, vilket tyder på att Facebook är en meningsfull aktivitet och/eller att andra meningsfulla aktiviteter hinns med trots ett högt användande av Facebook. Risken för Facebook-beroende och till och med att Facebook-användaren redan är i ett Facebook beroende skattades relativt högt, se tabell II. Med tanke på att deltagarna skattar att de använder Facebook i genomsnitt 1,64 timmar dagligen så finns möjligheten att deltagarna underskattar den tid som spenderas på Facebook. Facebook är ett socialt nätverk, som kvinnor i större utsträckning än män verkar utnyttja för sina sociala relationer (se tabell II). Kvinnor har visats att även utnyttja Facebook för sina sociala aktiviteter utanför Facebook i det reella livet i större utsträckning, vilket kan förklara avsaknaden av en negativ påverkan av hälsan på grund av det skattade Facebook beroendet. Det kan vara problematiskt att fråga direkt efter ett beroende, många alkoholberoende människor inser inte att de är beroende och uppger förmodligen inte alltid rätt mängd konsumerad alkohol. Överförs detta resonemang till skattad beroende av Facebook skulle det kunna påverka resultaten i denna undersökning.

Metoddiskussion

Studiens resultat visade att enkäten borde omarbetas och kompletteras vid eventuellt efterföljande studier. Detta då det i efterhand har det framkommit att en del alltid är uppkopplade men inte aktiva i Facebook, eller alltid har tillgång till Facebook i mobilen, vilket inte fanns som alternativ i enkäten som en fråga om Facebook i sig upplevs som en meningsfull aktivitet hade varit lämplig att ha med. Strukturen av enkätens frågor hade kunnat vara enklare och mer lättförståeliga. Detta hade kunnat påverka resultatets pålitlighet positivt. Metodens kvantitativa ansats och webbaserade enkät och behandling av svar på enkäten motiverades genom resonemanget att nå ut till en så stor målgrupp utifrån det tidsperspektiv som getts i denna studie, och att gruppen som undersöktes behövde ha tillgång

till dator och internet för att ha ett Facebook konto vilket var en av inklusionskriterierna. Även att deltagarna skulle slippa besvär med att posta brev och ha möjlighet att enkelt svara via internet ansågs som en fördel. I denna studie hade även rådatan kunnat bearbetas för att se eventuell signifikans av resultaten. Detta valdes dock bort på grund av för svaga korrelationsvärden.

Vid en eventuellt efterföljande studie rekommenderas att komplettera eller triangulera med en kvalitativ studie, där förslagsvis en aktivitetsdagbok där bland annat användnings tiden av Facebook noteras. Detta då det är svår att skatta hur lång tid som i realitet tillbringas på Facebook.

Hade inklusionskriterierna sett annorlunda ut, om till exempel inte fokus hade riktats på just unga vuxna, och därmed till större del studenter, hade resultatet eventuellt påverkats.

Konklusion

Undersökningen visar att unga vuxna använder Facebook mycket och att de samtidigt inte upplever några hälsoproblem på grund av det. Kvinnor är mer aktiva i sitt Facebook-användande än män. Enkäten hade dock inte med frågan huruvida en eventuell tillgång till Facebook i mobilen påverkar och ändrar tidsuppgiften av Facebook-användande. Det innebär att ett antal deltagare skulle kunna få helt andra siffror i denna fråga.

Intressant var att kvinnor är mer aktiva Facebook-användare och det vore intressant att belysa och utveckla resultatet i en kvalitativ studie framöver.

Referenser

Backman, C. (2004). *Occupational balance: Exploring the relationship among daily occupations and their influence on well-being*. Canadian Journal of Occupational Therapy, 71 (4), 202-209.

Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser*. (2nd ed.) Lund: Studentlitteratur.

Burwash, S., Hamilton, A., & Kashani, R. (2010) *To be or not to be on Facebook: That is the question*. Occupational Therapy Now (OT Now) Volume: 12 Issue: 6 (2010-11-01) p. 19-22. ISSN: 1481-5532.

Christiansen, C., & Baum, C. (Eds). (2005). *Occupational Therapy: Performance, Participation and Well-Being*. Thorofare: Slack Incorporated.

DePoy, E., & Gitlin, L.N. (1999). *Forskning – en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken-En handbok i enkätmetodik*. (2nd ed.). Lund: Studentlitteratur AB

Ejlertsson, G. (1992). *Grundläggande statistik- med tillämpningar inom sjukvården*. (2nd ed.). Lund: Studentlitteratur AB

Eklund, M., Gunnarsson, B., & Leufstadius, C. (2010). *Aktivitet och relation*. Lund: Studentlitteratur AB

Facebook factsheet (2011). Hämtad den 13 mars 2011 från <http://www.facebook.com/press/info.php?factsheet>

Facebook statistics (2011). Hämtad den 14 mars 2011 från <http://www.facebook.com/press/info.php?statistics>

FSA. (2005). *Etisk kod för arbetsterapeuter*. Stockholm: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter.

Kennon, S., Neetu, A. & Hinsch, C (2011). *A Two-Process View of Facebook Use and Relatedness Need-Satisfaction: Disconnection Drives Use, and Connection Rewards It*. University of Missouri & Grand Valley State University Journal of Personality and Social Psychology © 2011 American Psychological Association

Kerlinger FN (1986). *Foundations of behavioural research*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Kielhofner, G. (2004). *Conceptual Foundations of Occupational Therapy*. (3rd ed.). Philadelphia: F. A Davis Company.

Kielhofner, G. (2002). *A Model of Human Occupation: Theory and application* (3rd ed.). Baltimore: Williams & Wilkins.

Kramer, P., Hinojosa, J. & Brasic Royeen, C. (Eds.). (2003). *Perspective in Human Occupation: Participation in Life*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Leake, J., & Warren, G. (2009) *Facebook fans do worse in exam*. The Sunday Times

Lukes, CA. (2010) *Social Media*. ; AAOHN Journal Oct;58 (10): 415-7 (journal article)
ISSN: 0891-0162 PMID: 20954576

Medin, J., & Alexandersson, K. (2001), *Begreppen Hälsa och hälsofrämjande - en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur.

Occupational Terminology (2002). *Journal of Occupational Science*, 9(1), 10-11.

Persson, D. (2001). Aspects of meaning in everyday occupations and its relationships to health-related factors. Lund: Lund University. Ph D. Thesis in Occupational Therapy

Socialstyrelsens termbank. (2007). Hämtad 25 mars 2010, från
<http://app.socialstyrelsen.se/termbank/QuickSearchBrowse.aspx>

Townsend, E. (2007). *Enabling Occupation: An Occupational Therapy Perspective*. (2nd ed.). Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists.

Wilcock, A. (1998). *An Occupational Perspective of Health*. Second edition; Thorofare, NJ: Slack

World Health Organization. Hämtad 10 mars 2011, från <http://www.who.int/en/>

Youngstrom, M. J., & Brown, C. (2005) *Categories and principles of interventions*

Referenser från litteraturgenomgång

(I)

Burwash, S., Hamilton, A., & Kashani, R.(2010) *To be or not to be on Facebook: That is the question*. Occupational Therapy Now (OT Now) Volume: 12 Issue: 6 (2010-11-01) p. 19-22.
ISSN: 1481-5532

(II)

Carlsson, M. & Lahdensuo, J. (2010).*På Facebook slipper man vara närvarande” : En studie kring unga vuxnas syn på användande, identitetskapande och kvarlämnade digitala identiteter på Facebook*. Kandidat-uppsats från Högskolan i Jönköping/HLK. Medie- och kommunikationsforskning.

(III)

Kennon, S., Neetu, A. & Hinsch, C (2011). *A Two-Process View of Facebook Use and Relatedness Need-Satisfaction: Disconnection Drives Use, and Connection Rewards It*. University of Missouri & Grand Valley State University Journal of Personality and Social Psychology © 2011 American Psychological Association

(IV)

Leake, J., & Warren, G. (2009) *Facebook fans do worse in exam*. The Sunday Times

(V)

Lukes, CA. (2010) *Social Media*. ; AAOHN Journal Oct;58 (10): 415-7 (journal article)
ISSN: 0891-0162 PMID: 20954576

Bilaga 1-Facebooks påverkan på Din aktivitetsbalans och hälsa

Jag inbjuder Dig som är mellan 18 och 30 år gammal, läser på högskolenivå och har ett Facebook konto härmed till att delta i en enkätundersökning med syfte att undersöka hur Facebook-användande påverkar unga människors aktivitetsbalans och hälsa. Tidigare forskning visar bland annat på försämrat studieresultat för de som använde Facebook. Facebook är en ny och relativt outforskad aktivitetsarena, och än så länge så är lite känt om vad Facebook och sociala medier har för påverkan på den enskilde individens aktivitetsbalans och hälsa. Det finns många artiklar och ”bloggar” som skriver om ett växande Facebook-beroende, och att det påverkar våra sociala relationer och våra resultat i under skola/utbildning. Den metod som kommer att användas är en kvantitativ inriktad enkät, där du ombeds att svara på några enkla frågor om ditt Facebook-användande och din hälsa och aktivitetsbalans. Att svara på enkäten kommer att ta mellan 5-15 minuter.

Enkäten besvaras via Google dokument/databas, där dina svar samlas och är anonyma. Googles system är några av de säkraste och används av Lunds universitet.

För att få deltagare till denna studie används snöbolls sampling, som innebär att jag skickar en enkät till en person som i sin tur skickar information/enkät vidare till nästa person. På så sätt kommer deltagarna i kontakt med en kedja av personer, där urvalet blir mindre styrt.

Om Du accepterar att delta i studien ombeds Du att besvara frågorna i den bifogade enkäten så fullständigt som möjligt och skicka dina svar till databasen. Din medverkan är frivillig och dina svar kommer att behandlas konfidentiellt. Du kan avbryta ditt deltagande i studien när som helst utan att ange någon orsak. Resultatet kommer att redovisas så att Du inte kan identifieras. Studien ingår som ett examensarbete i arbetsterapiprogrammet. Om Du vill veta mer om studien så ring eller skriv gärna till mig, eller skriv till min handledare

Med vänlig hälsning,

Arbetsterapeutstudent

Annica Lauruschkus

Brännarevägen 6 247 62

Tfn: 0733395633

E-post: atp08a1@student.lu.se

Handledare

Elizabeth Hedberg-Kristensson

Leg, arbetsterapeut, universitetsadjunkt, Lic. med. vet.

Baravägen 3 221 00 Lund

E-post: elizabeth.hedberg-kristensson@med.lu.se

Bilaga 2-Den elektroniska enkäten

Den elektroniska enkäten nås via:

<https://spreadsheets.google.com/viewform?formkey=dHJxTFpwS2J5ZnF3eDFKbDJaam1EYmc6MQ>

* Required

Kön *

- Kvinna
- Man

Ålder *

Utbildningsnivå *

- Studerar inte
- Högstuderande

Är du boende i *

- Landsbygd
- Tätort/stad

Är du *

- Ensamboende
- Sammanboende med partner
- Sammanboende med barn
- Sammanboende med föräldrar
- Sammanboende i kollektiv, korridorrum eller som inneboende

Hur ofta är du fysiskt aktiv (minst 30 min/tillfälle) per vecka? * Pulshöjande aktiviteter såsom träning, promenader, vissa hushållssysslor mm

- Mindre än 3 gånger per vecka
- 3-5 gånger per vecka
- 5-7 gånger per vecka
- 7 eller fler gånger per vecka

I allmänhet, skulle Du vilja säga att Din hälsa är: *

- Utmärkt
- Mycket god
- God
- Någorlunda
- Dålig

Facebook användande

Hur många gånger per dag skulle du uppskatta att du loggar in på Facebook? * Antal ggr

Hur länge skulle du uppskatta att du är aktiv per inloggning? * Antal minuter

Hur många timmar per dag spenderar du framför Facebook? *

Använder du Facebook i mobilen? *

- Ja
- Nej

Spelar du ofta spel på Facebook? *

- Ja
- Nej

Använder du ofta Facebook "appar"? *

- Ja
- Nej

Upplever du att:

Du kan vara dig själv på Facebook? *

1 2 3 4 5 6 7

Stämmer ej Stämmer helt

Du kan presentera dig rättvist på Facebook? *

1 2 3 4 5 6 7

Stämmer ej Stämmer helt

Du har bra kontakt med dina vänner över Facebook?

1 2 3 4 5 6 7

Stämmer helt Stämmer inte

Du prioriterar bort meningsfulla aktiviteter till förmån för Facebook? *

1 2 3 4 5 6 7

Aldrig Alltid

Du prioriterar Facebook framför skolarbete? *

1 2 3 4 5 6 7

Aldrig Alltid

Du prioriterar bort fysiska aktiviteter till förmån för Facebook? *

Träning, sport, promenader mm.

1 2 3 4 5 6 7

Aldrig Alltid

Du missar något om du inte har tillgång till Facebook? *

1 2 3 4 5 6 7

Aldrig Alltid

Du känner dig utanför eller sämre pga Facebook? *

t.ex. pga att dina vänner har fler bilder, vänner eller inlägg på sin sida

1 2 3 4 5 6 7

Stämmer ej Stämmer helt

Facebook förbättrar ditt sociala liv? *

1 2 3 4 5 6 7

Stämmer ej Stämmer helt

Facebook förbättrar ditt sociala liv i "det verkliga livet"? *

Möjliggör evenemang, fester eller möten som inte annars ägt rum

1 2 3 4 5 6 7

Stämmer ej Stämmer helt

Du förlorar grepp om tid och rum/befinner dig i flow när du engagerar dig på Facebook? *

Flow är en positiv helhetsupplevelse i samband med aktivitet där tankar, känslor och önskningar är i harmoni med varandra, där medvetenhet om jaget och tiden upplöses, där man är fokuserad uppmärksamhet till begränsat område, har känsla av kontroll, lagom utmanande/stimulerande och som självbelöning.

1 2 3 4 5 6 7

Aldrig Alltid

Du hinner med att göra vardagliga hushållssysslor trots ditt Facebook användande? *

Dvs. diska, laga mat, städa, tvätta mm.

1 2 3 4 5 6 7

Aldrig Alltid

Du känner dig stressad över att behöva använda Facebook? *

Dvs. social stress över att behöva synas eller stress över att behöva hålla dig uppdaterad om vad andra gör?

1 2 3 4 5 6 7

Stämmer ej Stämmer helt

Du går och lägger dig senare än planerat pga. ditt Facebook användande? *

1 2 3 4 5 6 7

Stämmer ej Stämmer helt

Du är riskzonen för ett Facebook beroende? *

1 2 3 4 5 6 7

Stämmer ej Stämmer helt

Du redan har ett Facebook beroende? *

1 2 3 4 5 6 7

Stämmer ej Stämmer helt

Tack för ditt deltagande! För att den i informationsbrevet beskrivna snöbollssamplingen ska fungera ombeds du att skicka vidare informationsbrevet och enkäten till en vän/kontakt eller flera vänner/kontakter. Skicka gärna vidare även om du själv väljer att inte delta/svara på enkäten. Tack i förhand!