



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi  
*Psykologprogrammet*

# **Mentalisering på sociala medier**

**En intervjustudie med 13 ungdomar**

**Johanna Härwell & Sara Skogman**

Psykologexamensuppsats. 2014

Handledare: Per Johnsson

Examinator: Elia Psouni

## **Abstract**

The aim of this study was to gain an understanding of the manner in which teenagers mentalize themselves, others and their relationships on social media in relation to their real context. Semi-structured interviews were conducted with 13 teenagers the ages 15-16 years. The interviews were analyzed using thematic analysis procedure and nine themes were identified. The result indicates that interaction with others on social media is insufficient for teenagers since it lacks components important for the real life encounter. The participants tended not to mentalize themselves and others with the exception of the aspect of how others might react to and reflect on how the participants presented themselves on social media. In that regard they hypermentalize. Experiences on social media do not become rooted in the body as experiences in real life tend to do. This may partly explain the tendency to disclose intimate information about oneself and to harass others on social media. Additional research is necessary in order to further pursue the relationship between interaction with others on social media and mentalization regarding teenagers.

Keywords: mentalization, mentalize, social media, adolescents, teenagers.

## Sammanfattning

Syftet med föreliggande studie är att få fördjupad förståelse för hur ungdomar mentaliserar kring sig själva, andra och sina relationer på sociala medier, i relation till deras reella sammanhang. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med 13 tonåringar som hade fyllt eller skulle fylla 16 år. Intervjuerna analyserades med tematisk analys där nio teman urskildes. Resultaten visar att det inte går att likställa interaktion på sociala medier med reella möten. En interaktion på sociala medier saknar för många komponenter för att i tillräckligt stor utsträckning likna ett verkligt möte. Resultatet visar en benägenhet att inte mentalisera kring sig själv och andra på sociala medier. Det man reflekterar kring liknar snarare en bristande hypermentaliserings med ett extremt fokus på vad andra kommer att tänka och tycka om den bild man presenterar av sig själv. Den gemensamma upplevelsen uteblir, vilket gör att mentala tillstånd hos både sig själv och andra inte förankras i kroppen på samma sätt som en upplevd erfarenhet i verkliga livet. Detta kan möjligen förklara att de egna gränserna förskjuts på sociala medier. Forskning för att utforska relationen mellan mentalisering och sociala medier är angelägen.

Nyckelord: mentalisering, mentalisera, sociala medier, tonåringar.

Tack!

Vi vill rikta ett varmt tack till de ungdomar som generöst delade med sig av sina upplevelser och reflektioner och därmed gjorde den här studien möjlig. Vi vill också tacka vår handledare Per Johnsson, som med stort engagemang intresserat sig för vårt ämnesval, samt motiverat och väglett oss under arbetets gång.

## Innehållsförteckning

Introduktion.....	6
Teori.....	6
Begreppsdefinition sociala medier.....	6
Modern teknologi och nya livsvillkor.....	7
Ungdomsåren.....	9
Mentaliseringsteori.....	11
Tidigare forskning.....	16
Syfte.....	17
Metod.....	17
Deltagare.....	18
Instrument.....	18
Procedur.....	19
Berättelseanalys.....	20
Förförståelse.....	21
Etik.....	22
Resultat.....	22
Jag är connected – alltså finns jag.....	23
Som en drog.....	24
Ständigt på en scen.....	26
Illusionen om en relation.....	28
Jakten på bekräftelse.....	30
Mitt redigerade jag.....	32
Att bli bedömd.....	34
I skyddet av min skärm.....	35
Det affektfulla mötet.....	37
Diskussion.....	40
Resultatdiskussion.....	40
Slutsatser.....	45
Metoddiskussion.....	46
Framtida forskning.....	51
Referenser.....	53
Bilaga A	
Bilaga B	
Bilaga C	

Sociala medier har drastiskt förändrat vårt sätt att kommunicera och vara med varandra. Vi har numera möjligheten att ständigt vara sammankopplade med andra på ett sätt som är nytt för vår tid. Det går att ha många konversationer i gång i den virtuella världen samtidigt som vi ägnar oss åt annat i den verkliga världen (Herbert & Englund-Hjalmarsson, 2012). Rapporten *Ungar & medier* (Statens medieråd, 2013), vittnar om att användandet av sociala medier ständigt ökar och är den dominerande aktiviteten på internet bland ungdomar mellan 13-18 år. 76 % av Sveriges 13–16-åringar använder sociala medier varje dag. 13–16-åringar i Sverige spenderar i snitt 5-7 timmar per dag på sociala medier och facebook är den överlägset mest använda sociala sajten. Närvaron på sociala medier blir alltmer ett normaltillstånd (Statens medieråd, 2013). Tidigare forskning berör främst hur identitetsutvecklingen hos tonåringar påverkas av närvaron på sociala medier. Livet på sociala medier skapar utrymme för individuellt utforskande och experimenterande och möjligheten att snabbt ta kontakt med de under tonåren viktiga kamraterna. Det finns också forskning kring den förskjutning av privata gränser som gör att många tonåringar exponerar sig själva i allt större grad. Andra rapporter lyfter fram hur kränkningar och trakasserier på sociala medier blir allt vanligare. Sammantaget väcker detta nya sätt att kommunicera och vara med varandra onekligen funderingar kring vilken betydelse det har för hur vi relaterar till andra och i förlängningen till oss själva. I synnerhet för tonåringar, som befinner sig i en utvecklingsfas där interaktion med andra är viktig för att stimulera hjärnans utveckling och förmågor som exempelvis affektmedvetenhet och empati. Frågan är om detta nya sätt att kommunicera och interagera ger samma stimulans och träning i att mentalisera som reella möten. Forskningen på området är mycket sparsam. Den här studien, med syfte att få fördjupad förståelse för hur ungdomar mentaliserar, är ett första steg i den riktningen.

## **Teori**

### **Begreppsdefinition sociala medier**

Det finns ingen allmänt vedertagen definition av sociala medier. I den här studien definieras emellertid sociala medier som plattformar på internet där användarna själva skapar innehållet och kommunicerar med varandra, vilket går i linje med Herbert och Englund-Hjalmarssons (2012) definition. Det innefattar bloggar och mikroblogger (t.ex. twitter, tumblr), nätverkssajter (t.ex. facebook) och övriga forum och webbplatser där användare kan dela media (t.ex. instagram, youtube). De olika sociala medierna blir också allt mer sammanlänkade. Inlägg som publiceras på en sajt kan automatiskt kopplas samman och

publiceras på en annan sajt (Herbert & Englund-Hjalmarsson, 2012).

Tillvaron på sociala medier innefattar mer än att vara uppkopplad – man är både uppkopplad och sammankopplad med andra. I denna studie används därför det engelska begreppet *connected*, som bättre fångar denna dubbla innebörd.

### **Modern teknologi och nya livsvillkor**

Psykologen Sherry Turkle (2011) har under många år studerat hur det moderna nätverkssamhället skapar nya livsvillkor. Nedan sammanfattas hennes slutsatser.

Utifrån flera hundra intervjuer, som berör hur människor förhåller sig till kommunikation via modern teknologi, belyser Turkle trender och risker i det västerländska samhället och hur vårt sätt att relatera till varandra är i förändring. Hon framhåller hur sociala medier kan minska avstånd mellan människor i den virtuella världen, men också hur det kan skapa större avstånd mellan människor i den verkliga världen. Mobilens ständiga tillgänglighet har gjort det möjligt att rikta uppmärksamheten på den virtuella världen även när vi är tillsammans med andra. Våra uppkopplade liv gör att vi kan gömma oss, även om vi ständigt är synliga för och sammankopplade med andra. Det finns vattentäta skott mellan den verkliga och den virtuella världen. Konversationer kan pågå i den virtuella världen, som man sen inte låtsas om i den verkliga världen. Hennes forskning visar på en trend att människor hellre föredrar att skriva, än att interagera med varandra ansikte mot ansikte. Att konversera via skärmen, med tweets, meddelanden och symboler är inte tillräckligt för att komma nära en annan person och lära känna och förstå någon annan på djupet. Via skärmen finns utrymme att kontrollera självframställningen genom att redigera, förfina och ta bort, på ett annat sätt än i den verkliga konversationen. Sammantaget får detta nya sätt att vara med andra, effekten att den verkliga konversationen inte fördjupas i samma utsträckning. Många ungdomar upplever att det inte finns någon som lyssnar i verkliga livet. Flykten från verklig konversation kan innebära svårigheter för hur vi relaterar till andra, men också svårigheter hur vi relaterar till oss själva, vilket i förlängningen påverkar vår förmåga till självreflektion (Turkle, 2011).

**En narcissistisk kultur.** Olika perioder i historien erbjuder ångestreduktion på olika tidstypiska vis. Människor finner olika sätt att värna om sin självbild och sin självkänsla, beroende av vilka möjligheter som kulturen erbjuder (Sigrell & Teurnell, 2011). Sigrell och Teurnell (2011) menar att vår tid erbjuder många olika narcissistiska flyktvägar – många sätt att skydda oss själva när självbilden hotas och syftar bland annat på möjligheten att redigera

självet. Udovic (2014) pekar på en rådande narcissistisk kultur, i vilken ungdomar fostras. Hon menar att ungdomar i den individualistiska samhällsandan ofta blir ensamma i sin oro och ångest och tror att de måste hantera den på egen hand (Udovic, 2014). Sigrell och Teurnell (2011) betonar att det läggs ett för stort ansvar på den enskilde. De anser att den ökade individualismen är ett resultat av det samhälle vi lever i på så sätt att människor blir som nödvändigheten kräver. De framhåller den moderna myten om att allt är möjligt, bara vi har den rätta viljan. Världen antas vara öppen för förverkligande och framgång. Utrymmet är begränsat och för att nå framgång gäller det att slå sig fram (Sigrell & Teurnell, 2011).

**Behovet av bekräftelse.** Turkle (2011) understryker hur sociala medier genererar behovet av konstant support från andra, vilket bidrar till ett narcissistiskt präglad samhälle. I samma stund som man känner en känsla kan man få den validerad och förväntan på att den andre alltid finns tillgänglig gör att det blir svårt att vänta på bekräftelse. Det är inte teknologin som skapar detta sätt att relatera men den underlättar det (Turkle, 2011). Den norske psykiatern Finn Skårderud (2014, refererad i Norsk Rikskringkasting, 2014), menar att den nya ytliga självframställningen på nätet förändrar människans psykologi. Alla bilder som läggs ut och publiceras på oss själva, av oss själva, vittnar om att vi är mer självcentrerade än någonsin tidigare, samtidigt som vi är medvetna om vårt behov av bekräftelse. Skårderud (2014, refererad i Norsk Rikskringkasting, 2014) ser det som positivt att vi är medvetna om att vi är beroende av andra, men framhåller att det likväl blir problematisk med för mycket omedelbar bekräftelse. Det gör att man riskerar att bli för beroende av andras validering och alltmer anstränger sig för att vara på ett sätt som man tror andra uppskattar. Det blir på så sätt ett falskt spel där det skapas stränga normer om vad som är rätt och fel. Risken är att man i längden blir såväl ensam som olycklig i sitt skådespel (Skårderud, 2014, refererad i Norsk Rikskringkasting, 2014). Turkle (2011) diskuterar självrepresentationens konflikt; att sociala medier tvingar oss att presentera oss själva på ett ensidigt sätt och att vi sedan känner oss pressade att bekräfta den bilden av oss själva. Dessutom innebär möjligheten att redigera ett utrymme för prestation. Vad som gör det unikt på sociala medier är att det sker inför en publik, och varje misstag eller snedsteg kan granskas av den stora massan (Turkle, 2011).

**Utrymme för ensamhet och reflektion.** Tack vare utvecklingen av smartphones är individens nätverk aldrig längre bort än i den egna fickan. Denna möjlighet skapar enligt Turkle (2011) olika fantasier om verkligheten, t.ex. att vi alltid kommer att bli hörda och



föreställningen om att vi aldrig behöver vara ensamma. Den sistnämnda är enligt författaren i synnerhet central för att förändra vårt psyke. Att vara ensam upplevs som ett problem som måste lösas, vilket vi löser genom att vara online. Turkle (2011) beskriver också att verkar som om människor upplever att de *måste* vara connected, som att de behöver ha ett skäl till att inte vara uppkopplade eller tillgängliga för samtal. Strömmen av meddelanden eller aviseringar gör det svårt att finna stunder då vi får utrymme enbart för våra egna tankar. Enligt Turkle (2011) skapar det nya sätt att vara; att vi blir till genom det vi delar i form av bilder, länkar och klipp på nätet. Hon pekar på tendenserna att dela med sitt nätverk så fort man upplever en känsla, eller för när man vill uppnå en känsla. Effekterna av det blir att vi inte tränar vår kapacitet att vara ensamma med oss själva. Det är när vi är ensamma och solida vi når oss själva, genom vilka vi också når andra och kan skapa närhet i våra relationer (Turkle, 2011).

Wennerberg (2013) framhåller att vi för att kunna komma andra människor nära behöver kunna skilja oss från och i förhållande till andra. För att kunna utveckla och upprätthålla goda och meningsfulla relationer krävs autonomi och ett separat själv (Wennerberg, 2013). Enligt familjeterapeuten Bowens (Kerr & Bowen, 1988) differentieringsteori är differentiering en livslång strävan mot känslomässig frigörelse, som aldrig helt kan uppnås. Motsatsen: känslomässig sammansmältning är ett tillstånd där regleringen av våra egna känslor är helt beroende av andras spegling och bekräftelse. Det innebär att vi behöver lära oss att vara ensamma med oss själva för att inte uppleva oss ensamma (Kerr & Bowen, 1988). Detta är en svårighet när nätverket alltid finns där (Turkle, 2011).

## **Ungdomsåren**

Ungdomsåren brukar definieras som perioden mellan barndom och vuxenliv (Lalander & Johansson, 2012; Cullberg, 2006). Begreppen ungdomar och tonåringar används i föreliggande studie synonymt. Tidsperioden kan ses som en övergångsperiod där individen inte längre är ett barn, men inte heller kan betraktas som en vuxen. En 15-åring har således uppnått en högre mognad med mer utvecklade kognitiva förmågor än ett barn i tioårsåldern, men är fortfarande betydligt mindre utvecklad än en vuxen i tjugoårsåldern (Moshman, 2012). Ungdomsåren kan delas in i tre underperioder; förpubertet, pubertet och adolescens. Förpubertet och pubertet innefattar framförallt en stor fysiologisk spänning och utveckling, där kroppsliga förändringar bidrar till att man både ser mer vuxen ut och börjar uppleva sexuella behov. Under adolescensen sker en integrering av de upplevelser man varit med om i

de två första stadierna med den egna personen. Fokus hamnar nu fullt ut på identitetsutveckling och frigörelse från föräldrar (Cullberg, 2006). Det är inte i huvudsak hormoner som leder till förändringar i beteende och upplevelser, även om de ökar markant under ungdomsåren, utan snarare hjärnans utveckling (Siegel, 2013). Siegel (2013) betonar fyra områden som utgör kärnan för hjärnans utveckling under ungdomsåren. Först framhålls att emotionella upplevelser är mer intensiva. För det andra betonas sökandet av fler och nya möten och relationer. För det tredje finns en strävan att skapa och uppleva nya saker som engagerar till fullo och stimulerar sinnen, emotioner, tänkande och kroppsliga upplevelser på nya sätt. Avslutningsvis lyfts en större medvetenhet och förmåga till abstrakt tänkande. Ungdomsåren är följaktligen en omstörtande och händelserik period i livet då utvecklingen sker i rasande fart. Det finns stora skillnader mellan såväl olika åldrar som mellan olika individer (Moshman, 2012). Gemensamt är strävan efter självständighet och frigörelse från föräldrar, som står i stark kontrast med det fortsatta behovet av dem. Det är därför av stor vikt att kommunikationskanaler hålls öppna mellan ungdomar och föräldrar eller andra vuxna för att utvecklingen ska bli optimal. Det är normalt att ta avstånd från sina föräldrar, men det är inte adekvat att helt stänga av all kontakt med dem (Siegel, 2013). Enligt Eriksons utvecklingsteori präglas ungdomstiden och puberteten av konflikten mellan identitet och identitetsförvirring. En positiv lösning av denna konflikt går via samspel med andra, både jämnåriga och vuxna. Optimal identitetsutveckling innebär att man hittar sociala roller och sociala grupper som går ihop med egna biologiska och sociala förutsättningar (Cullberg, 2006). Centralt för Eriksons (1980) tankar om tonåren är att utvecklingen ibland tar en paus, vilket benämns moratorium. För tonåringen innebär denna paus ett slags planlöst sökande efter identiteten, och bör vara en relativt konsekvensfri yta för experimenterande.

Eftersom ungdomsåren är så omvälvande, samtidigt som man rör sig bort från sina föräldrar, blir det naturligt att jämnåriga får en stor betydelse i form av trygghet. Vänskapsrelationer blir på så sätt viktiga anknytningsrelationer där man behöver bli sedd, tröstad och kan känna sig säker (Siegel, 2013). Den sociala gruppen fyller också en evolutionär funktion avseende storlek – ju större grupp desto större chans att överleva yttre hot och desto lättare för individen att försvinna i massan (Siegel, 2013). Ungdomsåren är en period då det är viktigt passa in i en social grupp, vilket gör oskrivna regler och normer särskilt betydelsefulla (Siegel, 2013). Ungdomsåren innebär också stor upptagenhet på hur man uppfattas av andra (Cullberg 2006).

Ungdomar är idag ständigt sammanlänkade med andra på ett sätt som är nytt för vår tid. Livet på nätet kan utgöra ett positivt utrymme för individuellt utforskande och

experimenterande och möjlighet att snabbt ta kontakt med de viktiga kamraterna. Å andra sidan kan det vara svårare att värja sig för gruppens krav (Turkle, 2011).

### **Mentaliseringsteori**

Allen & Fonagy (2006) har uttryckt grunden för att mentalisera som ”holding mind in mind” (Allen & Fonagy, 2006, s. 3), men mentalisering innefattar mycket mer än så. Mentaliseringsteorin tar avstamp i flera teoretiska grundbidrag som exempelvis anknytningsteori, theory of mind, evolutionslära, neurobiologi, filosofi och psykoanalys. Det är ett brett begrepp som vid första anblick kan tyckas överskådligt eftersom det innefattar många aspekter och ligger nära andra begrepp som exempelvis *theory of mind* och empati. Den kognitiva förmågan att kunna vara medveten om medvetandet är grundläggande (Allen & Fonagy, 2006). Termen *reflektion* används på ett grundläggande vis för att beskriva de mentala processer som föregår mentalisering. Reflektion kring såväl andras inre liv, som kring sitt eget, anses vara konstruerade förmågor som utvecklas i större eller mindre utsträckning i tidiga anknytningsrelationer. Mentaliseringsteorin utgår från att det finns ett evolutionärt värde i att utveckla mentala strukturer, vars syfte är att tolka och förutsäga interpersonellt beteende, vilket är centralt för mänskligt socialt fungerande. På så sätt finns stora likheter med litteraturen kring theory of mind, som fokuserar på hur barn succesivt lär sig att tillskriva andra intentioner av en primärt kognitiv karaktär och som är avgränsade från dem själva. Utifrån att vissa affekter verkar vara medfödda och universella innefattas i mentaliseringsteorin även förmågan att tillskriva andra intentioner med affektivt innehåll (Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2002). Empatibegreppets teoretiska bidrag, där man utvecklar en förmåga att sätta sig in i andras känsloliv på ett affektivt plan vilket gör att man även själv mer eller mindre erfar den andras känsla, framhålls också inom mentaliseringsteorin. Fonagy med kollegor (2002) lyfter att olika delar av hjärnan aktiveras beroende på om man gör kognitiva eller affektiva tolkningar av andras intentioner. Det är en komplex process att tillskriva beteende mening som kräver en allt större integrering av kognitiva och affektiva tolkningar (Fonagy et al., 2002).

Med utgångspunkt i ovanstående definieras mentalisering enligt följande i föreliggande studie: Att mentalisera är att explicit eller implicit föreställa sig en omfattande mängd mentala tillstånd innefattande föreställningar, önskningar och känslor, såväl hos sig själv som hos andra. Mentaliseringsbegreppet innefattar förmågan att vara medveten om sitt medvetande när man strävar efter att förstå bakomliggande mentala tillstånd, och ha insikt i att det aldrig går att fullt förstå. Mentalisering kan som grundläggande förmåga vara olika

utvecklad hos olika individer, men framförallt är det en process som man ägnar sig mer eller mindre åt, för att göra sitt eget och andras beteende begripligt. Att mentalisera är en kognitiv förmåga, men i mentaliseringsteorin spelar affekter en central roll för att förstå sig själv och andra. Sammanfattningsvis innefattar mentaliseringsförmågan både en interpersonell del och en självpsykologisk del, där målet är att göra egna och andras mentala tillstånd och beteenden begripliga och förutsägbara (Allen & Fonagy, 2006; Bateman & Fonagy, 2012, Fonagy et al., 2002; Rydén & Wallroth, 2008).

Enligt mentaliseringsteorin är det grundläggande att utveckla en förståelse för att det finns en yttre verklighet som är skild från den inre verkligheten. När den insikten ännu inte är utvecklad talar man om psykisk ekvivalens eller låtsasläge. Psykisk ekvivalens innebär att man likställer den inre verkligheten med den yttre på så sätt att det man föreställer sig och upplever i sitt inre utgör den konkreta verkligheten. Låtsasläge innebär istället att den inre verkligheten är helt skild från den yttre på så sätt att föreställningar om den yttre verkligheten inte har någon förankring i den inre. Båda tillstånden är naturliga delar av en normal utveckling och när det sker en integrering av de två börjar en mentaliseringsförmåga att etableras (Fonagy et al., 2002). Att mentalisera sker både på en implicit och en explicit nivå. Den implicita är snabb, automatisk och för det mesta på en omedveten nivå. Den explicita är däremot mer medveten och långsam och kräver att man stannar upp och aktivt erfar och reflekterar kring ett fenomen. Ju mer man övar på att mentalisera och ju stabilare förmågan blir i takt med hjärnans tillväxt, desto mer automatiserad och implicit blir den. Det får följden att det blir enklare att navigera i sociala sammanhang då man blir bättre på att snabbt läsa av vad som förväntas av en själv och andra (Allen & Fonagy, 2006). Brister i mentalisering kan bli problematiska om de är alltför omfattande. Exempel på brister är när man tenderar att hypermentalisera respektive pseudomentalisera. Att hypermentalisera karaktäriseras av en benägenhet att mentalisera mycket och väl rörande andras inre, men kring sitt eget inre är mentaliseringen otillräcklig. Pseudomentalisering kan ta sig olika uttryck med det gemensamt att man förefaller mentalisera, men vid närmare anblick saknas viktiga element. Om man brister i insikten att det inte går att fullt förstå eller veta vad som rör sig i andras eller sitt eget inre definieras det som en *påträngande pseudomentalisering*. När man är oförmögen att sätta punkt för sitt mentaliserande och vara trygg med att inte veta helt säkert definieras det som en *överaktiv pseudomentalisering*. Avslutningsvis innebär en *inadekvat pseudomentalisering* att man vid tillfällen då den subjektiva upplevelsen tolkas som hotad av någon annans upplevelse går in i ett läge av psykisk ekvivalens och förnekar den yttre verkligheten som inte överensstämmer med den inre (Bateman & Fonagy, 2012).

Mentaliseringsteorin är i mångt och mycket en teori om utvecklingen och konstruktionen av ett stabilt och sammanhängande psykologiskt själv. För att nå en upplevelse av att vara stabil och sammanhängande behöver man först ses som sådan av någon annan – ”jag blir till genom dig”. Inom ramen för anknytningsrelationer börjar barn successivt utveckla en känsla av agentskap, vilket innebär att i takt med att egna upplevelser förklaras och tas om hand av andra, kan barnet alltmer förklara och ta hand om dessa upplevelser själv. Denna viktiga intersubjektiva komponent av mentaliseringsteorin gör det nödvändigt att också adressera anknytningsteori, affektreglering och spegling (Fonagy et al. 2002).

**Anknytning inom ramen för mentalisering.** Människan skiljer sig från de flesta andra däggdjur på så sätt att vi föds med en relativt omogen och outvecklad hjärna. Detta ökar möjligheterna till anpassning utifrån den kontext man föds in i (Hart, 2009). Fonagy med kollegor (2002) betonar den växelvisa utveckling som sker när en uppsättning gener både påverkar och påverkas av omgivningen. Framförallt betonas hur utvecklingen av mentalisering främjas eller ej i tidiga anknytningsrelationer. Under våra två första levnadsår sker en betydande utveckling av hjärnan, sett såväl till storlek som innehåll. Eftersom vi föds med fler nervceller än vi använder sker en naturlig celldöd eller beskärning av ungefär hälften av de celler som inte nyttjas. Hos de celler som används sker en utveckling där det skapas förbindelser och nätverk till andra celler och denna mognad sker främst utifrån yttre stimulans. Redan vid tre års ålder kan man i regel urskilja de nervförbindelser som är av störst vikt genom hela livet, vilket ytterligare betonar betydelsen av tidiga anknytningsrelationer (Hart, 2009). Fonagy med kollegor (2002) framhåller att det är kvaliteten på anknytningsrelationerna som är av avgörande vikt för att successivt utveckla en förmåga att mentalisera. Föräldrars förmåga att reflektera och ha en mentaliserande hållning är betydelsefullt för barnets utveckling av sin egen mentaliseringsförmåga (Fonagy et al., 2002), liksom föräldrars pedagogiska hållning och vilja att föreslå alternativa tolkningar, beteenden och lösningar. *Joint attention*, att samtidigt rikta uppmärksamhet mot något och dela en upplevelse, är grundläggande för att leva sig in i den andras inre värld (Fonagy, Gergely & Target, 2007). Forskning av Slade, Grienberger, Bernbach, Levy och Locker (2005) visar på samband mellan mödrars och spädbarns anknytningsstil, men att sambandet inte är signifikant förrän man väger in mödrars reflektiva förmåga som fungerar som en medierande faktor. Det är viktigt att poängtera att detta samband inte nödvändigtvis är enkelriktat. Det skulle likaväl kunna vara så att olika barn har en medfödd benägenhet att

mentalisera olika väl och därför framkallar olika reaktioner hos föräldrar. Det skulle också kunna vara så att det finns än ej identifierade faktorer i relationer som är betydelsefulla för såväl anknytning som mentalisering (Fonagy & Allison, 2012).

Anknytningsteori rymmer i sig processer som är av mentaliserande karaktär i form av de generaliserade inre arbetsmodeller av nära relationer som skapas under de första levnadsåren. Denna process kräver att det lilla barnet alltmer kan abstrahera erfarenheter från den konkreta verkligheten och införliva dem i sitt inre (Rydén & Wallroth, 2008). Detta underlättas genom föräldrars benägenhet att tillskriva det egna barnet ett inre liv av tankar och känslor. På så sätt hjälper de barnet göra sitt eget inre begripligt eftersom olika affektuttryck får både mening och innehåll. Det är viktigt att markera rätt känsla hos barnet, samtidigt som den sätts i ett sammanhang och moduleras genom exempelvis ett tröstande beteende (Fonagy et al., 2002). Genom föräldrarnas adekvata spegling av barnets inre tillstånd kan barnet utveckla en förståelse för den egna känsloupplevelsen och få den förankrad i den egna kroppen. Detta är viktigt för integrering av kropp och psyke och utvecklingen av ett sammanhållet själv (Winnicott, 1975).

**Affektreglering och spegling.** Föräldrarnas intoning av barnets inre status ger barnet en möjlighet att känna sig förstådd av och sammankopplad med föräldern, vilket bidrar till utvecklingen av förmågan till affektreglering (Axelman, 2012). Fonagy et al. (2002) framhåller att affektreglering är nära knutet till mentalisering. Först och främst ses det som en förutsättning för att utveckla förmågan i sig, men i takt med att barnet blir bättre på att mentalisera utvecklas också affektregleringen. Mentaliserad affektivitet innebär sedermera en komplex förståelse för den egna affektiva erfarenheten där känslor sätts i ett större sammanhang av mening. Först måste man identifiera vilken känsla det är man upplever, för att sedan kunna förstå den och hantera den innan det blir möjligt att förmedla den till någon annan (Fonagy et al., 2002). Slade med kollegor (2005) betonar att affekter är dynamiska och transaktionella, vilket innebär att de är möjliga att antingen dela med sig av, förneka eller förvränga och att de kan vara i konflikt med andra känslor eller mentala tillstånd. En hög reflektionsförmåga innefattar därför insikt i att känslor kan vara dolda eller svåra att observera; att de väcker andra känslor hos både sig själv och andra och att affekter varierar i intensitet över tid. Att reflektera kring mentala tillstånd blir vägledande för att förstå eget och andras beteende och skapa sammanhang, inte bara i enskilda situationer utan även över tid (Slade et al., 2005).

Hjärnans spegelneuron spelar en avgörande roll i alla mellanmänniska möten, från

vårt första till vårt sista andetag. Unikt för spegelneuroner är att de avger en nervimpuls både när vi själva utför en handling, men också när vi ser någon annan utföra den. Vi får därför ständigt information om andra genom mimik, blickar, gester och beteende som vi varseblir på ett mer eller mindre medvetet plan. Detta snabbuppfattningssystem som spegelneuroner lägger grunden för, gör att vi kan utveckla en intuitiv förmåga att gissa oss till förväntade reaktioner hos andra. Denna förutsägbarhet ökar i sin tur våra chanser att exempelvis fly i tid vid hotfulla situationer eller att agera på ett sätt som gör att vi accepteras i sociala sammanhang. Spegelneuronen skapar ett slags inre simuleringsprogram som hjälper hjärnan att både varsebli och skapa en inre föreställning av en annan människa. Det sker inte enbart ett utbyte av inre föreställningar människor emellan, utan samma mentala processer och känslor aktiveras och registreras i mottagarens hjärna. Detta lägger grunden för emotionell förståelse och empati och skapar ett gemensamt betydelseutrymme som förankras i både sinne och kropp. Detta blir endast möjligt i ett verkligt möte människor emellan (Bauer, 2007).

**Mentalisering i tonåren.** Tonårstiden ställer fysisk separation från anknytningspersoner på sin spets till följd av den individuationsprocess som då dominerar (Fonagy et al., 2002). Samtidigt sker en fortsatt utveckling av hjärnan där det bildas allt fler förgreningar mellan celler i neocortex och mellan neocortex och subkortikala system som limbiska systemet (Hart, 2009). Utvecklingen i hjärnan skapar nya möjligheter att tänka och i tidiga tonåren ökar förmågan till abstrakt resonerande vilket underlättar en mer objektiv hållning till omgivningen (Fonagy et al., 2002). Denna utveckling fortsätter även under senare tonårstid för att nå större mognad i tidig vuxenålder (Dumontheil, Apperly & Blakemore, 2010). Över tid inser tonåringar alltmer att känslor kan förklaras av mer generella principer, än enbart utifrån specifika situationsfaktorer, och att de går att påverka. I takt med att tonåringar alltmer reflekterar kring andras, såväl som sitt eget inre – i form av både tankar och känslor – blir deras upplevelse av att aktivt erfara affekter därför mer påtaglig (Fonagy et al., 2002). Hjärnforskning visar på en ökad aktivering i limbiska systemet under ungdomsåren som gör att ungdomar reagerar mer känslösamt på ansiktsstimuli än vuxna, vilket leder till svårigheter att tolka och urskilja andras känslor utifrån deras ansiktsuttryck. De blir så överväldigade av sina egna känsloupplevelser att de har svårt att tolka andras (Hart, 2009). Sammantaget bidrar detta till att man i tonåren lätt blir överväldigad av sina egna och/eller andras affektiva uttryck, vilket kan leda till ett motsträvt förhållningssätt till viljan att mentalisera. Å ena sidan finns en önskan att förstå mer av andras och egna

intentioner, känslor och beteende. Å andra sidan finns en önskan att slippa laddade affekter och komplexa meningssammanhang (Fonagy et al., 2002). Det finns också tecken som tyder på att den ökade aktiveringen av limbiska systemet sker på bekostnad av aktivering i orbitofrontala delarna av hjärnan. Detta skulle ytterligare förklara svårigheter med affektreglering, impulshämning och förmåga att reflektera över det egna och andras inre processer, vilket leder till att ungdomars nervsystem är ömtåligt (Hart, 2009).

### **Tidigare forskning**

Tidigare forskning kring tonåringar och sociala medier berör främst hur identitetsutveckling, som en kritisk del av tonårsperioden, influeras av en ökad närvaro på sociala medier (Israelashvili, Kim, & Bukobza, 2012; Hilsen, & Helvik, 2012; Walther & Tidwell, 2002). Annan forskning nämner hur man ska definiera en överkonsumtion av sociala medier hos tonåringar när deras aktivitet där skiljer sig från vuxnas och mer eller mindre kan anses vara åldersadekvat (Israelashvili et al., 2012; Hilsen & Helvik, 2012). Ungas internetkonsumtion har funnits korrelera negativt med upplevd självkänsla på så sätt att ju sämre självkänsla desto större aktivitet på internet (Aydin, & Volkan Sari, 2011). Sociala medier är viktigt för tonåringar då det är ett sätt för dem att bibehålla relationer. Kulturen på sociala medier präglas av en interaktion där man förväntas vara självutlämnande på ett sätt man inte varit traditionellt sett. Samtidigt understryks tonåringars motstånd att reflektera kring de potentiella faror det kan innebära att vara för självutlämnande på sociala medier (Jordán-Conde, Mennecke & Townsend, 2013.) Walther (2007) har utifrån resonemang om identitetsutveckling på sociala medier formulerat en teori om en hyperpersonalisering, som fokuserar på vad som händer när vi interagerar utan att ansikten och kroppar möts. Hyperpersonaliseringen innebär att unga, i linje med kulturen att vara självutlämnande, försöker göra mer extrema intryck för att imponera på andra och att deras relationer är mer positivt beskrivna över tid (Walther, 2007). Forskning av Tidwell och Walther (2002) stödjer hypotesen att man är mer selektiv men mer extrem när man beskriver andras beteende på sociala medier. Detta innebär att såväl interaktioner, som den bild man presenterar av sig själv, tenderar att bli mer ensidiga och extrema än i verkliga livet (Tidwell & Walther, 2002). Efter omfattande sökning i Lunds universitets samlade resursdatabas, samt i databaserna PsychInfo och SocIndex, har ingen forskning påträffats, som explicit undersöker mentalisering på sociala medier.



## Syfte

Ungdomars tillvaro på sociala medier ökar ständigt, vilket gör det viktigt att undersöka om detta nya sätt att kommunicera och interagera ger stimulans och träning i att mentalisera på samma sätt som möten i verkliga livet. I synnerhet har det varit angeläget att belysa detta utifrån ett tonårsperspektiv eftersom kommunikation och interaktion är viktiga komponenter för den aktuella utvecklingsperioden. Syftet med föreliggande studie är att få fördjupad förståelse för hur ungdomar mentaliserar kring sig själva, andra och sina relationer på sociala medier, i relation till deras reella sammanhang.

## Metod

Baserat på syftet att få fördjupad förståelse för hur ungdomar mentaliserar kring sig själva, andra och sina relationer på sociala medier, i relation till deras reella sammanhang, valdes för denna studie en kvalitativ ansats. Kvalitativ forskning är lämplig för att beskriva och klargöra hur människors upplevelser sin livsvärld (Polkinghorne, 2005) och när man vill ha en mer djupgående och nyanserad beskrivning av ett fenomen. Sociala fenomen och processer kan studeras med kvalitativ metod, vilket innefattar både den inre upplevelsen och det yttre skeendet (Langemar, 2008). Ponterotto (2005) menar att kvalitativ metod är användbar när man vill beskriva och tolka deltagarnas upplevelser i en specifik kontext. Målet med kvalitativ metod är därför att förstå innebörd och mening, inte att finna orsakssamband (Willig, 2008).

Litteraturgenomgången inför studien bekräftade att tidigare forskning som förenar mentalisering och sociala medier i princip var obefintlig. Därför är den här studien delvis explorativ till sin karaktär, vilket Langemar (2008) förordar när tidigare forskning på området är begränsad. Målet blir då att belysa området så allsidigt som möjligt för att finna relevanta och intressanta frågeställningar. Den explorativa undersökningen har därför en mer sonderande karaktär som lägger grunden inför fortsatt forskning (Langemar, 2008).

Den kvalitativa analysmetod som använts i den här studien är tematisk analys, genomförd utifrån en modell i sex steg av Braun och Clarke (2006). Tematisk analys beskrivs som en väl använd metod inom psykologin för att identifiera, analysera och rapportera teman i datamaterial. Metoden kräver inte samma teoretiska och tekniska kännedom om tillvägagångssättet som t.ex. Grounded theory och Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), vilket gör den lämplig även för oerfarna forskare.

Den tematiska analysprocessen var induktiv. Den induktiva kodningsprocessen

innebär att teman identifieras utan, eller med lite anknytning till, forskarens teoretiska referensram. Identifierade teman kan därför komma att ha lite att göra med de frågor som ställs till de intervjuade (Braun & Clarke, 2006). Före intervjuer och analys gjordes enbart en bred och översiktlig teorigenomgång baserat på syftet. En teoretisk fördjupning och sammankoppling med resultat gjordes efter analysprocessen. Teman har identifierats på semantisk nivå, vilket innebär att forskaren söker efter den explicita meningen i berättelsen, utan att eftersträva en tolkning av det underliggande i samtalet (Braun & Clarke, 2006).

### **Deltagare**

I studien ingick 13 deltagare, nio tjejer och fyra killar. Samtliga gick i nionde klass och hade fyllt eller skulle fylla 16 under året. Rekryteringen skedde genom deltagarnas lärare på en högstadieskola i en svensk universitetsstad. Valet av denna ålder på deltagarna motiverades med att de uppskattades vara tillräckligt gamla för att ha utvecklat en viss mognad och reflektiv förmåga, samtidigt som de var tillräckligt unga för att sociala medier skulle ha funnits under större delen av deras liv.

### **Instrument**

Datainsamlingen gjordes med kvalitativa intervjuer. Den kvalitativa intervjun är enligt Langemar (2008) den självklara metoden om man är intresserad av människors tankar, känslor och reflektioner. Enligt Kvale och Brinkmann (2009) är syftet med den kvalitativa intervjun att tolka meningen hos centrala teman i intervjupersonernas livsvärld. Målet med intervjun som metod är att producera alternativa perspektiv på den intervjuades upplevelser under intervjun. Oförutsedda aspekter som framträder under berättandet möjliggör för intervjuaren att undersöka och utforska dessa aspekter vidare (Polkinghorne, 2005). Intervjuerna var semistrukturerade, vilket är lämpligt när man vill förstå teman i den levda vardagsvärlden ur undersökningspersonens perspektiv (Kvale & Brinkmann, 2009). Den semistrukturerade intervjun söker få beskrivningar av intervjupersonernas livsvärld i syfte att söka mening i deras erfarenheter. Den innebär att det finns en viss förutbestämd struktur i form av övergripande frågor eller teman, samtidigt som det finns möjlighet att göra förändringar och ställa nya frågor och följdfrågor (Kvale & Brinkmann, 2009; Langemar, 2008).

Med utgångspunkt i syftet utformades en intervjuguide (se bilaga A) med frågor under olika rubriker. Utifrån deltagarnas utsagor under intervjuerna förekom vissa förändringar av formuleringar och ordningsföljd, samtidigt som nya följdfrågor tillkom.

Intervjuguiden inleddes brett och öppet om ungdomarnas vanor på sociala medier för att sedan bli mer specificerad om olika fenomen och mot slutet fokusera mer på den affektiva komponenten av mentalisering och relaterande till andra. Langemar (2008) framhåller att undersöka psykologiska fenomen som t.ex. mentalisering är problematiskt så till vida att det är skillnad på hur vi definierar begreppet på en akademisk nivå och på hur de upplevs i vardagslivet. I guiden fanns dock inga explicita frågor om mentalisering. Istället utformades guiden utifrån den övergripande teoretiska genomgången och syftade till att uppmuntra intervjupersonen att reflektera kring egna och andras mentala tillstånd i olika situationer på sociala medier samt över relationen såväl till sig själv som till andra. Willig (2008), föreslår att forskaren kan fundera på möjliga följdfrågor, vilket också gjordes. Följdfrågorna hade en mentaliserande karaktär att uppmuntra till vidare reflektion. Under arbetet med intervjuguiden genomfördes en testintervju med en av de personer som anmält sitt intresse till studien och därmed prövades guiden på en person i aktuell ålder och livssituation. Endast några små justeringar i guiden, som gällde hur frågorna formulerades, gjordes efter provintervjun.

## **Procedur**

En kvalitativ studie kräver deltagare som är beredda att avsätta tid. Att finna deltagare handlar inte enbart om att finna lämpliga sådana, enligt en specifik urvalsmetod, utan att helt enkelt finna deltagare som är villiga att ställa upp (Polkinghorne, 2005). Ett bekvämlighetsurval gjordes därför i den bemärkelsen att författarna vände sig till en högstadieskola med förfrågan om en lärare kunde undersöka deltagarintresset hos sina elever i aktuell ålder. Inklusionskriteriet var att deltagaren skulle ha fyllt 15 år. Genom att rekrytera via en annan person, som eleverna kände sedan tidigare och hade förtroende för, hoppades vi öka chanserna till villighet att ställa upp på intervjun och på så sätt också få ett tillräckligt stort urval för att uppnå viss kvalitativ representativitet, vilket t.ex. Langemar (2008) förordar i kvalitativ forskning. Före rekryteringen inhämtades samtycke från rektor (se bilaga B). Ett informationsmail till berörda elevers föräldrar skickades ut (se bilaga C). Läraren informerade 24 elever i nionde klass om studien och meddelade att eleverna skulle få en biobiljett som tack för sin medverkan. Därefter inhämtades intresseanmälningar från 19 elever. 16 elever hade möjlighet att ställa upp på aktuella tider. Två deltagare lämnade därefter återbud. Totalt genomfördes 14 intervjuer varav den första fungerade som provintervju.

Samtliga intervjuer genomfördes under två veckor i mars 2014. De skedde utanför skoltid i skolans lokaler. En av intervjuerna fick avbrytas och slutfördes vid ett senare tillfälle. Intervjuerna varade mellan 41 och 67 min och spelades in med en ljudupptagningsfunktion på mobiltelefonen. Ljudupptagning av informerat samtycke gjordes. Vid intervjutillfället erbjöds intervjupersonerna frukt och erhöll vid intervjuens slut en biobiljett. Av de 13 intervjuer som ingick i studien delades dessa mellan författarna, som genomförde sex respektive sju intervjuer vardera. Författarna har kompetens och erfarenhet av samtal och var väl lämpade att genomföra intervjuerna.

### **Berättelseanalys**

När samtliga intervjuer var genomförda valdes slumpmässigt två intervjuer ut, som analyserades vidare. De två utvalda intervjuerna lyssnades igenom förutsättningslöst för att författarna skulle bekanta sig med materialet, i enlighet med första steget i Braun och Clarkes (2006) modell för tematisk analys. Under denna första genomlyssning antecknades idéer och uppslag relevanta i förhållande till syftet. Därefter genomlyssnades de två utvalda intervjuerna ytterligare en gång och transkriberades. Transkriberingen innebar att utsagor relevanta för syftet nedtecknades ordagrant. Utsagor som bedömdes irrelevanta för syftet transkriberades på en grövre nivå, i fullständiga meningar, men inte ordagrant. Det andra steget enligt modellen är att, utifrån de nedtecknade utsagorna, generera koder. En kod är en kortfattad beskrivning som identifierar innehållet i en utsaga. Koder skiljer sig från teman, dvs. analysenheterna i den tematiska analysen, på det sättet att teman ofta är bredare samt tolkande i förhållande till syftet (Braun & Clarke, 2006). Den tematiska analysen var induktiv och koder utarbetades utifrån det semantiska innehållet i intervjuerna oberoende specifik teori (Braun & Clarke, 2006; Langemar, 2008). Under kodningen följdes Braun och Clarkes (2006) rekommendationer om att koda för så många potentiella teman som möjligt, att vid behov inkludera information om kontexten samt att även inkludera motsägelser i utsagorna. Dessa två första steg i analysen genomfördes för var och en av de två utvalda intervjuerna av studiens två författare oberoende varandra. Utifrån de kodade utsagorna gjorde sedan författarna gemensamt en genomgång av genererade koder för att finna relationer mellan dem och för att organisera dem i potentiella teman och subteman enligt steg tre i Braun och Clarkes (2006) modell. Detta arbete genererade en initial temakarta med elva huvudteman. Det fjärde steget innebar granskning och bearbetning av teman. Enligt Braun och Clark (2006) ska ett tema vara homogent och tydligt sammanhängande, men distinkt och heterogent i förhållande till andra teman (Braun & Clarke, 2006). I bearbetningen, som gjordes av

författarna gemensamt, reviderades därför antalet huvudteman till nio. Därefter formulerades och sammanfattades kärnan inom varje enskilt tema för att tydligt kunna definiera och namnge samtliga teman enligt steg fem i modellen (Braun & Clarke, 2006). Därpå delades kvarvarande intervjuer slumpmässigt upp mellan författarna. Dessa genomlyssnades och transkriberades. Utsagor som berörde något av fastställda teman transkriberades ordagrant. Utsagor som inte berörde fastställda teman transkriberades på en grövre nivå, i fullständiga meningar men inte ordagrant. De transkriberade utsagorna sammanställdes sedan under respektive tema. Därefter sammanfattades innebörden i utsagorna, med citat i en resultatanalys, vilket är det sjätte och sista steget i Braun och Clarkes (2006) modell. De citat som förekommer i resultatanalysen valdes ut för att de ansågs som talande och beskrivande av olika aspekter av ett tema. I huvudsak följde den tematiska analysen ett linjärt förlopp förutom under arbetet med steg fem och sex, då vissa av teman fick nya namn under arbetet med resultatanalysen.

### **Förförståelse**

Förförståelsen är den kunskap och de uppfattningar en människa har om ett ämne innan hon fördjupar sig i det. Förförståelsen inkluderar både teoretisk kunskap, egna erfarenheter och fördomar. Inom kvalitativ metod ses förförståelsen som en förutsättning för att skapa mening kring ett fenomen och för att förstå sin omvärld. Förförståelsen är nödvändig för att skapa kunskap, men innebär samtidigt en begränsning genom sin påverkan på vad som uppmärksammas i tolkningsprocessen (Langemar, 2008). Forskaren kan aldrig bli ett objektivt instrument, utan är en person med erfarenheter, intressen och värderingar, vilka kommer ha betydelse för hela forskningsprocessen (Willig, 2008). Alveson och Sköldberg (2007) framhåller att forskaren därför bör sträva efter reflexivitet, dvs. vara medveten om och kritiskt reflektera över sin förförståelse och hur den påverkar processen.

Betydande för vår förförståelse är att vi båda är psykologstuderande. Det innebär att vi har psykologiska kunskaper och erfarenheter, som bidrog till hur samtalen under intervjuerna utformades. I det terapeutiska samtalet görs ofta sammanfattningar, något som vi medvetet försökte undvika i intervjusituationerna då det enligt Trost (2010), innebär en tolkning som inte bör ingå i en intervju. Dessutom fanns en specifik teoretisk förförståelse i form av kunskap om mentaliseringsteori, även om fördjupningen skedde efter analysen i enlighet med den induktiva ansatsen. När det gäller ungdomars liv på sociala medier kan vår förförståelse ses som mer begränsad. Vi äger båda två varsitt facebook-konto och känner till de huvudsakliga funktionerna men räknar oss inte som några flitiga användare. För att bejaka

vår nyfikenhet valde vi att inte fördjupa oss mer inom området innan studien. Centralt i vår förståelse är att vi båda inför studien upplevde en oro för att människor i allmänhet tillbringar mycket tid och ägnar ett stort engagemang åt sociala medier. Vi har under arbetets gång, i enlighet med Alveson och Sköldberg (2007), kritiskt reflekterat över denna föreställning och hur den påverkat den ömsesidiga processen mellan oss och våra intervjupersoner.

## **Etik**

Föreliggande studie följer, i den mån det krävs, de etiska principerna som framgår i lagen (2003:460) om etikprövning av forskning som avser människor. I lagen framgår bland annat att forskning enbart får utföras om forskningspersonen gett sitt samtycke. Forskningspersoner som fyllt 15 år anses kapabla att på egen hand informeras om och delge sitt samtycke. Samtliga deltagare fick innan intervjuerna påbörjades muntlig information om; studiens syfte; att personuppgifter skulle anonymiseras; att tystnadsplikt råder; vem som var ansvarig för studien; att deltagandet var frivilligt samt att de när som helst kunde avbryta utan att ange något skäl. Deltagarna informerades också om att studien skulle resultera i en examensuppsats och att allt råmaterial skulle förstöras när denna var klar. Samtycket inhämtades och dokumenterades genom ljudupptagning.

**Etiska aspekter under intervjuer och bearbetning av material.** De uppgifter som samlats in under studien har inte lämnats till utomstående för bruk i icke-vetenskapliga syften. Informationen har hanterats med största möjliga hänsyn till anonymitet. Ljudfilerna har avidentifierats och fått nya koder när de lagrats på författarnas datorer.

## **Resultat**

I följande avsnitt presenteras studiens resultat i form av de nio teman som genererades i den tematiska analysen. Små justeringar i citaten har gjorts, med syftet att öka läsbarheten och/eller avidentifiera intervjupersonen. Det har dock inte gjorts några förändringar som påverkar innebörden av det sagda. Redovisningen av citat har av stilistiska skäl frångått det format som American Psychological Association (APA) förordar vid citat. I resultatbeskrivningen används begrepp som t.ex. ”en del”, ”flera” eller ”de flesta” för att beskriva hur deltagarna svarat. Hur dessa begrepp definieras i föreliggande studie preciseras i tabell 1. Utsagor av intervjuledare markeras med I och av deltagare med D.

Tabell 1. Definition av begrepp

Begrepp	Antal deltagare
En del/några	2-4
Flera/många	5-9
De flesta/nästan alla	10-12
Alla/samtliga	13

### **Jag är connected – alltså finns jag**

Det mest grundläggande temat som står att finna i samtliga intervjuer handlar om att sociala medier är en självklar del av ungdomars liv. Flera deltagare hade tagit del av sociala medier sedan mellanstadiet och de flesta reagerade inledningsvis i intervjuerna på att behöva skilja sin närvaro connected från det verkliga livet. Så här berättade en person som uppgav att den spenderar lite tid på sociala medier:

*Det är en självklarhet. Det är något man må... inte måste ha. Det bara är något man har. Det har blivit en vardag... man har det som en självklarhet.*

Samtliga deltagare såg sociala medier som en naturlig del av sin vardag. Flera beskrev också hur sociala medier har blivit ett forum där de skapar nya kontakter. De flesta uppgav att de tar kontakt och håller kontakt med sina vänner via sociala medier. Det bidrog till att de upplevde ett tvång att själva vara en del av sociala medier. En deltagare beskrev det så här:

*Mina tjejkompisar skulle bara: "Vad håller du på med, vi måste få tag på dig!" Och personer man träffar, för att veta att de finns så måste man ha facebook. Nu för tiden är det inte "Kan jag få ditt nummer", utan "Kan jag få ditt namn?". Om ingen hade haft det så är det ju skitsamma, men nu när alla har det så måste man ha det. Jag tror också folk kan kolla ner på en om man inte har det.*

Ovanstående citat berör även hur viktigt det är att vara connected för att "finnas", något som framkom i flera andra intervjuer. Kommunikation på sociala medier verkade dessutom vara ett sätt att bibehålla relationer som annars hade gått förlorade:

*Om det är någon person man gillar, så kan det hända jag gillar deras bild för att visa att man finns liksom.*

*Man träffar inte folk hela tiden, men man gillar varandras bilder så man fortfarande har någon kommunikation så att man inte bara försvinner... så att man hela tiden finns där. Om det inte hade varit så skulle man kanske tappat kontakten med folk.*

De flesta beskrev att de känner sig tvungna att ha kontroll på vad som händer på sociala medier. Det var viktigt för dem att ständigt vara uppdaterade oavsett om det gäller något som rör dem själva eller andra. Det framkom också att det är viktigt att andra är tillgängliga så att man har möjlighet att snabbt få kontakt och dessutom att man kan få veta mer om andras liv.

*Måste hålla sig uppdaterad och veta vad som händer och så. Bra att man kan få kontakt så snabbt.*

*Ibland kan det vara så att man kommer till skolan och så har det kommit upp någon ny grej [...] och då vill man ha koll på den innan. Om det är något stort så pratar man om det. Det är som våra nyheter.*

Hur det är att inte vara connected berördes av nästan alla deltagare. Först och främst kunde man missa information som enbart delges via sociala medier. Ännu större är risken att känna sig utanför, liksom kravet på att vara connected för att passa in. I verkliga livet behöver man behöver man vara närvarande på sociala medier för att ha en plats och ett socialt sammanhang

*Om jag inte har min mobil så känner jag mig lite vilsen... man känner sig inte lika ensam på något sätt [när man är connected].*

*Man kanske känner sig lite efter, jag vet inte, om jag missar något så sitter mina kompisar och pratar om det, så kanske jag säger något dumt för jag missade det. Man vill ju vara någon. Om man inte har facebook då vill ingen vara kompis med mig i verkligheten.*

### **Som en drog**

Samtliga deltagare vittnade om en benägenhet att spendera för mycket tid på sociala medier, oavsett faktiskt spenderad tid, och var alla av uppfattningen att det var negativt. De beskrev svårigheter med att ägna sig åt andra saker utan att ha koll på det som händer på



sociala medier, särskilt som de flesta har en funktion på sin mobil som aviserar med en ljudsignal om det sker något nytt. Flera av dem framhåller att detta påverkar deras förmåga att koncentrera sig på t.ex. skoluppgifter, vilket bidrar till stress gällande skolprestationen. De flesta deltagarna vittnade om att de lätt kan fastna på sociala medier, samtidigt som de beskrev att de upplever sig ha kontroll att sluta om de skulle vilja. Alla deltagarna uttryckte att det finns andra som har större benägenhet att fastna och påverkas än dem själva. En deltagare skildrade det så här:

*Jag vet att andra påverkas mycket. Men jag försöker att inte göra det. Så jag tror inte att jag påverkas så mycket. Visst påverkas jag, men jag försöker att inte göra det. Då vill jag bli av med det... till exempel att jag fastnar. Jag vill inte göra det för mitt eget bästa.*

Flera deltagare bekräftade att de är beroende av att ständigt gå in och kolla på sociala medier. De beskrev att de inte har kontroll över hur ofta och hur länge de spenderar tid där. Så här skildrade några av dem sin relation till sociala medier:

*Jag hatar det. Jag älskar det. Jag kan inte leva utan det. Jag önskar att det inte skulle finnas för jag verkligen inte behöver det.*

*Det är ett beroende, jag är absolut beroende och jag hatar det. Jag önskar att jag inte var det. Jag önskar att sociala medier inte fanns egentligen. Sen jag fick min smartphone märker jag verkligen skillnad. Den tiden jag lägger ner, jag kunde lärt mig ett nytt språk. Jag vill inte känna att sociala medier tar över mitt liv, men det gör det. Men samtidigt låter jag det hända för jag kan inte stoppa det.*

*Det är svårt att sluta. Lika svårt som att sluta röka. Folk måste ta plåster. Det är lika svårt för oss. Du vill ju ha koll på allt, se vad alla gör och så. Om man inte har koll på allt så blir livet tråkigt. Om det inte händer något i livet så blir det tråkigt.*

Flera av deltagarna berättade om hur svårigheten att slita sig från sociala medier lett till att de fått sömnproblem. Så här beskrev två deltagare det:

*Det kan bli lite problem på kvällen för jag vill sova men så har man mobilen där... jag skulle vilja koppla bort den men det är svårt.*

*Det stör till och med hur jag sover, jag kan vakna upp en timme tidigare och går in på sociala medier och kollar om någon gillat min bild eller fall någon kommenterat.*

Svårigheten att slita sig gjorde att flera uttryckte ett behov av att sätta gränser för hur mycket tid de spenderar på sociala medier. Många deltagare uppgav att de inte får ha mobilen framme vid middagsbordet och att de vanligtvis äter middag med sin familj. I övrigt var det upp till dem själva att sätta gränser. I följande citat resonerar en deltagare om hur det skulle vara om mamma satte gränser för användandet av mobilen.

*Jag hade tyckt att det var jättebra om hon gjorde det, för det är inte som att jag vill sitta med min mobil hela tiden, men ändå gör jag det... men det hade ändå varit jobbigt för mig... det blir så här abstinens liksom.*

Som citatet nedan antyder upplevde några av deltagarna att de kan sätta gränser för sig själva, men inte utan betydande ansträngning.

*Det blev svårt att bryta sig loss och sluta. Jag började först försöka, klockan tio så är det slut. Det gick inte särskild bra. Så då tog jag bort mitt konto... Jag bestämde mig själv efter mycket om och men. Jag tror inte mina föräldrar förstod hur beroende jag blev av det.*

Några beskrev andra strategier som att stänga av mobilen när de pluggar eller sätta den på ljudlös på natten så att den inte plingar när något nytt har hänt. Av dem som inte alls upplevde svårigheter att begränsa sin närvaro på sociala medier, hade nästan alla ett idrottsintresse som på ett naturligt sätt skapade längre avbrott från möjligheten att gå in på sociala medier. Det var också de med ett aktivt idrottsintresse som uppgav att de spenderade minst tid på sociala medier.

### **Ständigt på en scen**

Medvetenheten om att man ständigt är betraktad av andra på sociala medier, var ett tema som förekom i tolv av 13 intervjuer. Oavsett tidpunkt så finns det alltid andra som ser vad man skriver, lägger ut för bilder, vad man kommenterar på och vad man ”gillar”. Deltagarna lyfte fram att de inte vill vara så personliga på sociala medier eftersom alla ser. De beskrev det i linje med följande citat:

*Alla kan få reda på det som man lägger ut på facebook. Man har ju inget privatliv där.*

*Andra får en uppvisning av vad jag gör och vem jag umgås med. Så fort du gillar något så ser alla att du har gillat det och att du har varit där.*

De flesta deltagare beskrev att den aktivitet de främst ägnar sig åt på sociala medier är att ”skrolla och kolla”. En deltagare beskrev anledningen till detta så här:

*Det är intressant för man får veta mer om andra människor och människor vill väl veta mer om andra människor än vad de borde vilja veta egentligen.*

Det framkommer en dubbelhet i det faktum att de flesta ville se så mycket som möjligt av andra, men visa så lite som möjligt av sig själva. Flera deltagare uttryckte att de har fler ”vänner” och följare på sociala medier än de egentligen vill ha och att de blivit mer restriktiva med vilka de accepterar vän- och följarförfrågningar från samt vilka de själva lägger till som vänner respektive väljer att följa. Två deltagare beskrev det negativa med att det alltid finns många som betraktar dem på följande vis:

*Om jag inte känner dem så brukar jag blockera dem, det känns så konstigt att folk som jag inte känner kollar på vad jag gör och så.*

*Jag vill inte ha fler vänner. Jag vill inte att folk ska se det jag gör. Innan la jag till alla och tävlade om att få många, men nu vill jag inte det. Jag vill hålla så mycket för mig själv som möjligt. Jag hatar när folk kommer och vet saker om mig. Jag försöker hålla så mycket som möjligt privat. Jag är väldigt ytlig där. Jag vill inte lägga upp något jag inte vill andra ska veta om mig.*

För flera deltagare tycktes det problematiskt att reflektera kring vilka ”andra” egentligen är på sociala medier. Å ena sidan var det viktigt att ha många vänner så att andra ser hur social man är. Å andra sidan var det olustigt att tänka på att de har vissa vänner och följare som de inte skulle hälsa på om de träffades i verkliga livet och vissa som de inte skulle känna igen. En deltagare, som hade sin profil öppen för vem som helst, beskrev det så här:

*Om någon okänd har kommenterat det [jag har lagt upp] så tänker jag ”känner jag den här personen eller” och det är egentligen en ganska läskig tanke... att vem som helst kan se min profil.*

*Jag tycker inte man ska göra det [visa känslor på sociala medier]. Visst man kan ta bort kommentaren, men alla kan se det. Om jag bråkar med en person i korridoren så är det bara jag och den personen. Men om det är via sociala medier då kan alla ta den andras sida, så får du alla emot dig.*

Medvetenheten om den stora massa som har tillgång till dem på sociala medier gjorde att de flesta var noga med vad de visar av sig själva. Citaten nedan vittnar om medvetenheten om att befinna sig på en scen och möjligheten att aktivt påverka vilken bild man förmedlar, till den ständigt betraktande publiken:

*Jag tog en selfie med en kändis. Och den fick mycket likes på grund av att det var jag och hon. Det är cool. Det kändes fantastiskt. Jag ville visa att jag var där och träffade henne. Jag tänkte på det direkt, att jag ville lägga upp det. Det kan ju andra också göra, gå på tillställningar och försöka få en bild med en kändis.*

*D: Jag trodde du skulle fråga hur många följare jag har...*

*I: Hur många har du?*

*D: 500.*

*I: Är det mycket?*

*D: Jag skulle inte brytt mig om det var 300 men jag är glad över att folk vill följa mig. De tänker "Wow, han är populär".*

### **Illusionen om relationen**

Att vara sammankopplad med andra människor via sociala medier kunde ge en illusion om att vara nära andra och, som också framkommit i tidigare tema, att man är mindre ensam. Samtidigt uttryckte flera deltagare längtan efter relationer i verkliga livet.

*Folk skiter i att göra det som gör oss mest mänskliga och det är ju mänsklig kontakt... för att ja, sociala medier gör det jobbet åt oss. Och folk lägger inte märke till det heller utan "jag ska bara skriva bla bla bla". Jag tror inte folk fattar hur mycket folk förlorar på det. Jag tänker på det jätteofta, att jag skulle vilja ha mer mänsklig kontakt.*

En bra relation på sociala medier, innefattar en förväntan på att man ska "gilla" och skriva bra kommentarer till varandras bilder och inlägg. Åtta deltagare beskrev att de då upplever att de är vänner även i verkliga livet.

*Klart man gillar ens bästa kompis bild. Han har gillat min bild, det är ett sätt att visa att man är kompisar i verkliga livet.*

Flera deltagare uttryckte tvivel på relationen, när personer de förväntar sig ska "gilla" och skriva positiva kommentarer inte gör det.

*Här har jag en massa följare, en massa vänner och så är det ingen som gillar det [jag lagt upp] ... Att inte ens få likes av kompisar, då kanske de inte är riktiga kompisar.*

En deltagare lyfte att en gillamarkering, som ett tecken på att man har en verklig relation, ändå inte är tillförlitlig. Det vittnar om den motsägelsefullhet som illusionen om relationen innebär.

*Jag har suttit med när särskilt tjejer kollar på någon bild som någon lagt upp som är posig och... "kolla vad hon gör...hon tror hon är cool, hon tror hon är snygg" och sen samtidigt "vad ful hon är, vilken tönt" samtidigt som de gillar bilden och skriver "vad fin du är".*

Det var också viktigt att visa upp sina relationer från verkliga livet för andra på sociala medier, vilket påpekades av några av ungdomarna. Andra lyfte att man kan ge en illusion om en verklig relation genom att interagera med personer på sociala medier eller visa upp bilder på sig själv tillsammans med andra.

*Jag la ut den bilden på mig och mina vänner, så jag visade att jag är vän med dem.*

*Jag har en tanke att vissa folk gillar för att de vill visa att "Kolla! Jag har en relation med den här personen. Kolla på detta, att jag känner han!" Typ så. Att man känner sig lite mer cool om man visar det.*

Tre deltagare, som i viss mån uttryckte att de saknar någon att dela jobbiga saker med i verkliga livet, berättade att de har relationer på anonyma sociala medier som de kan dela sina känslor med. De syftade då på relationer i den bemärkelsen att där alltid finns en avatar att konversera med, som man inte vet vem det är i verkliga livet. Å ena sidan beskrev de att det är skönt att anonymt kunna uttrycka känslor, men å andra så får det inte samma förankring i deras liv, som om de hade delat det med någon i verkliga livet. Kvalitén på relationerna på dessa sociala medier beskrevs mer utifrån den dagboksfunktion de fyller, med möjligheten att

någon annan ser och kommenterar det man uttrycker, snarare än att man lär känna varandra på djupet.

*Där har man alltid någon att prata med, fast man vet inte vilka de är och de vet inte vem jag är, så det vet man, för om man säger det till en kompis så kommer de alltid veta det, men de personerna [på anonyma sidor]vet ju inte vem jag är... det är bra att kunna skriva av sig.*

*Det finns inga relationer på sociala medier. I så fall är det med mina kompisar och de har jag ju en relation till i verkligheten också. Om man bara har en relation på sociala medier, så känner man ju inte den på riktigt.*

Samtidigt som illusionen om relationen var närvarande hos många deltagare, beskrev flera deltagare att de upplever sig ha bra relationer i verkliga livet där de får utrymme att visa sådana delar av sig själva som inte får plats på sociala medier.

*När jag är ledsen så visar jag inte det, eller om jag är besviken på sociala medier. Det vill jag behålla för mig själv eller säga till min familj. Jag skriver det som har hänt som är bra. Mina kompisar och min familj får se den andra sidan. De kompisar som är nära mig, som jag kan berätta saker för.*

*Jag hoppas andra har det som jag, har kompisar att prata med om man har det svårt. Det gör det lättare om det kommer en situation när man behöver hjälp.*

### **Jakten på bekräftelse**

Alla deltagare poängterade att tillvaron på sociala medier innebär att få bekräftelse i form av gilla-markeringar på bilder eller annat som man lägger upp. Bekräftelsen kan handla om utseende, men också för den man är eller det man gör. För samtliga intervjuade innebar det en positiv upplevelse att få många gilla-markeringar. De flesta ungdomarna beskrev upplevelser av ett stärkt självförtroende, att vara accepterad eller känna sig omtyckt när de fick många gilla-markeringar. Dock var det några som poängterade att bekräftelsen var kortvarig och att tillfredställelsen snabbt gick över. Så här beskrev en deltagare det:

*Om jag får många gillningar, då känns det skitbra. Kul att folk gillar den. Ger bättre självförtroende. Mycket bättre. Jag tror att alla känner så, nej vissa bryr sig inte alls men...det är kul att få massa. Man är avundsjuk på andra som får mycket gillningar.*

Det fanns många olika föreställningar om varför det är viktigt att ge och få bekräftelse i form av gilla-markeringar. De flesta framhöll ett slags utbyte av gilla-markeringar som innebär att ju fler man ger desto fler får man tillbaka. Detta gäller i synnerhet utanför den närmsta kompiskretsen. Inom den närmsta kompiskretsen fanns det tydliga förväntningar på att man ska ”gilla” det en kompis lägger upp oavsett om man faktiskt gillar det eller ej. Så här beskrev en deltagare det:

*Mina kompisar tänker inte efter alls. De bara gillar, gillar, gillar. Om man gillar någons bild så gillar de den tillbaka. Så på det sättet får de sina gillningar. Men jag känner inte alls det att jag behöver gilla någon annans för att själv få gillningar.*

Nedan framhåller en person det motsägelsefulla i att man känner sig bekräftad, trots vetskapen om utbytet av gillamarkeringar och att kompisar gör det för att man är kompisar.

*Jag lägger inte upp bilder för att få bekräftelse, men det är en viss bekräftelse om man skulle få det. Fast samtidigt, det kan ju vara så att den andre bara ”ja jag känner honom, jag gillar bilden”. Men det tänker man inte på där, då tänker man bara ”den andre tycker jag var snygg på den bilden”.*

Osäkerheten med den fördröjda bekräftelse som det innebär att vänta på att andra trycker ”gilla”, var för några av deltagarna en stressande upplevelse. De beskrev upplevelser av panik, ångest och oro när de väntade. Ett viktigt inslag i att söka bekräftelse via sociala medier tycks vara att det går snabbt och att man potentiellt kan få bekräftelse av många fler än i verkliga livet på kort tid. Några hävdade att de dessutom med all säkerhet skulle tagit bort bilden inom en timme om de inte hade fått några eller väldigt få gilla-markeringar.

*Ibland märker jag att jag kollar på min mobil hela tiden och tänker ”oh my god, har någon gillat? Har någon gillat?”. Då mår jag själv dåligt för jag känner, shit, vill jag verkligen att folk... är jag verkligen så hungrig för att få folk att tycka jag är snygg? Och det känns väldigt fejk och tillgjort.*

*Om jag lagt ut en bild, då sitter jag hela tiden och får panik om folk inte gillar. Ja, jag får panik...och klickar och klickar och uppdaterar. Om jag inte hade fått gillningar på 40 minuter, då hade jag tagit bort den och tänkt ”vad gjorde jag för fel?”.*

Alla deltagarna framhöll att en stor del av tillvaron på sociala medier handlar om bekräftelse, men det var bara några deltagare som beskrev att de själva aktivt söker bekräftelse. Det fanns en tydlig

benägenhet att förlägga behovet av uppmärksamhetsökande hos andra. I synnerhet nämndes det som negativt när andra söker uppmärksamhet för att de mår dåligt eller delar med sig av alltför personliga eller känslamma saker. Nästan alla ansåg att man inte ska dela med sig av sådant på sociala medier. Samtidigt som alla upplevde det positivt att få bekräftelse, fanns en negativ föreställning om att aktivt söka den. Så här kunde denna dubbelhet ta sig uttryck:

*Jag är inte den där "attention whore". Jag hatar och sitta och döma folk, men jag har mycket åsikter om vad jag tycker är dumt att lägga ut. Det känns som de vill att andra ska få reda på att de mår dåligt och sen få attention, typ "Om jag berättar för folk så kanske folk är snällare. Jag har det tufft och jag vill att folk ska se det".*

*Jag har vissa vänner som bara delar grejer hela tiden, sånt kan jag störa mig på. Till exempel de här killarna eller tjejerna som vill ha bekräftelse. Då tror jag de tänker innan de lägger upp "ser jag bra ut på den här bilden?". Det tror jag definitivt. Det är så för vissa. Jag skiter fullständigt i om folk vill ha bekräftelse.*

### **Mitt redigerade jag**

Det faktum att det är viktigt att visa en bild av sig själv på sociala medier som är genomtänkt berördes av samtliga deltagare. De flesta tänker efter innan de skriver kommentarer, statusuppdateringar och lägger upp bilder. En stor fördel med att prata med kompisar på chatten istället för i verkliga livet är möjligheten att tänka efter och redigera det man ska skriva. Framförallt var det viktigt vilka bilder de lade upp av sig själva. Nästan alla deltagare beskrev vikten av att visa sitt bästa jag i linje med följande citat:

*Jag tänker att "hoppas jag får många likes. Är den tillräckligt bra? Ska jag redigera den lite mer?".*

*De flesta väntar sig att man ska ha en bild när man poserar. När man ler eller ja, har fint hår och sånt. För att det... jag tror det är mest för att jag vill inte framstå som... annorlunda. Nej, jag vet inte. Det är konstigt för jag tycker man ska vara sig själv. Men det känns inte rätt att lägga ut en sån bild.*

Det sista citatet belyser även det motsägelsefulla i att å ena sidan redigera så att man ser så bra ut som möjligt och å andra sidan viljan att vara sig själv. De flesta deltagare berättade om vikten av att ha en bild som motsvarar hur man ser ut i verkligheten. Det var emellertid ingen som la ut bilder där de inte tycker de ser bra ut. Flera beskrev att det kräver energi att våga



lägga ut en bild på sig själv och att de själva måste känna att de ser bra ut på bilden. Två deltagare skildrade svårigheten att sedan inte leva upp till den bilden i verkligheten på följande vis:

*Många bilder jag tar är tagna när jag är fixad... men man ser ju inte ut så hela tiden. Jag tycker det är lite så här, falsk reklam. Inte bara för andra utan för mig själv också för jag känner mig så här... jag kan kolla på bilden och "åh vad fin jag var" men så kollar jag mig i spegeln och "varför är jag inte lika snygg som på bilden?"*

*Så gick jag ut och så stod det en kille som jag känner... och direkt när jag såg honom "Nej jag går andra hållet" för jag tänkte "shit, shit, shit, han får inte se mig, han får inte se hur jag ser ut, när jag ser ut så här" och det var mest för att jag skämdes, jag vill inte att han ska se den här bilden av mig. Jag vill att han ska få en annan uppfattning av mig.*

Eftersom samtliga deltagare konsekvent valde bilder på sig själva som de tyckte de var fina på eller såg bra ut på, verkade det finnas en förväntan på att även andra skulle tycka att de var fina eller snygga på bilden. Om de inte fick den responsen tillräckligt snabbt eller av tillräckligt många, vittnade flera deltagare om att de skulle ändra sin egen åsikt om bilden. Flera skulle dessutom ta bort den inom en timme. Så här beskrev en deltagare hur det blir att förhålla sig till en bild, som man tidigare hade tyckt att man var fin på.

*Om det varit en bild på mig själv [som inte fått likes] så hade jag tänkt att det var en ful bild, jag hade nog sett "oj, min näsa var nog lite sned" eller det såg lite konstigt ut där, mitt hår låg lite konstigt. Ju längre man tittar på den, ju fulare blir den.*

Förutom att lägga upp bilder på sig själva när de såg bra ut var det viktigt att överhuvudtaget visa en sida av sig själv på sociala medier som positiv. De flesta deltagare uttryckte en medvetenhet om att bilden är en redigerad och ensidig version och att ingen egentligen kan veta vilka de är i verkliga livet, genom att se dem på sociala medier. I förlängningen innebär det att de heller inte vet vilka andra personer är.

*Man bryr sig ju inte om personen på riktigt. Det handlar ju bara om ens profilbild, som man kan redigera hur mycket som helst. Det behöver ju inte ens vara den personen. Det blir ju fel. Man ser inte ut så på riktigt... Man får bara den ytliga bilden, inte hela bilden.*

*Man lägger ut de bra delarna av livet för att man vill visa lite att man har det bra, att ens liv är perfekt, även om det inte är det.*

Samtidigt som de reflekterade kring detta under intervjuerna, medgav de flesta att de inte hade det i åtanke alls, när de väl befann sig på sociala medier.

### **Att bli bedömd**

Detta tema handlar om hur deltagarna bemöts och bemöter andra på sociala medier, utifrån vikten att redigera och visa upp en bra och positiv bild av sig själv. Tolv av 13 deltagare lyfte benägenheten att bedöma andra och risken för att själv bli bedömd som en oundviklig del av sociala medier. Det som blir bedömt är i synnerhet bilder och videoklipp på personer. De flesta deltagare hade utsagor i stil med följande citat:

*Det finns kommentarer överallt på sociala medier som är jättehemska. Oftast är det när tjejer lägger upp videoklipp - "hon är ful". Men hon är snygg om hon har lagt upp en ganska halvnaken video.*

*Det blir inte längre som att lära känna någon, utan man bedömer någon efter hur man ser ut. Sociala medier gör det enkelt. Allt kretsar kring hur snygg ens profilbild är. Folk sitter och jämför "åh vad han var snygg och vad hon var ful, titta så ful hon är". Så gillar man den snygga tjejen eller killen. Så den som är ful får inga likes.*

De flesta deltagarna vittnade om att de hade en större benägenhet att lägga upp bilder och att kommentera mer när de var yngre och först började använda sociala medier. Det verkade också som att de flesta har lärt sig en läxa, delvis efter att ha blivit bedömda. Några beskrev också hur de varit utsatta för kränkningar på sociala medier. Så här beskrev en deltagare sina erfarenheter:

*I: Vilken är den vanligaste känslan du känner?*

*D: Ångest och rädsla att bli dömd. Sitter i hela överkroppen, gör ont. För mig har det [att ha blivit dömd på sociala medier] verkligen haft jättestor påverkan på mitt liv då det påverkat allting jag gör. Inte bara på sociala medier utan hur jag gör i verkligheten. Hur jag klär mig och vad jag känner att jag kan göra och så.*

Nästan alla deltagare visste att de blev bedömda och beskrev hur de försöker skydda sig på olika vis. Detta kunde innebära att göra färre delningar och att vara mindre delaktig i det

generella utbytet på sociala medier. Det kunde också vara så att man aktivt anstränger sig för att försöka vara vän med alla och framställa sig som positiv. Några deltagare tog upp deras föräldrars involvering som ett sätt att hjälpa dem tänka efter mer och vara mer försiktiga med vad de lägger upp. Innan de lägger upp någonting tänker de också efter noga innan hur den kommer tas emot av alla andra, även om de valt en bild de själva är nöjda med. Även om man kan anta att rädslan för att bli bedömd ligger bakom behovet av att skydda sig, är det enbart några deltagare som reflekterar kring denna rädsla. Så här säger två deltagare om att skydda sig:

*Ja, det är väl alla [rädda för att bli dömda] och det är kanske också en anledning till att man inte skriver så många saker längre...för att man inte vill bli dömd.*

*Mina föräldrars involvering hjälper mig lite att tänka "vill jag verkligen att det här ska komma ut?". Eftersom jag är väldigt försiktig så händer det inte så mycket med mig eller runt mig eller om mig. Jag tror, Jag VET att jag är mer försiktig än många andra.*

De flesta deltagare reflekterade kring att de själva bedömer andra på sociala medier utifrån deras bilder och kommentarer. Vanligtvis verkade det som att de flesta inte reflekterar kring bakomliggande motiv, tankar eller känslor när de bedömer andra på sociala medier. Tvärtom är det flera som uppger att det är nytt för dem att tänka kring hur andra egentligen mår och tänker utifrån vad de lägger upp på sociala medier. Så här beskrev en deltagare det:

*Man ser ju på bilden att den är fixad men jag tror inte man tänker så långt att personen har dåligt självförtroende.*

### **I skyddet av min skärm**

Att befinna sig bakom en skärm skapade en tydlig barriär mellan de intervjuade och andra människorna i deras verkliga liv. De flesta upplevde att många sitter och tittar på sina mobiler när de umgås. Detta gjorde det svårt att ha riktiga samtal där man delar med sig av mer än den ytliga bild, som man visar på sociala medier. Flera beskrev hur de inte umgås med varandra när de är i samma rum. Framförallt så verkar det vara så att djupet i samtalet går förlorat. Så här beskriver två deltagare det:

*... istället sitter fem personer med sin mobil. Man kommer långt ifrån varandra, man pratar inte lika mycket, man vet liksom inte lika mycket om varandra. Blir mer efter*

*att ha en mobil än att inte ha det, hade man suttit ner med sina kompisar så vet man ju vad som händer i deras liv.*

*När vi bowlade så var det en persons tur och när den vände sig om så satt vi där med våra mobiler och när jag fick en strike och vänder mig om så sitter alla i sina mobiler. Jag gjorde det också, så fort det inte var min tur tog jag upp mobilen.*

Skärmen skapade också en barriär i interaktionen på sociala medier, när man inte kan se den som man konverserar med. Samtliga deltagare lyfte det faktum att man missar information om den andre när man inte ser denne, vilket lätt leder till missförstånd. Flera beskrev hur man använder sig av känslsymboler för att visa känslor och i vilken ton man skriver något, men att det inte är tillräckligt för att förstå den andre och undvika missförstånd. Svårigheter att kommunicera och relatera när man inte ser andras ansiktsuttryck, kroppsspråk eller hör i vilket tonfall de uttrycker något var något som alla betonade. Följande citat belyser det levande i ett verkligt möte, där man har möjligheten att korrigera egna utsagor efter information man får av den andre i stunden:

*Om jag litar på någon, och vill berätta något, då säger jag inte det på sociala medier. Jag tror man kan formulera sig bättre i verkligheten, man kan se ansiktsuttryck och det blir bättre än en text. Rösten och ansiktet. Och säger du fel, kan du lägga till och ändra men skriver du en text då tar man bort det första som var fel, och då blir det inte samma grej. Men om man säger det i verkligheten kan du inte suddas ut det.*

En deltagare lyfte fram att det inte bara är den andres reaktion man missar. Den egna känsloupplevelsen är inte lika förankrad i kroppen på sociala medier:

*När jag är arg, då är jag arg. Jag ser sur ut. I kroppen känns det som att det bara pumpas i hela kroppen. Jag kan bli arg där [på sociala medier] också men det känns inte i kroppen på samma sätt som när jag blir det på riktigt.*

Att det är lättare att kränka andra och säga vad som helst på sociala medier, när man slipper uppleva den andres reaktion på det man uttrycker, var något som nästan alla tog upp. Den egna handlingen är frikopplad från personen den är riktad till, vilket tycks göra det svårare att reflektera kring både den andres och sitt eget inre. Följande citat vittnar om detta:

*Folk kan skriva vad de vill. De flesta blir trakasserade. En del som bakom skärmen bara vill vara jobbiga. Sånt med känslor [är lättare på sociala medier]. När man inte vill att den andre ska bli sårad, den blir ju det samtidigt, men man märker inte av det. Man kommer undan.*

En deltagare illustrerade hur lätt det är att i stunden att bortse från vem man själv, när man slipper konfronteras med den andres mottagande.

*Jag la upp en bild på min kompis, som jag visste hon inte ville skulle läggas upp på nätet, och skrev en kommentar: "Gud vad ful hon är". Men så ångrade jag mig i samma stund. Det där är inte jag. Nu håller jag på att bli till någon annan. Så jag tog bort den.*

### **Det affektfulla mötet**

Föregående tema lyfte fram att det är ett glapp i interaktionen när man sitter bakom sin skärm och inte ser den andre som man interagerar med. Detta tema handlar om hur det verkliga samtalet upplevs, när man ser och hör varandra, vilket diskuterades i alla intervjuer. Samtliga deltagare värderade det verkliga samtalet, som är direkt mellan personer, mer betydelsefullt än på sociala medier, men också många gånger svårare.

*Det är mycket lättare att säga att någon är söt på en bild. Det är svårare att säga det mitt emot en person. Det blir ett mellanrum mellan personerna [på sociala medier]. Det blir inte direkt. Det blir till bilden, inte till mig. Men i verkligheten blir man generad. På sociala medier bara tar man det. Men det skulle betyda mer om man sa det i verkligheten. Då skulle det vara till den som står framför en. Det blir mer äkta. Då är det mer till mig som person, personligheten inräknad.*

De flesta deltagare berättade att det är svårare att dela med sig av sina egna tankar och känslor i verkliga livet, där de tycks ha mer kontakt med sina egna känsloupplevelser och tankar kring den andres tankar och känslor. Detta i kontrast till den skyddade tillvaron bakom skärmens, som beskrevs i föregående tema. Att konversera på sociala medier var ibland att föredra framför att säga något i verkligheten, eftersom det upplevdes svårare. Oron kring osäkerheten att inte veta hur andra reagerar på det man säger eller känner i det verkliga mötet var något som lyftes:

*Man kan säga vad som helst, behöver inte vara nervös, man blir modigare [på sociala medier]. Lättare att skriva och klicka skicka än att gå fram till en person, då kanske man blir helt tom i huvudet. Man kanske blir nervös och orolig över vad personen ska svara. Om någon lägger upp en bild vill den ha kommentarer och likes men om jag ser en person så vet jag inte om den vill att jag säger något.*

*Om jag ska visa att jag bryr mig om någon så är det väldigt svårt för mig att visa det. Om jag inte vet hur personen känner sig så vet jag inte hur jag ska göra. Om en person är ledsen så vet jag inte vad jag ska säga eller göra för jag vet inte hur den känner sig*

Att reflektera kring både sina egna och andras känslor, på det sätt som intervjun uppmanade till, var ovant för flera deltagare. Sex deltagare uttryckte spontant i slutet av intervjun att detta sätt att tänka kring sig själv och andra hade varit nytt för dem. Flera deltagare tyckte det var svårt att aktivt söka upp en nära vän eller familjemedlem och prata om saker som var jobbiga. Det som gjorde det svårt var ofta att de egna och den andres känslor var närvarande. Samtidigt som alla deltagare strävade efter att visa upp en positiv bild på sociala medier, kunde man se i intervjuerna att det för en del fanns ett begränsat utrymme där de kunde uttrycka negativa affekter och tankar i verkliga livet. Flera uttryckte att de hade någon att prata med när de behövde det, men det var också flera som antingen inte gjorde det eller som upplevde att de inte kunde göra det.

*Om jag hade behövt någon att prata med så hade jag haft det. Jag brukar inte tänka så mycket på vad jag känner. Jag bara gör det jag ska göra.*

*Jag biter ihop och försöker dölja hur jag känner. Att bara le och vara glad. Jag sätter på mig fasaden om jag är onödigt arg eller ledsen eller trött eller så. Men annars är jag mig själv. Vissa av mina vänner kan se när jag är trött och då tvingar det mig att säga det. Och då kan jag ta av mig masken liksom.*

Några deltagare beskrev det som att de är osäkra på om andra vill lyssna och är intresserade av att höra om deras mer personliga tankar och känslor. Samtidigt vittnade några om lättnaden och tillfredställelsen i att våga dela en känsla med andra och få möjligheten att ta del av andras inre.

*Det är inte bara jag. Det är skönt att andra också mår dåligt. Att jag inte är galen i mitt huvud. Jag pratar med en kompis som känner likadant.*

*De tycker nog det är roligare om jag berättar något annat, än något som bara har med mig att göra... för att det inte har med dem att göra. Man blir väl lite ledsen om de inte bryr sig alls om man berättar något som betyder mycket.*

Tre deltagare beskrev att de främst delade med sig av sina inre tankar och känslor på anonyma sociala medier där de i större utsträckning kunde uttrycka sig fritt och visa upp en mer komplex och bred bild av sig själva:

*Det känns ändå bra att jag där kan ta ut allt det här som jag vill och se det som gör mig glad. Man kan vara sig själv mer. Det är som att man får alla tankar och känslor samlade på samma ställe. Om jag är ledsen så kan jag må lite bättre. Eller ser någon annan må lika dåligt, så känns det bättre. Jag mår bättre efteråt. Kan också vara skönt att slippa en känsla. Istället för att prata med mina kompisar som är lite jobbigt.*

Att anonymt dela med sig av sig själv kunde upplevas som lättnad och tröst, men det fanns också en föreställning om att det hade varit ännu bättre att dela det med någon i verkliga livet. I intervjuerna uttryckte några en längtan efter att dela mer med andra och komma andra närmare i verkliga livet.

*Egentligen vill jag ju säga det [betydelsefulla saker] face-to-face, vill ju vara med mina kompisar och krama dem så det blir mer personligt.*

## **Diskussion**

### **Resultatdiskussion**

Syftet med föreliggande studie var att få fördjupad förståelse för hur ungdomar mentaliserar kring sig själva, andra och sina relationer på sociala medier, i relation till deras reella sammanhang.

**Ungdomars livsvillkor.** Resultatet stämmer väl överens med tidigare forskning och litteratur som framhåller att sociala medier är en integrerad del av ungdomars vardag (t.ex. Turkle, 2011). För att förstå hur ungdomar mentaliserar på sociala medier och i den reella kontext de lever i, bör studiens resultat inledningsvis sättas i en större kontext. Flera

författare beskriver hur dagens samhälle har en narcissistisk prägel (t.ex. Sigrell & Teurnell, 2011, Turkle, 2011; Udovic, 2014), där en hotad självbild snabbt kan få ett falskt skydd genom den ytliga bekräftelse som sociala medier erbjuder (Turkle, 2011). Studiens resultat visar på att en stor del av tillvaron på sociala medier handlar om att få bekräftelse på en redigerad del av mitt jag. Det finns en medvetenhet om att man är synlig och ständigt på en scen inför den stora massan, som är redo att bidra med potentiell bekräftelse. Genom den ensidiga och redigerade bild som presenteras på sociala medier, med lättillgänglig bekräftelse i form av gilla-markeringar, är det möjligt att upprätthålla en föreställning av sig själv som lyckad. Sigrell och Teurnell (2011) skulle förmodligen tolka det som ett tidstypiskt sätt att värna om självbilden. I den rådande individualistiska samhällsandan är man sin egen lyckas smed och allt större ansvar läggs på den enskilde ungdomen (Sigrell & Teurnell, 2011). Därför är det förståeligt att den snabba och ytliga bekräftelse som sociala medier erbjuder blir ett naturligt sätt att tillgodose det narcissistiska behovet och skydda en skör självbild.

Flera av de teman som presenteras i resultatet innehåller generella fenomen och uttryck under ungdomsåren, som egentligen inte är unika för ungdomar på sociala medier. Siegel (2013) framhåller, i linje med ungdomsteori i allmänhet, att relationer får en särskild betydelse under tonåren jämfört med tidigare barndom. I tonåren, då det är extra viktigt med jämnåriga relationer när man rör sig bort från hemmet är det också viktigt att anpassa sig, vilket förklarar upplevelsen att man måste vara på sociala medier för att inte bli exkluderad i verkliga livet. Behovet av bekräftelse för att stärka självförtroendet i en omvälvande utvecklingsperiod, liksom att vara upptagen med hur man framstår inför andra, kan också förstås utifrån allmänna teorier om ungdomsåren (Cullberg, 2006). Som framgår i studien, och som stämmer väl överens med Turkles (2011) tolkning, är att det som gör tillvaron unik på sociala medier är att det sker på en scen inför en ständigt närvarande publik, som är större på sociala medier än någonstans i verkliga livet. Samtidigt som synligheten innebär tillgång till potentiell bekräftelse, innebär det också en risk för att bli bedömd. Studien visar också på rädsla att *inte* bli sedd och att *inte* få bekräftelse. Att vara ständigt värderad blir särskilt synligt i temat *Att bli bedömd*. Det finns inte någonstans att gömma sig och varje framgång eller misstag är tillgängligt för alla där ute och kan sprida sig med full hastighet. Sociala medier kan därför *inte*, sett utifrån Eriksons (1980) tankar om moratorium, ses som en konsekvensfri yta för experimenterande.

**Utan min kropp.** Att mentalisera innebär att föreställa sig mentala tillstånd hos sig själv och andra som kan förklara beteenden och reaktioner (Fonagy et al. 2002).



Grundläggande för att mentalisera är att få ledtrådar kring vilka mentala tillstånd som är rimliga utifrån en given situation, så som mimik, blickar, gester, kroppsspråk och tonfall (Bauer, 2007). Deltagarna berörde inom flera teman att de saknar dessa ledtrådar när de interagerar på sociala medier och att det gör det svårare för dem att gissa vad andra tänker, tycker och känner. Detta kan utifrån mentaliseringsteorin förstås, som att det är betydligt svårare att tolka och förutsäga sociala interaktioner på sociala medier, när man inte ser varandra. Detta beror främst på att hjärnans spegelneuron som varseblir sådana ledtrådar och lägger grunden för att mentalisera enbart aktiveras vid ett verkligt möte (Bauer, 2007). I det verkliga mötet aktiveras samma mentala processer och känslor i mottagaren, vilket leder till att man i bokstavlig bemärkelse delar upplevelsen av en situation. I flera teman framkommer tendensen att aktiviteten och interaktionen på sociala medier är frikopplad från kroppen och den egna personen, liksom från andra. Det skulle kunna vara en bidragande faktor till att upplevelser på sociala medier inte tillskrivs samma värde som upplevelser i verkliga livet, vilket framkommer i flera teman. Exempelvis upplevs den verkliga bekräftelsen mer betydelsefull än den på sociala medier; att det verkliga samtalet har större djup och värde och att det är mer betydelsefullt att dela känslor med andra i verkliga livet. Att vara frikopplad från sig själv och andra på sociala medier, skulle ur ett mentaliseringsperspektiv också kunna förklara deltagarnas benägenhet att inte mentalisera kring sig själva när de uppehåller sig på sociala medier, vilket är något som genomsyrar samtliga teman. Deltagarna vittnade om stora svårigheter att både avsluta och att låta bli att gå in på sociala medier, vilket framkommer under temat *Som en drog*. Samtidigt fanns en tendens att inte reflektera kring inre behov på sociala medier, vare sig det rör behovet av att vara där eller behov som inte blev tillgodosedda till följd av att vara där, som exempelvis sömn. I samband med detta fanns ett behov av gränssättande från föräldrar, vilket går i linje med ungdomsteori och neuropsykologisk forskning, som hävdar att utvecklingen av konsekvenstänk och impulsinhibering är under utveckling under tonåren (Siegel, 2013; Hart, 2008).

**Jag blir till genom dig.** Mentaliseringsteorin innefattar utvecklingen och konstruktionen av ett stabilt och sammanhängande psykologiskt själv och betonar att den upplevelsen går via någon annan (Fonagy et al. 2002). I samband med att man under tonåren, dels går igenom en omvälvande identitetsutveckling (Cullberg, 2006) och dels formar viktiga anknytningsrelationer till vänner (Fonagy et al. 2002), blir bekräftelsen och speglingen av ens själv från dessa vänner av stor vikt. Behovet av bekräftelse är extra aktuellt, men också naturligt under tonåren. Att söka och få bekräftelse är enligt flera teman centralt för

aktiviteten på sociala medier. Det som gör det unikt, och vad som framför allt blir synligt i temat *Ständigt på en scen*, är att det sker med och inför ett stort antal andra, vilket också bestyrks av Turkle (2011). Detta kan förstås på flera sätt. Deltagarna lyfte framförallt fram att det är så lätt att söka och få bekräftelse på sociala medier eftersom man både når många och får det av många på kort tid. Den aldrig sinande tillgången på bekräftelse, i kombination med dess betydelse för tonåringar, gör det förståeligt att det är en stor del av aktiviteten på sociala medier. Det blir som tidigare nämnt, ett enkelt och ytligt sätt att stärka självbilden. Samtidigt som resultatet pekar på en tendens att inte mentalisera kring *sig själv* på sociala medier, så blir det tydligt i flera teman att ungdomarna reflekterar mycket kring vad *andra* tänker och tycker *om mig* på sociala medier; vad andra tänker och tycker om en bild; om de tycker att jag är snygg; om de tycker jag är populär; om de tycker jag har många speciella kompisar, osv. Det framkommer dock i flera teman att de inte tenderar att tillskriva andra intentioner utifrån deras egna tankar och känslor: ”De kanske söker bekräftelse för att de mår dåligt, men det tänker inte jag på då [när jag är på sociala medier]”. Snarare verkar det vara så att de, på sociala medier, tillskriver andra negativa attribut på ett icke-mentaliseringssätt. Detta går i linje med Skåderuds (2014, refererat i Norsk Rikskringkasting, 2014) tankar kring att för mycket omedelbar bekräftelse kan leda till att man lättare blir utanförstyrd. Exempelvis uttryckte flera deltagare att de blev lättade när de fick bekräftelse, men att de skulle ändra uppfattning om det de hade publicerat, om de inte fick den bekräftelse de förväntade sig. Temat *Mitt redigerade jag* belyser hur utrymmet för redigering gör att man kan komma långt bort från den verkliga personen och att det blir en ensidig framställning av den egna personen på sociala medier. Det är bara en liten del av självet som blir bekräftat eller speglat på sociala medier. Den bekräftelse som ges på sociala medier kan inte förmodas bidra till konstruktionen av ett sammanhängande själv, utifrån föresatsen att jaget och konstruktionen av ett sammanhängande själv skapas när det ses och speglas som sådant av någon annan (Fonagy et al., 2002). Den kortvariga tillfredsställelsen av bekräftelse på sociala medier blir därmed förståelig. Tillgången på bekräftelse gör att det ytliga redigerade jaget kan gillas om och om igen, samtidigt som jaget som helhet förblir obekräftat.

**Fast i en fälla.** Deltagarna mentaliserar kring sig själva, andra och sina relationer när de uppmuntras att göra det i intervjusituationen. I resultatet framkommer dock att när de väl är på sociala medier, tycks de inte lika benägna att söka förstå bakomliggande mentala tillstånd, känslor och intentioner. Resultatet visar att det sker utbyten av gilla-markeringar, som är det främsta sättet att ge och få bekräftelse på, på sociala medier. Det beskrivs som ett

slags köpslående med personer man inte känner så väl – gillar du mig, så gillar jag dig. När det kommer till vänner verkar det finnas en tydlig förväntan på att man då ska trycka ”gilla”, just för att man är vänner i verkliga livet. Det dras för många deltagare till sin spets, på så sätt att om ens vänner inte skulle gilla-markera det man lägger ut på sociala medier, så får man tankar kring att de kanske inte är ens vänner på riktigt. Det finns alltså andra anledningar bakom gilla-markeringar än att man faktiskt gillar, vilket framkommer i intervjuerna. Bekräftelsen i form av gilla-markeringar, torde utifrån ovan resonemang förlora mycket av sin betydelse som symbol på bekräftelse, eftersom det har skett genom köpslående, eller för att det finns en norm som säger att man ska gilla-markera det som ens vänner lägger upp. Resultatet vittnar istället om upplevelser av glädje och lättnad när man får bekräftelse och tankar som; andra tycker om mig; jag är snygg; jag är populär; osv. När man väl får en gilla-markering tolkas det som bekräftelse, utan vidare reflektion över motsättningen om att den antingen var köpt eller förväntad. Tolkat utifrån mentaliseringsteorin är det därmed förståeligt att det finns ett motstånd till att mentalisera kring bekräftelsen när man är på sociala medier. Att mentalisera skulle innebära en medvetenhet om att bekräftelsen egentligen är tom och sett ur den synvinkeln skulle mycket av aktiviteten på sociala medier bli meningslös. Samtidigt betonas återigen i tonårsteorin att det är särskilt viktigt att söka och få bekräftelse under tonåren, när den egna personen är under omvälvande utveckling, vilket gör motståndet att mentalisera på sociala medier än mer förståeligt (Cullberg, 2006; Siegel, 2013).

**En enkel utväg.** Turkle (2011) framhåller att trots så många potentiella lyssnare på sociala medier vittnar många om upplevelsen att ingen riktigt är där. Hon menar att sociala medier ger en illusion av vänskap och närhet, utan de krav som ställs på en nära relation i verkliga livet (Turkle, 2011). Samtidigt betonas inom mentaliseringsteorin att man i ett verkligt möte aktiverar ett utbyte av inre föreställningar, samtidigt som motsvarande föreställningar väcks i den andra personen. Man delar på så vis en upplevelse som förankras i bådas kroppar och sinne och blir en *gemensam* upplevelse (Bauer, 2007). I temat *Det affektfulla mötet* framkommer att det fanns en längtan efter att vara närmare andra i verkliga livet. Samtidigt lyfts det i flera teman att det är svårt att närma sig andra, vilket kan förstås utifrån hur mentaliseringen i tonåren är under utveckling. Både Hart (2008) och Fonagy med kollegor (2002) understryker att såväl hjärnans innehåll som aktivitet förändras under tonåren. Dels aktiveras känslområden som limbiska systemet lättare, vilket gör att tonåringar både har större affektiva reaktioner själva och svårare att tolka vilken affekt andra

ger uttryck för. Dels utvecklas deras kognitiva förmågor så att deras möjligheter att reflektera och mentalisera på ett mer abstrakt och generellt plan ökar. Att det är svårt att i tonåren närma sig andra, kan förstås genom att de lätt överväldigas av känslor och har svårigheter att tolka andras känslor. Fonagy med kollegor (2002) betonar att tonåringar ofta har ett motsträvigt förhållande till att mentalisera och emellanåt har en benägenhet att aktivt ta avstånd från mer logiska resonemang och komplexa tolkningar av exempelvis eget och andras beteende. Under tonåren framhålls, i ljuset av hjärnans utveckling, vikten av att öva på sociala interaktioner i verkliga livet för att stimulera mentaliseringsförmågan och alltmer kunna mentalisera på ett implicit, automatiskt sätt. Att öva innefattar att tillskansa sig nya erfarenheter av såväl positiv som negativ natur, som gör att det blir lättare att navigera i kommande interaktioner (Fonagy et al. 2002). Resultatet visar på en rädsla för att göra misstag i interaktioner på sociala medier, eftersom misstag där är synliga inför så många andra. Risken för att bli exkluderad, såväl på sociala medier som i verkliga livet, är då större. Samtidigt vittnar några deltagare om att det är svårt att närma sig andra i verkligheten av anledningen att man då inte vet hur andra känner, hur andra ska reagera eller vad de har behov av. Sammanfattningsvis kan en ökad närvaro på sociala medier förstås ur det perspektivet att det är lättare att interagera på sociala medier för man slipper, inte bara andras reaktioner, utan även sina egna. Genom att undvika mentalisera kring egna och andras inre intentioner och mentala tillstånd på sociala medier, minskar risken att bli överväldigad av känsloupplevelser.

Tolkat utifrån mentaliseringsteorin sker inte gemensamma upplevelser av situationer och interaktioner på sociala medier. Det skulle kunna förklara varför det är lättare att kränka andra på sociala medier och lämna ut för mycket information om sig själv. Om jag inte ser andras reaktion väcks inte heller den reaktionen inom mig och eftersom man inte delar en upplevelse blir det också mer förståeligt att det emellanåt blir vattentäta skott på sociala medier, precis som Turkle (2011) hävdar. Sammantaget skulle detta kunna förklara tendensen att överträda sina egna gränser på sociala medier.

## **Slutsatser**

Flera slutsatser kan sammanfattningsvis dras utifrån studiens resultat, vilka möjligen kan utgöra ett betydelsefullt bidrag till hur samhället i stort kan förhålla sig till den tidsomfattning som ungdomar spenderar på sociala medier. Resultaten visar att det inte går att likställa interaktion på sociala medier med reella möten. En interaktion på sociala medier saknar för många komponenter för att i tillräckligt stor utsträckning likna ett verkligt möte.

Som framkommit är de möjliga förlusterna av detta flera. Dels försvåras möjligheterna till reflektioner kring sig själv, andra och relationer, när man inte ser varandra i realtid. Resultatet visar en benägenhet att inte mentalisera sig själv och andra på sociala medier, förutom att föreställa sig vad andra kommer att tänka och tycka om den bild man presenterar av sig själv. På så sätt kan mentaliseringen på sociala medier beskrivas ha en mer hypermentaliserande (Fonagy et al., 2002) karaktär. Den gemensamma upplevelsen uteblir, vilket gör att mentala tillstånd hos både sig själv och andra inte förankras i kroppen, på samma sätt som en upplevd erfarenhet i verkliga livet. Detta kan möjligen förklara att de egna gränserna förskjuts.

Det är särskilt viktigt för tonåringar att få bekräftelse, utifrån perspektivet att de befinner sig i en identitetsprocess (Siegel, 2013). Det skulle möjligen kunna föreligga en risk med att enbart eller till största del få sin bekräftelse på sociala medier. Det skulle kunna förstärka en ensidig och redigerad bild som är mer eller mindre överensstämmande, men långt ifrån heltäckande, med den verkliga personen. På så sätt kan man förstå hur viktigt det blir att bibehålla bilden man uppvisar och få den bekräftad på sociala medier, vilket ytterligare skulle förklara varför det tar emot att mentalisera på sociala medier. Och utifrån tanken att ”jag blir till genom dig” (Bauer, 2007) väcks onekligen den oroande frågan om vad som händer med jaget om det enbart är en redigerad bild av mig som speglas.

Svårigheterna med det verkliga mötet, där man lättare överväldigas av både egna och andras affekter, gör det begripligt att interaktion på sociala medier oftare föredras, trots en längtan efter mer intima relationer i verkliga livet. Avslutningsvis är dessa resultat av största vikt då tonåringar behöver träna sig på att interagera i verkliga livet för att bli mer medvetna om sina egna affekter och lära sig hur man läser av och bemöter såväl andra som sig själva. Om möjligheten att utveckla en empatisk hållning, som är viktig för alla mellanmänskliga möten, begränsas i alltför stor utsträckning får det möjligen konsekvensen att vi, i vårt redan individualistiska samhälle, kommer ännu längre ifrån varandra.

## **Metoddiskussion**

Metoddiskussionen inleds med en diskussion kring de metodval som gjorts, varpå etiska ställningstaganden, studiens tillförlitlighet och eventuell generaliserbarhet diskuteras.

**Metodval.** Utifrån syftet att få fördjupad förståelse för hur ungdomar mentaliserar kring sig själva, andra och sina relationer på sociala medier i relation till deras reella sammanhang, bedömdes en kvalitativ ansats lämplig för denna studie. Det faktum att tidigare forskning på området är begränsad motiverade den kvalitativa ansatsen, i linje med vad

Langemar (2008) framhåller. Undersökningen blir då som en sonderande förstudie till fortsatt forskning (Langemar, 2008). Dessutom vittnar andra studier på att det är just kvalitativ forskning som krävs för att fånga vilka komponenter som kan vara av betydelse för hur ungdomar förhåller sig till sociala medier (Israelashvili et al., 2012). Valet av intervjuer sågs som självskriven metod utifrån syftet att fånga deltagarnas tankar, känslor och reflektioner (Langemar, 2008). En annan metod som kan användas för att nå deltagarnas upplevelsevärld är fokusgrupper (Willig, 2008). Detta bedömdes inte relevant då syftet var att fånga ungdomarnas tankar, känslor och reflektioner om sociala medier, som i sig till stor del handlar om hur man framstår inför andra. Därför var förhoppningen att den enskilda intervjun skulle bli ett utrymme där individen skulle känna sig fri att reflektera utan att ta hänsyn till att man är betraktad av andra. När det gäller valet av analysmetod är den tematiska analysen en välanvänd metod inom det psykologiska fältet, vilken dessutom lämpar sig väl för oerfarna forskare (Braun & Clarke, 2006). Metoden har dock inte fått lika stort vetenskapligt erkännande som andra kvalitativa analysmetoder, vilket enligt Braun & Clarke (2006) beror på att det inte har funnits några gemensamma grundprinciper. Braun och Clarks (2006) riktlinjer för ett tydligt tillvägagångssätt, som följts i denna studie, är enligt författarna ett försök att skapa metodologisk klarhet och också göra det möjligt för utomstående att värdera forskningen (Braun & Clarke, 2006). Den tematiska analysen hade en induktiv utgångspunkt, vilket innebar att teman genererades ur de kodade utsagorna oberoende teoretiskt intresse. Studien som helhet är dock inte helt empiristyrd, eftersom det alltid finns en teoretisk och epistemologisk förförståelse som påverkar studiens riktning. Den semistrukturerade intervjuguiden utformades med hänsyn till syftet och den övergripande teoretiska förförståelsen. Det har påverkat studiens resultat på så sätt att den sökt frambringa utrymme att mentalisera, vilket eventuellt inte hade skett utan detta fokus i intervjuguiden. Att teorifördjupningen gjordes i efterhand begränsade frågorna i intervjuguiden. Efter teorigenomgången framkom t.ex. att det hade varit av intresse att i intervjuguiden inkludera huruvida ungdomarna har utrymme för ensamhet och reflektion, vilket både Turkle (2011) och Wennerberg (2013) framhåller som viktigt för att utveckla ett autonomt själv och förmågan att skapa närhet i relationer. Frågor kring detta saknades i intervjuguiden, varpå den induktiva ansatsen kan ses som begränsande.

**Deltagare.** En svaghet med studien är att den inte har tagit hänsyn till deltagarnas kön eller socioekonomiska bakgrund. I studien tillämpades tillgänglighetsurval, då intresserade elever på en och samma skola deltog i studien. Att deltagarna själva anmält sitt intresse

innebär att de förmodligen var motiverade att tala relativt öppet kring sin närvaro på sociala medier. Detta är en fördel eftersom möjligheten att få ett rikt material ökar. Samtidigt innebär det att man missar personer som kunnat bidra med andra infallsvinklar. Risken är att urvalet inte är tillräckligt representativt. Möjligheten att kunna erbjuda biobiljetter vid deltagande, vilket flera deltagare uppgav som det främsta skälet till att de anmält sitt intresse, är därför en styrka med studien. Det optimala är att handplocka deltagare som representerar variationer i den population man studerar (Langemar, 2008). Kvale (1997) framhåller dock vikten av att beakta de resurser som finns för en intervjuundersökning, vilket innebär både tid, arbetsinsatser och ekonomi. Urvalet innebär därför ofta en kompromiss mellan att göra ett kvalitativt representativt urval och de resurser som står till buds (Kvale, 1997). Som tidigare nämnts kan det vara svårt att finna deltagare som är villiga att ställa upp och vara beredda att lägga ner tid och engagemang (Polkinghorne, 2005). Att det för studien gjordes ett tillgänglighetsurval var därför en resursfråga, som innebar möjligheten att inkludera 13 intresserade och tillgängliga ungdomar i studien. Ett större antal deltagare i en kvalitativ studie ger möjlighet att erbjuda fler perspektiv på en upplevelse och möjligheten att fördjupa sin förståelse av de undersökta upplevelserna (Polkinghorne, 2005).

Deltagarna gick alla i samma klass på en centralt belägen högstadieskola i en universitetsstad. Det innebär att urvalet är en homogen grupp avseende ålder och skolupplevelser och eventuellt socioekonomisk bakgrund. Att gruppen var homogen i dessa avseenden, kan ha inneburit att bredden i deltagarnas upplevelser begränsades. Langemar (2008) framhåller dock att man måste avgränsa sig i bredd för nå information på djupet. Gruppen var däremot heterogen i avseendet hur mycket och hur ofta deltagarna använde sociala medier, från de som beskrev att de ägnade lite av sin tid där och kollade sitt facebook-konto varannan dag, till de som själva ansåg sig beroende och gick in på sociala medier flera gånger i timmen. Utifrån den aspekten kan man anta att urvalet uppnådde kvalitativ representativitet, vilket förordas i kvalitativ forskning (Langemar, 2008).

Det finns en möjlighet att mönstren i ungdomarnas upplevelser är ett gruppfenomen, som skapas och reproduceras i enbart denna skolklass. Langemar (2008) menar att det finns en risk att människor som känner varandra har mer likartade uppfattningar än populationen som helhet. Flera av de mönster som framkom i studien angående ungdomars allmänna upplevelser av sociala medier bekräftas i tidigare forskning, vilket gör att det finns anledning att spekulera om allmänna tendenser, snarare än gruppfenomen.

**Procedur.** Intervjuerna skedde på deltagarnas skola. Det kan ha inneburit att ungdomarna kände sig trygga i en miljö de kände till sedan tidigare och därför kunde vara mer öppna. Att intervjuerna skedde efter skoltid säger något om deltagarnas motivation, vilket kan ha haft betydelse för resultatet på de vis att de som ställde upp är personer som gillar att diskutera och är mer benägna att reflektera än ungdomar generellt. Att deltagarna fick en biobiljett som tack för sin medverkan kan återigen ha kompenserat för denna skevhet i urvalet.

Under intervjuprocessen är det ofrånkomligt att vi som författare präglats av vår psykologiska förförståelse och det terapeutiska förhållningssätt som vi tillägnat oss under utbildningen. Det innebar att vi som intervjuade, trots försök att inte tolka och göra sammanfattningar, ändå gjorde detta vid ett par tillfällen under intervjuerna. Det kan ha inneburit att vi påverkade deltagarnas reflektioner i en eller annan riktning. Därför har uttalanden i direkt anslutning till en tolkande sammanfattning av intervjuaren, tolkats med stor försiktighet och med hänsyn till kontexten.

**Berättelseanalys.** Ett avsteg från Braun och Clarkes (2006) riktlinjer gjordes i och med att teman endast skapades utifrån två slumpmässigt utvalda intervjuer. Det innebär att två andra intervjuer möjligen skulle frambringat andra teman. Vid analysen av de andra intervjuerna framkom dock inget annat avgränsat tema, men risken finns att författarna på grund av detta har missat detaljer som inte matchade något tema. Det innebär också att det förutomstående kan vara svårt att värdera den här studien utifrån Braun och Clarkes (2006) modell.

Att materialet som helhet inte transkriberades på en detaljerad nivå, innebär att det finns risk att viktig information och möjliga teman gått förlorade. Valet att transkribera delar av materialet på en grövre nivå motiverades med den resursvinst det innebar och möjligheten att istället inkludera fler intervjuer för ett rikare material i studien. Braun och Clarke (2006) framhåller att den tematiska analysen inte kräver samma detaljerade transkriberingsnivå som andra analysmetoder. Av vikt är istället att transkripten innehåller den information man behöver (Braun & Clarke, 2006).

I resultatframställningen ges inga presentationer av deltagarna och de omnämns inte heller med fingerade namn. Det gör att man genom att läsa resultatet inte kan se hur utsagor hos en och samma person hänger samman, vilket skulle kunna gett ytterligare en dimension till resultatet. Anledningen till att detta inte gjordes hade många skäl. Dels är de intervjuade så många som 13 stycken, vilket skulle göra det svårt att hålla isär och följa personerna i



texten. Då den tematiska analysen var semantisk, var syftet att identifiera mönster i den semantiska kontexten, inte att tolka det bakomliggande i det en deltagare sagt (Braun & Clarke, 2006). Därför bedömdes det inte heller relevant att skapa en bredare bild av deltagarna som individer genom att namnge citatet och beskriva deltagarna. Av största vikt var dock den etiska aspekten att det då skulle varit lättare att identifiera deltagarna som personer. I resultatanalysen har strävan emellertid varit att variera med citat från olika deltagare.

**Etiska ställningstaganden.** Etiska överväganden har gjorts kontinuerligt under hela arbetet. För att eftersträva transparens i forskningsprocessen informerades rektor, föräldrar och ungdomar om studien inför intresseanmälan (se bilaga B och C). Vid intervjutillfället inhämtades informerat samtycke av deltagarna och de fick alla möjlighet att ställa frågor innan intervjuerna påbörjades. Vid avslutningen av intervjuerna stängdes inspelningsfunktionen av varpå deltagarna fick möjlighet att ställa ytterligare frågor och berätta om deras upplevelser av intervjun, utan att detta spelades in. På så sätt skapades en möjlighet att lyfta och uttrycka funderingar om det som framkommit under intervjun, utan att detta togs upp på inspelningen (Trost, 2010). Vid ett par tillfällen framkom viktig information, varpå deltagarna tillfrågades om detta fick medtas i intervjun. Under hela forskningsprocessen har ställningstaganden gjorts gällande deltagarnas anonymitet. Ljudfilerna har identifierats med nummer eller fingerade namn. Vid framställningen av resultatet har små justeringar i citaten har gjorts för att skydda deltagarnas identitet. Vissa citat har, trots att de bedömts som talande, valts bort för att de innehållit för mycket privat information. Att ljudfilerna sparades på telefon och dator, som vi författare har burit med oss i andra sammanhang, har förmodligen inneburit ett större etiskt risktagande än om inspelningen skett med på en ljudupptagare som enbart använts för detta ändamål. Här gjordes en övervägning med de praktiska vinsterna som det innebar att kunna använda telefon och dator. Då inspelningarna inte bedömdes innehålla känslig information gjordes det föreliggande valet, vilket deltagarna informerades om i samband med samtyckesinformationen.

**Studiens tillförlitlighet.** En viktig del för att öka trovärdigheten i kvalitativa studier är att vara öppen med sin förförståelse och hur den kan påverka de tolkningar som gjorts (Morrow, 2005). I denna studie presenterade inledningsvis författarna de värderingar som låg till grund för intresset för syftet, vilket var en oro för att alltför mycket tid och engagemang

ägnas åt sociala medier. Denna förförståelse och det faktum att vi författare själva har erfarenheter av sociala medier kan medföra implicita antaganden om deltagarnas upplevelser. Därför har det under hela studien funnits en strävan om reflexivitet och att medvetandegöra denna förförståelse för att, i möjligaste mån, kunna sätta den åt sidan. Det faktum att analysen var semantisk, bör medföra att förförståelsen inte påverkat resultatet på samma sätt som om den gjorts på en latent och tolkande nivå, vilket bör stärka studiens tillförlitlighet. Ett annat kriterium för tillförlitlighet inom det konstruktivistiska paradigmet är, enligt Morrow (2005), att sätta deltagarnas upplevelser i ett kulturellt och kontextuellt sammanhang och inte enbart fokusera på intrapsykiska och interpersonella variabler. Intervjuguiden inleddes med breda frågor om allmänna vanor på sociala medier, vilket gav oss intervjuare inblick i ungdomarnas verklighet. Detta kriterium motiverar också den del av teoriavsnittet som sätter fenomenet i sin samhällskulturella kontext. För att ytterligare stärka studiens tillförlitlighet och hantera författarnas subjektivitet kunde andra strategier använts (Morrow, 2005). Som en del i den reflexiva processen kunde andra forskare involverats för att bidra med andra tolkningsmöjligheter. En annan möjlighet vore att låta deltagarna i efterhand ge sina synpunkter på de tolkningar som gjorts.

**Generaliserbarhet.** Langemar (2008), Willig (2008) m.fl. poängterar att kvalitativ forskning handlar om att beskriva fenomen, egenskaper och variationer, snarare än att beskriva frekvens. I den här studien har förekomsten av teman eller aspekter av teman presenterats i form av antal eller med definierade begrepp (t.ex. en del, flera eller de flesta) utan att för den skull göra anspråk på att presentera den allmängiltiga frekvensen av ett fenomen. Förekomsten har redovisats för att belysa hur representativt ett fenomen eller mönster var inom den studerade gruppen. Följaktligen finns det större anledning att tala om *möjliga* allmängiltiga tendenser av mönster eller fenomen, då det lyfts av ett större antal deltagare. En vanlig kritik av intervjuundersökningar är att det inte går att generalisera från deras resultat eftersom det är för få deltagare. Kvale (1997), hävdar dock att det visst går att erhålla generell kunskap genom kvalitativa studier och exemplifierar hur Freuds fallstudier har bidragit till det allmänna vetandet. Utifrån den explorativa ansatsen och den konstruktivistiska utgångspunkten har syftet dock inte varit att finna orsakssamband eller presentera generaliserbar kunskap. Istället har målet varit att få fördjupad förståelse för den upplevda verkligheten och på så sätt ge en beskrivning av möjliga generella och allmängiltiga upplevelser och därmed bidra med kunskap som kan bana väg för framtida forskning. Att gruppen var homogen avseende ålder, skolupplevelser och förmodad socioekonomisk

bakgrund, bör tas i beaktande vid bedömning av resultatets eventuella allmängiltighet. Den slutgiltiga möjliga generaliserbarheten och allmängiltigheten i deltagarnas upplevelser lämnas åt läsaren att bedöma.

### **Framtida forskning**

Resultatet i denna studie tyder på en benägenhet att inte mentalisera sig själv och andra på sociala medier. För att dra säkra slutsatser krävs fler studier på området. Studier som kvantitativt undersöker samband mellan frekvens och tid spenderad på sociala medier och mentalisering vore önskvärt, i kombination med att undersöka de kvalitativa aspekterna av relationers egenskaper såväl på sociala medier som i realiteten. Det vore önskvärt att med kvantitativa mått undersöka om allt fler interaktioner på sociala medier sker på bekostnad av interaktioner i verkliga livet. Resultatet visar att det är lätt att fastna och bli beroende av sociala medier. För att kunna fastställa rekommendationer och råd till såväl föräldrar som allmänheten, är det viktigt med framtida studier som fokuserar på sambanden mellan frekvens och tid spenderad på sociala medier och andra variabler, förslagsvis: självkänsla; upplevd stress; mående; sömn samt mentaliseringsförmåga. Överkonsumtionen av sociala medier kräver mer gränssättande av vuxna, varför effekterna av föräldrars involvering är angeläget att undersöka. Tonåringar behöver stöd och uppmuntran till verklig interaktion, vilket gör det viktigt att undersöka hur kommunikation och interaktion med föräldrar påverkar hur ungdomar mentaliserar överlag likväl som på sociala medier. I studien framgår att de som hade ett aktivt idrottsintresse inte upplevde svårigheter att begränsa sin närvaro på sociala medier. Relationen mellan ett aktivt idrottsintresse och förhållandet till sociala medier, liksom till förmågan att mentalisera är därför angelägen att studera. Det är också av vikt att med en liknande frågeställning som föreliggande studie undersöka om slutsatserna kan appliceras på andra åldrar, liksom undersöka huruvida det finns socioekonomiska skillnader eller könsskillnader. I denna studie framkommer en tendens att ständigt gå in på sociala medier så fort man har tid över eller har tråkigt. Detta faktum gör det relevant att undersöka ungdomars utrymme för reflektion i ensamhet. Det är viktigt eftersom utrymme för självreflektion, som är en central del av att mentalisera, krävs för att utveckla och upprätthålla goda och meningsfulla relationer. Slutligen förordas longitudinella studier, som undersöker hur sättet att relatera på sociala medier, påverkar mentaliseringsförmågan över tid.

## Referenser

- Allen, J., G. & Fonagy, P. (2006). *Handbook of mentalization-based treatment*. Chichester: Wiley.
- Alveson, M. & Sköldberg, K. (2007). *Tolkning och reflektion: vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Axelman, M. (2012). Chronic conversion disorder masking attachment disorder. *Journal Of Psychotherapy Integration*, 22(1), 14-18. doi: 10.1037/a0027319
- Aydin, B. & Volkan Sari, S. (2011). Internet addiction among adolescents: the role of self-esteem. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 3500–3505. doi:10.1016/j.sbspro.2011.04.325
- Bateman, A., W. & Fonagy, P. (2012). *Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice*. Washington: American Psychiatric Publishing.
- Bauer, J. (2007). *Varför jag känner som du känner: intuitiv kommunikation och hemligheten med spegelneuronerna*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research In Psychology*, 3(2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Cullberg, J. (2006). *Kris och utveckling*. (5. uppl.) Stockholm: Natur och Kultur.
- Dumontheil, I., Apperly, A., I. & Blakemore, S. (2010). Online usage of theory of mind continues to develop in late adolescence. *Developmental science*, 13(2), 331-338.
- Erikson, E., H. (1980). *Identity and the lifecycle*. New York: Norton.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. & Target, M. (2002) *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. New York: Other press.
- Fonagy, P., Gergely, G. & Target, M. (2007). The parent-infant dyad and the construction of the subjective self. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48:3(4), 288-328).
- Fonagy, P. & Allison, E. (2012). What is mentalization? The concept and its foundations in developmental research. I N. Midgley & I. Vrouva (Red.), *Minding the Child. Mentalization-Based Interventions with Children, Young People and their Families*. (sid 11-34). East Sussex: Routledge.
- Hart, S. (2009). *Anknytning och samhörighet*. Malmö: Gleerups utbildning AB.
- Hart, S. (2008). *Neuroaffektiv utvecklingspsykologi*. Malmö, Gleerups utbildning AB.
- Herbert, I & Englund-Hjalmarsson, H. (2012). *Språket i sociala medier*. Stockholm: Producta förlag.

- Hilsen, A., I. & Helvik, T. (2012). The construction of self in social medias, such as Facebook. *AI & Soc*, 29, 3–10. doi: 10.1007/s00146-012-0426-y
- Israelashvili, M., Kim, T., & Bukobza, G. (2012). Adolescents' Over-Use of the Cyber World--Internet Addiction or Identity Exploration?. *Journal Of Adolescence*, 35(2), 417-424. doi:10.1016/j.adolescence.2011.07.015
- Jordán-Conde, Z., Mennecke, B. & Townsend, A. (2013). Late adolescent identity definition and intimate disclosure on Facebook. *Computers in Human Behavior*, 33, 356–366. doi:org/10.1016/j.chb.2013.07.015
- Kerr, M., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. New York: Norton.
- Kvale, S., Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lalander, P. & Johansson, T. (2012). *Ungdomsgrupper i teori och praktik*. (4. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Langemar, P. (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi : att låta en värld öppna sig*. Stockholm: Liber.
- Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of counseling psychology*, 52, 250-260. doi: 10.1037/0022-0167.52.2.250
- Moshman, D., (2012). *Tonåringars tänkande och utveckling: Kognition, moral och identitet*. Lund: Studentlitteratur.
- Norsk rikskringkasting. (2014). *Nasjonalgalleriet*. Hämtad 4 mars 2014: <http://tv.nrk.no/serie/nasjonalgalleriet/mkttf03000314/17-02-2014#t=56s>
- Polkinghorne, D. E. (2005). Language and meaning: Data collection in qualitative research. *Journal Of Counseling Psychology*, 52(2), 137-145. doi:10.1037/0022-0167.52.2.137
- Ponterotto, J. G. (2005). Qualitative research in counseling psychology: A primer on research paradigms and philosophy of science. *Journal Of Counseling Psychology*, 52(2), 126-136. doi:10.1037/0022-0167.52.2.126
- Rydén, G. & Wallroth, P. (2008). *Mentalisering. Att leka med verkligheten*. Stockholm: Natur och kultur.
- Slade, A., Grienenberger, J., Bernbach, E., Levy, D. & Locker, A. (2005). Maternal reflective functioning, attachment, and the transmission gap: A preliminary study. *Attachment & Human Development*, 7(3), 283-298.
- Siegel, D., J. (2013). *Brainstorm. The power and purpose of the teenage brain*. New York: Penguin group.

- Sigrell, B., & Teurnell, L. (2011). *Narcissism – Jag, mig och mitt*. Stockholm: Lind & Co.
- Statens medieråd. (2013). Ungar och medier. Hämtat 24 januari 2014 från Statens medieråd.  
[http://www.statensmedierad.se/upload/\\_pdf/Ungar\\_och\\_medier\\_2013\\_fullfarg.pdf](http://www.statensmedierad.se/upload/_pdf/Ungar_och_medier_2013_fullfarg.pdf)
- Sveriges riksdag. (2008). Hämtat december 2013 från Sveriges Riksdag:  
[http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Lagar/Svenskforfattningssamling/Lag-2003460-om-etikprovning\\_sfs-2003-460/](http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Lagar/Svenskforfattningssamling/Lag-2003460-om-etikprovning_sfs-2003-460/)
- Tidwell, L. C., & Walther, J. B. (2002). Computer-mediated communication effects on disclosure, impressions, and interpersonal evaluations: Getting to know one another a bit at a time. *Human Communication Research*, 28(3), 317–348.
- Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.
- Turkle, S. (2011) *Alone Together*. Why we expect more from technology and less from each other. New York: Basic Books.
- Udovic, A. (2014). *Generation ego: Att fostras i en narcissistisk kultur*. Stockholm: Ordfront förlag.
- Young, K. (2013). Managing online identity and diverse social networks on Facebook. *Webology*, 2(10), 1-18. Hämtad från  
<http://ludwig.lub.lu.se/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=lih&AN=94229744&site=eds-live&scope=site>
- Walther, J. B. (2007). Selective self-presentation in computer-mediated communication: Hyperpersonal dimensions of technology, language, and cognition. *Computers in Human Behavior*, 23, 2538–2557.
- Wennerberg, T. (2013). *Själv och tillsammans: Om anknytning och identitet i relationer*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Willig, C. (2008). *Introducing Qualitative Research in Psychology: Adventures in Theory and Method*. Maidenhead: McGraw Hill/Open University Press.
- Winnicott, D.W. (1975). *Playing and reality*. London: Tavistock.

## Bilaga A. Intervjuguide

### Bakgrund

Hur ser dina vanor på sociala medier ser ut?  
Finns det någon tidpunkt när du helt kopplar bort sociala medier? Vad gör du då?  
Vad gör du annars på fritiden?  
Hur mycket träffar du din familj? Vad gör ni när ni ses?  
Hur involverad är dina föräldrar i ditt liv på sociala medier?  
Har ni regler hemma för när man får vara online?

### Aktiviteter på sociala medier

Vad tycker du om sociala medier?  
Tycker du att du ägnar dig för mycket åt sociala medier?  
Finns det dem som du tycker ägnar sig för mycket åt sociala medier?  
På vilket sätt är det för mycket?  
Varför tror du de ägnar sig för mycket?  
Hur tror du de tänker och mår?  
Om jag skulle bli vän med dig på sociala medier, vem skulle jag se?  
Tycker du att det stämmer med hur du är?  
Tror du att andra tycker att du är så som person?

### Mina bilder

Vilka bilder lägger du upp av dig själv?  
Varför då? Beskriver de hur du är?  
Vad tror du andra tänker om dina bilder? Hur vet du det?  
Vilka bilder får du mest uppmärksamhet för? På vilket sätt?  
Vad tänker du att det beror på?  
Hur känns det att få uppmärksamhet för en bild?  
Vad händer med dig om du inte får uppmärksamhet för en bild?  
Vilka bilder tror du andra väljer att lägga upp på sig? Varför då?

### Att dela med sig

När var senaste gången du la upp något som betydde något för dig?  
Vad var det som gjorde att du delade det?  
Vad tänkte du innan du delade det?  
Vad hände? Gillningar? Hur blev det för dig?  
Berättade du för någon om händelsen i verkligheten?  
Hur reagerade folk i verkligheten? Hur blev det för dig?  
Vad tror du är skillnaden för dig? För andra?  
Hur tror du det andra tänker innan de lägger upp något?  
Vad skulle du inte dela med dig av på sociala medier?

### Gillningen

Vad betyder det när du "gillar" något?  
Vad tänker du innan du gillar? Tror du det är likadant för andra?  
Vad betyder det för dig att andra gillar det du lägger upp?  
Hur skulle det vara om ingen gillade något du lagt upp?  
Har det hänt att du inte får svar på en kommentar du gjort eller något du lagt upp?  
Hur blev det för dig då? (Känsla/Kropp)  
Har det hänt att någon lagt upp en bild eller skrivit något om dig som gjort dig arg/ledsen?  
Vad gjorde du då?  
Berättade du det för någon i verkligheten?

## **Bilaga A. Intervjuguide (forts.)**

### **Känslor**

Vilken är den vanligaste känslan du känner?

Hur känns det i kroppen?

Hur vet andra att du känner så?

Hur uttrycker du den känslan? (Vad gör du då? Vart vänder du dig?)

Hur vet du om andra är ----? Är du säker på det?

Vad händer med den känslan på sociala medier?

Vad hade hänt om du sa det i verkliga livet?

Vem hade du sagt det till då?

Visar du vad du verkligen känner på sociala medier/verkligheten?

Tror du andra förstår hur du verkligen känner? Hur vet du det?

Och om du är ledsen/arg/glad, hur känns det i kroppen? Osv.

### **Relationer**

Vad är en bra relation? Vad är det som gör den bra?

Vad är en bra relation på sociala medier? Vad är det som gör den bra?

Var har du dina mest meningsfulla samtal? (Skillnad verkligheten/ sociala medier)

Vad innebär ett meningsfullt samtal?

### **Uppföljning - Avslutning**

Brukar du tänka så här kring sociala medier eller var det nytt för dig?

Har du något mer att säga om dina relationer på sociala medier?

*Då stänger jag av inspelningen.*

Har du några frågor?

Hur var det att vara med på denna intervju?

Var det något som var svårt? Verkade konstigt? Var det något som var bra?

Tack så mycket för att du ville vara med!



## Bilaga B. Informationsbrev till rektor



Institutionen för psykologi  
Psykologprogrammet

Till rektor på XX-skolan.

Lund den 28 januari 2014

Vi är två psykologkandidater från psykologprogrammet i Lund som under våren skriver ett examensarbete med syfte att undersöka ungdomars relationer på sociala medier. Vi undrar om några elever från Er skola vill vara med i intervjustudien? Vi avser alltså att undersöka ungdomars relationer på sociala medier samt ungdomars upplevelser av sig själva och andra på dessa forum. Därför skulle vi vilja intervjua tio elever som går i årskurs nio och har fyllt 15 år. Deltagande är frivilligt och intervjun kommer att ta ungefär 60-90 minuter i anspråk och ske utanför lektionstid. Intervjun kommer att spelas in. Intervjudatan kommer att vara anonym för alla utom intervjudedarna och materialet är konfidentiellt. Allt intervjumaterial kommer att förstöras efteråt. Elevens namn och skola kommer att avidentifieras i studien.

Nya rapporter från Statens medieråd visar att användandet av sociala medier har ökat avsevärt under de senaste åren. Man vet dock lite om vilken betydelse detta har för ungdomar varför syftet med denna studie är såväl aktuellt som angeläget.

Vi har varit i kontakt med Er lärare NN för att eventuellt träffa några av hans mentorselever. Vi behöver dock Ert godkännande för att genomföra dessa intervjuer och undrar därtill om det finns möjlighet för oss att använda oss av något rum på skolan? Eleverna kommer först att få information om studien och vid intresse ange sitt telefonnummer så att vi kan kontakta dem och boka tid för intervju. Föräldrar till elever i den tillfrågade klassen kommer att erhålla ett informationsmail.

Det skulle vara ett värdefullt bidrag om elever från er skola har möjlighet att delta i den här studien.

När studien är avslutad kommer det finnas möjlighet att ta del av resultatet på Lund University Papers.

Om Ni önskar mer information är Ni välkomna att kontakta oss.

Tack på förhand!

Johanna Weidolf Härwell  
Psykologkandidat,  
Lunds universitet  
070-XXX XXXX

Sara Skogman  
Psykologkandidat,  
Lunds universitet  
073-XXX XXXX

Handledare: Per Johnsson,  
prefekt vid Institutionen för psykologi, Lunds universitet  
Kontakt: [per.johnsson@psy.lu.se](mailto:per.johnsson@psy.lu.se)

## Bilaga C. Information till föräldrar



Institutionen för psykologi  
Psykologprogrammet

### Information till föräldrar

Vi är två psykologkandidater från psykologprogrammet i Lund som under våren skriver vårt examensarbete med syfte att undersöka ungdomars relationer på sociala medier. Elever på XX-skolan, som är över 15 år, kommer att tillfrågas om de vill ställa upp på en intervju, då vi kommer att fråga kring deras vanor på sociala medier, vilken funktion sociala medier fyller, hur deras relationer ser ut där jämfört med i verkliga livet, vilka känslor och tankar man väljer att dela på sådana här forum och jämföra detta med vad man kommunicerar i verkliga livet.

Som alltid vid sådana här studier är deltagandet helt frivilligt och deltagarna informeras om att de när som helst avbryta sin medverkan utan att ange något skäl. Intervjumaterialet är konfidentiellt och kommer att förstöras efter studien, eleverna kommer att vara anonyma. När studien är avslutad kommer det finnas möjlighet att ta del av resultatet på Lund University Papers.

Intervjun kommer att ske efter skoltid, antingen i en av XX-skolans lokaler, eller på institutionen för psykologi i Lund, om eleven har möjlighet att ta sig dit. Intervjun beräknas ta runt en timma. De elever som deltar kommer att få en biobiljett som tack för hjälpen. Eleverna kommer att informeras och tillfrågas av berörd lärare, varpå vi kommer att ta kontakt med intresserade elever för överenskommelse av tid. Intervjuerna beräknas genomföras v.9-11.

Om Ni önskar mer information är Ni välkomna att kontakta oss.  
Tack på förhand!

Johanna Weidolf Härwell  
Psykologkandidat,  
Lunds universitet  
070-XXX XXXX

Sara Skogman  
Psykologkandidat,  
Lunds universitet  
073-XXX XXXX

Handledare: Per Johnsson,  
prefekt vid Institutionen för psykologi, Lunds universitet  
Kontakt: per.johnsson@psy.lu.se