

# *IN REAL LIFE* PÅ FACEBOOK

## Cyborg; en djupare förståelse om social fobi och social media

Marie Kock

---

Magisteruppsats i Socialt Arbete 15 hp  
Socialhögskolan, Lunds universitet  
Ht-2014



Handledare: Jan Magnusson

Examinator: Håkan Jönson

Antal ord: 14 158

# Abstract

Author: Marie Kock

Title: *IN REAL LIFE PÅ FACEBOOK*, Cyborg; A deeper understanding of social phobia and social media

Supervisor: Jan Magnusson

Assessor: Håkan Jönson

The aim of the study is to gain a deeper understanding of the paradox that consist within the phenomena persons with social phobia who participate in social media and to investigate the meaning of social media for people with social phobia who participate in social media. More specifically based on the issues; why do people with social phobia participate in social media? And how do people with social phobia use social media? The study is qualitative and uses the research method, case study. The study's empirical data consists of interviews with people with social phobia who interact on Facebook. The research methodological solution is Internet-research with the technical solutions, qualitative interviews and participant observation. With the help of the theoretical concept, cyborg, we gain a deeper understanding of how the paradoxical phenomenon of social phobia and social media withdrawn once the technology protects the physical body from exposure. This means that Facebook enables participation in social interaction in the virtual room. This is further more something that contributes to an expanded opportunity to experience and define the identity.

Key concepts: social phobia, social media, social interaction, cyborg,

# Förord

Den här studien bygger på ett möte mellan två tanketrådar. Den första av dem sträcker sig tillbaka till 80-talet då jag första gången kom i kontakt med en person med social fobi. Jag arbetade då som vårdare i kommunens stödgrupp för personer med missbruksproblematik. Vårt hembesök en gång i veckan var det enda tillfället till social samvaro för den personen som på grund av social fobi levde sitt liv isolerad i bostaden.

Den andra tanketråden handlar om att det i dag ser det annorlunda ut. Den tekniska utvecklingen och särskilt social media har öppnat upp för nya möjligheter och former av social samvaro och för att delta krävs endast några knapptryck. Beskrivningen av social media som plats för social samvaro är dock varken självklar eller oproblematiserad.

Det är alltså mötet mellan personen med social fobi och den sociala samvaron i social media som ligger till grund för denna studie. Studiens grundläggande form kom till inom ramen för en kortare teststudie vt-2014.

Först och främst vill jag rikta ett varmt tack till studiens deltagare. Utan ert mod och er genorositet att dela med er av tankar, känslor och upplevelser hade studien inte varit möjlig att genomföra.

Jag vill även säga tack till min mamma som efter bästa förmåga läst delar av min text högt för mig. På så sätt har jag kunnat få lite distans till både textens innehåll och hur den formulerats.

Slutligen vill jag å det varmaste tacka min handledare Jan Magnusson för din professionella handledning. Du har bidragit med allt ifrån kluriga frågor som öppnat upp för nya dimensioner i mitt eget tänkande till att komma med konkreta kritiska synpunkter. Det har hjälpt, utmanat och resulterat i såväl min egen som studiens utveckling. Jag vill särskilt tacka för ditt tålamod med min flitiga mailkorrespondens.

Nordmaling 2015-01-20

Marie Kock

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b>	5
Problemformulering	6
Syfte och frågeställningar	6
<b>2. Tydliggörande och avgränsning</b>	7
Begreppsförklaringar	7
<i>Social fobi</i>	7
<i>Social media</i>	8
Avgränsning	8
<i>Generell social fobi</i>	8
<i>Facebook</i>	9
<b>3. Metod</b>	9
Veterenskapsteoretisk diskussion	9
Tekniska lösningar och e-forskning	12
Multimetod	15
Förförståelse	16
Urval	17
Tillvägagångssätt och genomförande	18
Etiska överväganden	19
Tillförlitlighet och äkthet	21
<b>4. Tidigare forskning</b>	21
Social fobi – ett problem att lösa	22
Social media – en omtvistad plats	23
<i>Stödgrupper online</i>	25
Sammanfattning och studiens position	26
<b>5. Teori</b>	27
Cyborg	27
<b>6. Resultat och analys</b>	32
Skydd	32
<i>Att vara sig själv på riktigt</i>	33
<i>Normal och social fobiker i cyber</i>	34
<i>Sammanfattning</i>	35
Stöd	36
<i>Sammanfattning</i>	37

Hinder	37
<i>Sammanfattning</i>	39
<b>7. Diskussion</b>	40
IRL på facebook	41
Avslutande reflexion om studien	43
Bilagor	46
Referenser	48

# 1. Inledning

Den här studien handlar om social fobi och social media. Syftet med studien är att på ett djupare plan försöka förstå det paradoxala fenomenet som utgörs av att å ena sidan undvika social samvaro och å andra sidan samtidigt söka sig till och delta i social samvaro.

Vid en sökning på Facebook med sökordet *social phobia* och alternativet, grupper så får man så många träffar att de är svårt att räkna dem alla. Facebook har inte någon funktion som anger antalet sökträffar varför det är svårt att säga hur många grupper det sammantaget rör sig om (facebook.com/2014-09-18). Skriver man det svenska orden *social fobi* så får man träffar över dels svenska grupper men man får även träffar på grupper för personer med social fobi från andra delar i världen. De flesta av alla dessa grupper för personer med social fobi är slutna facebookgrupper. Det innebär att den som önskar delta i en sluten grupp för personer med social fobi får skicka en deltagarförfrågan. För att därefter invänta svar på om förfrågan accepteras eller inte. De olika grupperna skiljer sig åt gällande deltagarantal, uppskattningsvis så handlar det om grupper med allt från 20 stycken deltagare till grupper som omfattar mer än 6000 deltagare (facebook.com/2014-09-18).

Tidigare forskning om det specifika social fobi och social media finns men i liten omfattning. Det existerar däremot en hel del tidigare studier som handlar om social interaktion och social media. Sammantaget är det studier som inte visar någon entydig bild. Det är snarare så att tidigare resultat spretar åt motsatta riktningar.

En populär tanke i vår samtid är att sociala webbplatser som exempelvis facebook skulle kunna underlätta för människor som har det problematiskt med sociala kontakter (Forest & Wood, 2012, s.298). Med andra ord så verkar det som om att den sociala webbsajten skulle kunna vara en lösning för den som önskar social samvaro och inte har så det så lätt med social interaktion på den fysiska platsen. En idé är att facebook underlättar för blyga och ängsliga människor. På facebook vågar man utelämnas sig för att på så sätt ta del av den intimitet som social samvaro innebär (Forest & Wood, 2012, s.298). I Washington Post (2011) framkommer att blyga personer tillbringar mer tid på facebook än personer som är mer trygga med fysisk social interaktion. Det framkommer också i samma artikel

att de blyga personerna i högre grad uppger belåtenhet med möjligheten till social interaktion på facebook än andra (Rosenwald, 2011).

Exempel på motsägande bild av ovan återgivet framkommer i Aftonbladet, där skådespelerskan Cecilia Fors berättar att hon slutade med facebook efter att hon drabbats av social fobi. Hon beskriver i artikeln att hon inte trivs med den uppmärksamhet som kändisskapet fört med sig (Lundberg, 2013).

Ytterligare en bild som går i motsatt riktning återges av Levi Baker och Debra Oswald (2010) som säger att även om internetanvändning till en början fungerar positivt för att reducera känslan av ensamhet så tilltar känslan av ensamhet över tid. Ytterligare exempel på studier som påvisar resultat i liknande riktning är Kraut et al. (1998) vilka menar att internetanvändning bidrar till en minskad face to face samvaro samt bidrar till depression och ökad ensamhet.

## Problemformulering

Social fobi innebär per definition ett undvikande av social samvaro (se sid 7-8) något som står i motsats till den inneboende betydelsen av social media, nämligen den att vara en särskild plats för just social samvaro. Det verkar således i en första anblick som om social fobi och social media är oförenliga med varandra. Detta till trots visar det sig att personer med social fobi deltar i social samvaro i social media. Ett faktum som därför utifrån begreppens betydelse kan benämnas paradoxalt. Studiens fokus är således mot bakgrund av det förda resonemanget ovan att försöka få en djupare förståelse om det paradoxala social fobi och social media.

### *Syfte och frågeställningar*

Syftet med studien är att få en djupare förståelse för det paradoxala fenomen som utgörs av att personer med social fobi söker sig till och deltar i social media samt undersöka vilken betydelse social media har för personer med social fobi som deltar i social media.

Varför använder personer med social fobi social media?

Hur använder personer med social fobi social media?

## 2. Tydliggörande och avgränsning

### Begreppsförklaringar

#### *Social fobi*

Den kunskap som idag finns om social fobi gällande dess karaktär, konsekvenser och behandlingsmetoder visar att individen med social fobi har en stark rädsla för andras uppmärksamhet och för att i mötet med andra människor reagera på ett sätt som blir generande eller förödmjukande. Symtom som rodnad, hjärtklappning och koncentrationssvårigheter är vanliga. Fobin leder ofta till en överdriven uppmärksamhet på det egna beteendet vilket kan leda till undvikande beteende som kraftigt begränsar individens möjligheter att fungera i ett yrkesliv och i samband med andra sociala aktiviteter (socialstyrelsen.se2014-02-05).

Social fobi som även kallas socialt ångestsyndrom, blev en egen diagnos 1980 i och med tredje upplagan, av Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) och definieras som *"en uttalad och bestående rädsla för en eller flera olika sociala situationer eller prestationssituationer som innebär exponering för okända människor eller risk för kritisk granskning av andra" /...../* (Eriksson & Spak 2004, s.6). Social fobi innebär att personen upplever en stark rädsla för att bli granskad och för att göra bort sig, bli avslöjad och/eller förödmjukad i sociala situationer. Det är vanligt att personer med social fobi har en rädsla för att andra ska kunna se deras ångestsymtom såsom exempelvis rodnad, svettningar och skakningar. Det är fysiska uttryck som personen anstränger sig mycket för att dölja (aa). Diagnoskriteriet för social fobi förutsätter att personen i stor utsträckning undviker de situationer som fruktas alternativt att personen uthärdar situationen under intensiv ångest eller plåga (aa). Man kan dela in social fobi i två undergrupper, generaliserad och icke-generaliserad social fobi. Vid icke-generaliserad social fobi är ångesten begränsad till enstaka prestationssituationer som till exempel att tala inför grupp. När det handlar om generaliserad social fobi väcker de flesta sociala situationer stark ångest (aa). Problemsituationer som är vanliga för personer med social fobi är vid prestationssituationer och interaktionssituationer. Prestationssituationer kan vara att tala inför grupp, äta, dricka och skriva när andra ser på, spela instrument, teater eller på annat sätt uppträda. Interaktionssituationer innefattar situationer som att delta i möten, gå på fester, träffa nya människor och konversera. Den vanligaste sociala



problemsituationen i såväl normalpopulationen som hos personer med social fobi är rädsla att tala inför grupp/.../ (aa).

Gällande behandling av social fobi så syftar den till att bryta de vidmakthållande processerna. Detta innebär att man med hjälp av bl.a. KBT, Kognitiv beteendeterapi arbetar för att bryta det undvikande beteendet genom att låta individen under kontrollerade former utsätta sig för de situationer som hon eller han är rädd för (Furmark, et al. 2011). Enligt webbsidan, ADAA, Anxiety and Depression Association of America är 15 miljoner vuxna amerikaner drabbade av social fobi och de flesta som söker hjälp berättar att de haft problematiken i tio år innan de söker hjälp (adaa.org2014-02-22). Undersökningar visar att ca 12 – 13 procent av befolkningen kommer att drabbas av social fobi någon gång i livet (Ringbrand, 2013).

### *Social media*

Den för studien valda definitionen av social media lyder enligt Boyd, Danah M och Ellison, Nicole B (2007) enligt följande. Social media är den webbaserade nätverkssajt som tillåter enskilda att konstruera en offentlig eller halvoffentlig profil inom ett avgränsat system samt formulera en lista över andra användare med vilka de delar en anslutning, visar och går igenom en lista över anslutningar om de som görs av andra inom systemet. Några exempel på sociala nätverkssajter är My Space, LinkedIn och Facebook. Det mest unika och kännetecknande för sociala nätverkssajter är att användaren kan formulera och synliggöra dennes sociala nätverk. Förutom likheterna som profil, vänner, kommentarer och privata meddelanden mellan de olika nätverkssajterna så skiljer de sig på en rad tekniska och funktionella områden med allt ifrån foto- videodelning till de webbaserade sociala nätverkssajter som också stöder mobila interaktioner som ex.vis Facebook och Cyworld (Boyd & Ellison. 2007, s.2).

### **Avgränsning**

#### *Generell social fobi*

Denna avgränsning innebär att studien har fokus på personer som lider av generell social fobi. Det innebär att personerna räds och undviker de flesta fysiska sociala interaktioner (Eriksson & Spak 2004, s.6).

## *Facebook*

Platsen för studien är begränsad till den sociala nätverkssajten, facebook som grundades 4 februari 2004 av bl.a. Mark Zuckerberg (Wikipedia.org 2014-01-18). Sverige är ett av de länder i världen där facebook fått det starkaste fästet. Enligt stiftelsen för internetinfrastruktur, soi besökte 56 % av den svenska befolkningen Facebook år 2012. Och användandet ser ut att öka liksom tiden man tillbringar på Facebook (Findahl, 2013). Att facebooka förutsätter att du först skapar ett facebook-konto. När det väl är gjort så har du din egen sida med din tidslinje där du bland annat kan skriva in din status, exempelvis så kan du tala om var du är och infoga bilder. Du kan även posta länkar och dela med dig av sådant du ser i flödet. Flödet är den plats där du kan se dina och dina facebookvänners delningar. Facebook har en hel del inställningar som du kan välja mellan. Bland annat så kan du välja vad du vill dela och med vem av dina facebookvänner du vill dela med dig till. Du kan också välja vad du vill skall synas för andra om din profil och dina inlägg. (facebook.com 2014-09-18)

## 3. Metod

Studiens empiri utgörs av intervjuer med personer som är aktiva på facebook och i en sluten facebookgrupp för människor med social fobi. På det sättet rör det sig alltså om en fallstudie. Avgränsningen gör det förhoppningsvis lättare att urskilja det till synes paradoxala samspelet mellan social fobi och social media (Merriam, 1994, s.26).

Datansamlingen görs genom kvalitativa forskningsintervjuer och genom deltagande observation. Kombinationen av intervjuer och observationer (så kallad multimetod) fördjupar analysen och bidrar därför till att studien får en högre kvalitet i jämförelse med om bara en metod använts (Jacobsson, 2008, s. 175).

Det teoretiska perspektivet har kommit till genom det iterativa tillvägagångssättet (Kock, 2014).

## Vetenskapsteoretisk diskussion

Studiens vetenskapsteoretiska ansats berör först och främst den ontologiska distinktionen mellan subjektivism och objektivism. Den senare förknippas med

naturvetenskaplig forskning och innebär att det är forskaren som tillskriver studieobjekten deras mening. Jag tar istället utgångspunkt i en subjektivistisk, (normativ) ansats vilket innebär att det är intervjupersonernas egna upplevelser och mening som är avgörande för förståelsen av deras handlingar och aktiviteter. Med andra ord rör det sig om ett fenomenologiskt tolkningsperspektiv (Kvale, 1997, s.55). Det innebär att den epistemologiska ansatsen i den här studien bygger på idén om att kunskapen består av en djupare förståelse av det studerade fenomenet och inte på att förklara det som studeras som det positivistiska synsättet gör gällande (Bryman, 2008, s. 32ff). Nedan följer en mer ingående diskussion om hur dessa vetenskapsteoretiska antaganden ter sig och hänger ihop med varandra.

Det fenomenologiska perspektivet innebär att den kunskap jag söker och vill förstå är den sociala fobikerns egen upplevelse och utgörs av hens berättelse. Perspektivet är holistiskt. Den fysiska kroppen, känslor och tankar i relation med den yttre verkligheten vävs samman till en helhet. Det är alltså den sociala fobikerns tolkning av sig själv, upplevelser och handlingar i social media som konstruerar subjektiva och logiska erfarenheter, vilka sammantaget bildar den mening som personen beskriver för sig själv och andra. Min uppgift är därför inte att finna en absolut sanning om personer med social fobi och deras aktivitet i social media. Fokus är istället att se meningsmönster som framträder i det datamaterial som består av det som personen med social fobi som är aktiv i social media berättar om. Jag söker alltså förstå det som visar sig oavsett vad som visar sig, utan att ifrågasätta eller korrigera intervjupersonens upplevelse och berättelse (Bryman, 2008, s.32ff).

Slutsatsen av det resonemang som förts ovan leder oss därför fram till en ontologi som till sin karaktär är konstruktivistisk. Utgångspunkten innebär att intervjupersonerna inklusive jag själv, som *forskare*, är medskapare av den värld som vi befinner oss i (Aspers 2011 s.29f). Det betyder att jag utgår från grundidén om att det är intervjupersonernas egna upplevelser och handlingar som konstruerar deras levda och upplevda verklighet (aa, 36ff). Det är en tradition som skiljer sig från idén om att kunskapen ligger utanför individens beskrivning av sig själv och den värld hen befinner sig i (Gilje & Grimmen, 2007, s.176ff).

Mitt fokus att förstå den subjektiva upplevelsen är frikopplad från förställningen om att det finns en rationell och absolut sanning utanför den

berättelse som den enskilda individen med social fobi aktiv i social media bär på. Detta grundläggande synsätt leder således fram till ett antagande om att den kunskap jag söker bygger på att *förstå* den mening som den sociala fobikern tillskriver sina upplevelser och handlingar. Epistemologin skiljer sig ifrån idén om att kunskap bygger på att *förklara* det som studeras, det så kallade *positivitsika synsättet*, där orsak och verkan och individens rationalitet utgör viktiga komponenter för den empiriska tolkningen och kunskapsproduktionen (aa, s, 32ff).

Meningsfulla fenomen utgörs av den fysiska kroppen, tankar, känslor och upplevelser vilka formulerar särskilda handlingar och utgör just därför grund för den empiriska vetenskapen i den här studien.

Formulerandet av meningsfulla fenomen sker genom en process där i detta fall personen med social fobi delaktig i det sociala samspelet i social media kontinuerligt tolkar sig själv och sin omgivning. Man kan därför säga att uppfattningen om sig själv konstruerar den egna identiteten. En identitet som är under ständig konstruktion eftersom upplevelsen och uppfattningen om sig själv definieras och omdefinieras i mötet mellan den sociala fobikerns upplevelse av sig själv och aktiviteten i social media respektive upplevelsen av sig själv och aktiviteten i det fysiska rummet.

Konklusionen är att den sociala fobikerns handlingar inte separeras från hens föreställningar, vilka grundläggande utgörs av förnimmelser i kroppen, tankar och känslor. Meningsfulla fenomen konstrueras i det samspel som pågår inom individen i kroppen, känslor och tankar vilka påverkar- och påverkas av mötet med yttre faktorer, så som exempelvis andra individer, situationer, samhällsstrukturer och så som görs gällande i denna studie, den tekniska utvecklingen och möjligheten till nya former av social samvaro.

Det är dock inte tillräckligt att känna till individens subjektiva upplevelser och handlingar för att formulera ett vetenskapligt svar på den ställda forskningsfrågan. Jag utgår från en *dubbel hermeneutik*, vilket innebär att jag förhåller mig till den värld och verklighet som deltagarna redan tolkat. Jämsides rekonstruerar jag intervjupersonernas tolkningar för att med hjälp av ett teoretiskt begrepp formulera en djupare förståelse som jag därmed kan påstå vilar på vetenskaplig grund (Gilje & Grimmen, 2007, s.177).

Den vetenskapsteoretiska ansatsen, studiens ontologi och epistemologi som ovan presenterats återspeglar studiens metodologi. Först och främst säger jag att den kvalitativa intervjun och den deltagande observationen utgör en viktig grund för att överhuvudtaget komma nära mina intervjupersoner, något som utan omsvep är en grundläggande förutsättning för att få kunskap om intervjupersonernas egna upplevelser och handlingar. I deltagarens berättelse om sig själv, om social fobi och om aktiviteten i social media har meningsmönster i det empiriska materialet visat sig. Meningsmönster som funnit studiens teoretiska begrepp, cyborg. Ett begrepp som till sin karaktär ytterst handlar om förhållandet mellan människa och maskin.

Avslutningsvis så skulle jag vilja diskutera den teoretiska ansatsens främsta förtjänst som handlar om cyborgs förmåga att begreppsliggöra studiens fenomenologiska ansats. Med det menas att cyborg-begreppet via studiens datamaterial gör den fenomenologiska anstansen empirisk. Cyborg sätter fingret på den fenomenologiska utgångspunkten som handlar om utsuddandet av gränser. Vi kan följa detta konkret genom den sociala fobikerns relation till tekniken. Vi blir varse att införlivandet av tekniken som en del av den egna kroppen suddar ut gränser som berör personens upplevelse av sin inre och yttre verklighet. Ett fenomen som dels möjliggör en för individen upplevd trovärdig form av social samvaro i social media och dels utmanar upplevelsen av sig själv som normal och onormal i den faktiska verkligheten och virtuella verkligheten. Meningsfulla fenomen blir påtagliga och begripliga genom den sociala fobikerns berättelse om den subjektiva upplevelsens betydelse för definitionen av den levda och upplevda verkligheten.

Cyborg bidrar till en djupare förståelse om att deltagandet i social media gör det möjligt för personer med social fobi att uppleva och beskriva sig själv på ett annorlunda sätt än vad som är möjligt i det fysiska rummet. På så sätt konkretiseras den fenomenologiska utgångspunkten som handlar om att upplevelsen och uppfattningen om sig själv konstruerar den egna identiteten.

## Tekniska lösningar och e-forskning

Forskning är en process och de tekniska lösningarna har kalibrerats i genomförd teststudie, (Kock, 2014).

Valet av metodologiska lösningar bygger på studiens syfte och frågeställningar samt på intervjupersonernas specifika karaktäristika. Det sistnämnda härleds till det specifika med social fobi, att undvika fysisk social interaktion. Det innebär att en intervju face to face sannolikt inte varit möjlig att få till stånd. Det förstnämnda har att göra med kontexten. Där det specifikt är den sociala webbsajten facebook som är intressant för studien. Forskningsintervjun som handlar om en speciell aktivitet är lämplig att genomföra där intervjupersonen normalt befinner sig då aktiviteten utförs (Kazmer & Xie, 2008, s.259). Detta innebär att de valda metoderna, intervju och deltagande observation får som framkommer i texten nedan en något annorlunda betydelse vid e-forskning (Bryman, 2008, s. 586ff)

Men först några ord om den kvalitativa intervjuens förtjänster. Den kvalitativa intervjun öppnar upp för möjligheten till direkt interaktion och gör det därför möjligt att komma nära intervjupersonerna. Detta är en grundläggande förutsättning som lämpar sig särskilt bra eftersom studien har fokus på att försöka förstå den underliggande meningen av intervjupersonernas upplevelser, tankar och handlingar (Kazmer & Xie, 2008, s.258).

Den här studien har använt sig av en kommunikationsbaserad synkron datainsamlingsmetod (Bryman, 2008, s.586). Anledningen till det valet är att en intervju i realtid i större grad liknar ett samtal. Ett samtal som utifrån erfarenheten från teststudien ökar möjligheten att lära känna intervjupersonen, hans förmåga och vilja att uttrycka sig i text. Det har under studiens gång blivit tydligt att chattintervjun varit en förutsättning för den sociala fobikern att uttrycka sig. Exemplifieras genom följande citat *"I'm fine to talk thru txt and typing, so it's really my only way of maintaining any friendship, if u want to ask me anything then just ask"*. Att intervjun sker i realtid ökar också möjligheten att få ett direkt svar och missförstånd kan hanteras i situationen. En mailintervju kan vara mer osäker och långsam. Vilket betyder att man kan få vänta på svar eller i värsta fall uteblir det helt (Bryman, 2008, s.586f; Kazmer & Xie, 2008, s.259). Min känsla och uppfattning genom att ha följt deltagarna i fyra veckor är att de också föredrar och kanske till och med uppskattar ett samtal i realtid. Exempelvis så kan intervjupersonen ha väntat med att besvara en fråga som jag skrivit vid ett tidigare tillfälle då intervjupersonen inte var inne på facebook, tills hen ser att jag är inloggad på facebook.

Intervjuns karaktär har varit tematiskt öppen med utgångspunkt i studiens syfte och frågeställningar. Härifrån har samtalet med den intervjuade utvecklats. Detta innebär att jag betraktar studiens deltagare som medkonstruktörer av frågorna. Konkret har det inneburit att jag exempelvis ställt en fråga till en person, dennes svar har därefter genererat en fråga som jag tagit med mig till de andra deltagarna. Ett exempel på en sådan fråga är hur deltagaren uttrycker känslor på facebook.

Att göra en intervju online innebär att ansiktsuttryck, kroppsspråk och röstläge som vid ett fysiskt möte kan underlätta för att läsa av den andre och komma nära och forma förtroende uteblir (SAGE, 2014, s.20). Detta har enligt erfarenheten visat sig förutsätta både ett extra mått av tålmod och lyhördhet från min sida. För att nå och komma nära intervjupersonen har det varit betydelsefullt att jag som intervjuare gett lite av mig själv för att på så sätt bli till en *person* i intervjupersonens livsvärld. Det har inneburit att jag *små pratat* och besvarat vissa frågor om min privata person. Tekniskt sett har det handlat om att formulera en fråga per chattruta och att följa upp intervjupersonens svar. Det har skett genom att jag med egna ord frågat upp om svaret är rätt uppfattat ”/.../- *Do I understand you right, that facebook gives you a chance to be the you without SAD as a disability? -Yes got it right no one can see you have panic attacks or get all shaky so it's easier to just show yourself*”. Det är särskilt viktigt att påtala att i flera av intervjuerna så har vare sig jag eller deltagaren kommunicerat på vårt modersmål. Det har från min sida inneburit ett extra mått av vaksamhet inför eventuella missförstånd och därför bidragit till att jag kontinuerligt återkopplat intervjupersonens svar. Sammantaget handlar det om att skapa rapport, vars kvalitet vilar på intervjuarens förmåga att upprätta en grundläggande relation till intervjupersonen. En väl genomförd rapport påverkar graden av kvalitet gällande studiens resultat (Kazmer & Xie, 2008, s.271;SAGE, 2014, s.21).

Den deltagande observationen har möjliggjort en djupare förståelse om fenomenet för studiens undersökning. Genom att följa mina intervjupersoners aktivitet på facebook har jag fått en personlig erfarenhet av dem och deras aktivitet i den specifika kontexten. Jag har således kunnat se mer av personen än det som framkommer i enbart intervjun. Jag har kunnat se vad deltagaren postar på sin egen tidslinje och vad som postas på den slutna facebookgruppens tidslinje. För mig är det lättare att förstå och tolka då jag har omedelbar tillgång till den aktivitet som sker (Fangen, 2011, s.39). Aktiviteten på facebook är bestående i tid

i jämförelse med den fysiska aktiviteten som är flyktig. Med andra ord så har det varit möjligt att återkomma till tidigare händelser och aktiviteter för att exempelvis notera om något kring en tidigare publicering skett. Det långa tidsperspektivet av aktiviteter och händelser på facebook gör det också möjligt att se mönster som i det fysiska rummet skulle kunna ta längre tid och möjligtvis vara något svårare att uppfatta. Exempel på detta är att jag kunnat se hur deltagaren formulerar sig på sin egen tidslinje jmf med vad som sker i den slutna facebookgruppen och frågat upp om det.

Den deltagande observationen har kontinuerligt dokumenterats i form av fältanteckningar. Dessa bygger på mina egna tankar och känslor om det som studeras men med fokus på att beskriva aktiviteten på tidslinjen och i den slutna facebookgruppen (Fangen, 2011, s.165ff.) Att formulera mening i datamaterialet är en process som i förekommande fall handlar om sampelet mellan datainsamlingen och analysen av datamaterialet. Det innebär att jag redan från början av datainsamlingen parallellt arbetat med kodning och analys av datamaterialet (Bryman, 2011, s.511).

## Multimetod

Multimetod gör det möjligt att få kunskap om flera olika perspektiv av intervjupersonernas tankar och handlingar. Kombinationen av intervju och observation ökar möjligheten att beskriva det studerade fenomenet på en djupare nivå (Merriam, 1994, s.26). Den deltagande observationen har genererat nya frågor och funderingar som jag följt upp vid intervjutillfället. Ett exempel är då jag noterat användningen av smileys som genererat frågan om dess betydelse. Likaså har intervjusituationen genererat ytterligare observationer som i sig väckt nya frågor. Processen som beskrivs ligger till grund för en djupare förståelse kopplad till studiens syfte.

Ambitionen har således inte varit att försöka komma fram till *en* sanning, utan att istället med hjälp av flera tekniska lösningar få en djupare analys som kan bidra till en skillnad i kvalitet. Att jämföra med vad de tekniska lösningarna var för sig förmår bidra till (Jacobsson, 2008, s.175).

*”Kunskap och information som erhålls genom en metod kan vidare hjälpa forskaren att förstå material som*



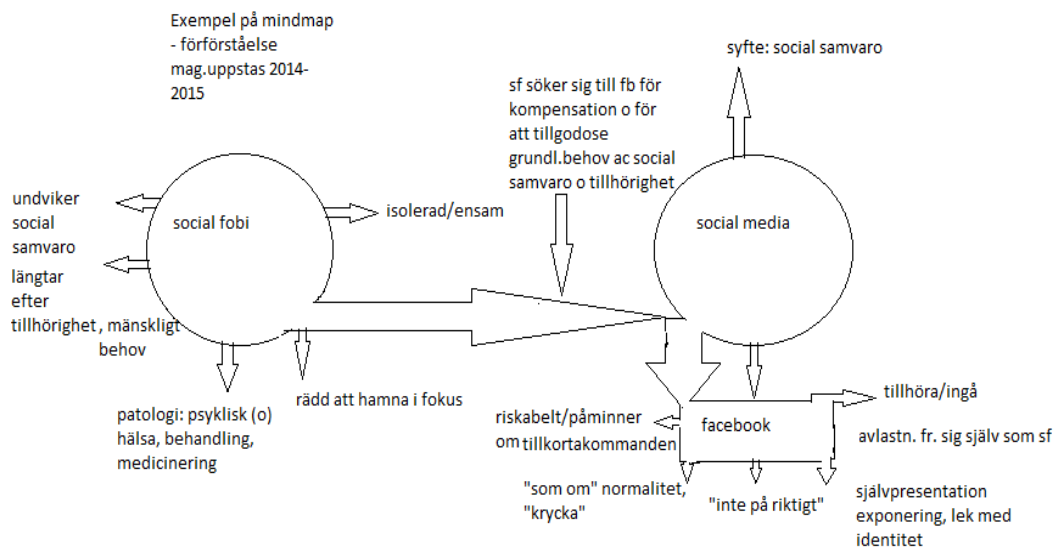
*genererats genom en annan metod. Med material som belyser ett fenomen från olika håll och bjuder på olika former av ett och samma fenomen, ökar chanserna att göra mer sofistikerade analyser”* (Jacobsson, 2008, s.175).

## Förförståelse

Förståelse förutsätter förförståelse. Det vill säga för att veta vad jag i min studie ska rikta mig mot så behöver jag ha tankar och idéer om vad jag ska se efter. Jag går inte in i studien som en ”tabula rasa” (Gilje & Grimen 2007, s.179). Personliga livserfarenheter och yrkesmässiga intressen ligger till grund för studiens syfte och frågeställningar. Utgångspunkter som bland annat består av mitt tidiga möte med en person med social fobi. Fenomenet, social fobi har kommit att bli ett djupare intresse genom åren. Det kan dels härledas till mitt uppdrag som kontaktperson i Svenska Ångestsyndromsällskapet och dels till mina fortsatta studier med inriktning mot socialt arbete och psykisk (o)hälsa.

Min förförståelse består också av kunskapen om sociala medier och specifikt facebook som jag har personlig erfarenhet av. Men kanske främst utifrån den paradoxala debatt som pågår om vår nya ”media tid”. En debatt där social media framställs som å ena sidan en *riskabel plats* och som å andra sidan en *möjligheternas plats* (förf. kursivering).

Att synliggöra sin egen förförståelse kring det fenomen som studeras ökar medvetenheten under analysarbetet genom att det blir tydligt när jag träder in och ut i min egen förkunskap respektive möter det oväntade. Det i sig är en förutsättning för möjligheten att skapa ny förståelse (Gilje, & Grimen, 2007, s.184). För att få en överblick av min förförståelse har jag tagit hjälp av tekniken mindmap, där jag kontinuerligt formulerat mina tankar, förväntningar och förutfattade meningar om det studerade (Fangen, 2011, s 43ff). Se nedan för ett redigerat exempel på en mindmap som konstruerades i studiens förberedande skede.



## Urval

Studien har fyra urvalskriterier. Att personen är över 16 och har social fobi, använder facebook och deltar i en sluten facebookgrupp för personer med social fobi. Studiens deltagare har rekryterats genom att kommunicera studien i en sluten facebookgrupp för personer med social fobi. Gruppen har över 6000 medlemmar från världens alla hörn och kanter. Språket för den sociala samvaron i facebookgruppen är engelska. Att det blev just denna grupp beror på att den var först att tacka ja till min förfrågan om facebookvänskap.

Fallstudien utgörs av deltagare från Sverige, Polen, England, Filipinerna, USA och Australien. Alla deltagarna har levt med social fobi under lång tid. Några berättar att de haft social fobi så länge de kan minnas. Deltagarna berättar att de har så svår social fobi att den enda platsen för social interaktion är facebook, *"Facebook saved me if it wasnt for facebook I would be dead"*. Det finns en liten representation av deltagare som arbetar men de uppger att de på grund av sin sociala fobi inte har något fysiskt socialt liv utanför arbetet. Deltagarna beskriver symptomen på den sociala fobin med allt ifrån kraftig hjärtklappning till panik. En av deltagarna medicinerar *"Without treatment it's a living hell. No possibility to get out of the house"*. En person prövar terapi via internet och tycker att det känns bättre. Det finns deltagare som sökt hjälp men inte upplevt sig förstådda eller hjälpta. Andra deltagare har inte sökt hjälp inom hälso- och sjukvård mot

bakgrund av den sociala fobins karaktäristika, *“haven't tried seriously to gain help as part of this phobia is avoiding contact with people”*. Fallstudiens urval utgörs av personer som själva trots sin sociala fobi vågar och väljer att delta i studien. Det innebär att urvalet inte på något sätt representerar alla personer med social fobi som använder social media.

### Tillvägagångssätt och genomförande

I samband med teststudien vt-2014 skapade jag ett forskar facebook-konto. Detta har underlättat eftersom grunden fanns på plats redan vid studiens start. För att nå studiens deltagare gick jag med i en sluten facebookgrupp för personer med social fobi. Jag publicerade introduktionsbrevet (se bilaga nr. 1) på tidslinjen i den grupp jag blev medlem i. Detta gav dock inte önskad effekt. Jag skrev då istället ett enklare inlägg på facebookgruppens tidslinje där jag sammanfattade min önskan enligt introduktionsbrevet (se bilaga nr. 2). Detta resulterade i en så kallad ketchupeffekt. Dagen efter hade flera personer besvarat inlägget med intresse om att delta i studien. Några bad mig lägga till dem som vän och några hade själva skickat mig förfrågan om facebookvänskap. Jag publicerade introduktionsbrevet på min tidslinje. Därefter skickade jag ett chattmeddelande till var och en av personerna, i vilket jag bad dem att ta del av mitt publicerade introduktionsbrev. För mig var det viktigt att de personer som önskade delta i studien förstått att det var en studie de anmält sitt intresse till.

Jag kom inledningsvis i kontakt med 24 personer. Två av personerna föll bort på grund av att deras problematik inte var fokus för den här studien. Fyra personer svarade inte på det inledande chattmeddelandet samt inte heller på det följande. Det kan vara flera orsaker till att personerna inte svarar. Något som framkommer i samtalen på den slutna facebookgruppens tidslinje samt i de intervjuer jag vidtagit är att det finns personer med social fobi som räds kommunikation på social media. En annan orsak till att deltagarna inte svarat på mina chattmeddelanden kan bero på att man helt enkelt ångrat sig och inte längre vill delta i studien. Fallstudien består således av en grupp på 18 personer.

Intervjuerna är tematiskt öppna. Intervjufrågorna har under process vuxit fram utifrån mitt syfte; - vilken betydelse har social media för personer med social fobi? Övergripande intervjuteman har varit, 1. En beskrivning av den sociala

fobin, 2. Facebookaktiviteten. Den sistnämnda är ett tema som består av underteman som vuxit fram under intervjuprocessen och berör samtal om allt ifrån hur facebook används, omfattning – var, när samt vilken teknisk lösning som används, till samtal om förtjänster och tillkortakommanden med facebook som plats för social interaktion. Intervjutekniken bygger på öppna frågor som ex.vis hur, vad, vem, på vilket sätt, kan du berätta mer om det.

Intervjuerna och den deltagande observationen har pågått under en period om fyra sammanhängande veckor. Intervjuerna som skett i facebooks chattfunktion har kopierats till ett worddokument för att aidentifieras och har därefter skrivits ut för manuell analys. Den deltagande observationen består av handskrivna fältanteckningar som analyserats manuellt.

### Etiska överväganden

All forskning som rör människor, individer som grupper skall hanteras med varsamhet. Det innebär att den etiska aspekten alltså bör vara närvarande under forskningsprocessen. Några av de etiska principerna som gäller svensk forskning och som också denna undersökning förhåller sig till är *Informationskravet*, detta innebär att jag informerat mina intervjupersoner om undersökningens syfte samt att deras deltagande i undersökningen är frivilligt och att de när de så önskar kan hoppa av utan att förklara varför. *Samtyckeskravet*, innebär att intervjupersonerna själva bestämmer över sin medverkan. Samtycke till deltagande har intervjupersonerna gett i och med att de tagit kontaktat mig med önskan om facebookvänskap för att delta i studien. *Konfidentialitetskravet*, betyder att jag förvarar intervjupersonernas personuppgifter så att obehöriga inte kan komma åt dem. *Nyttjandekravet*, innebär att de uppgifter som samlas in för undersökningen om enskilda personer endast får användas för forskningsändamålet (Bryman, 2008, s.131f). Förutom de angivna principerna så väcker internetforskning särskilda etiska frågor som jag som enskild ”forskare” gentemot dels forskarsamfundet men även mot deltagarna i denna studie har att särskilt beakta. Jag har därför tagit del av och beaktar de etiska krav som The Association of Internet Researchers (<http://aoir.org/reports/ethics.pdf> 2014-03-26) utformat vilken Bryman (2008) hänvisar till.

Studien har framförallt genererat två konkreta frågeställningar för diskussion och problemlösning. Dessa skall styras utifrån de grundläggande etiska principer som redogjorts enligt ovan. Detta eftersom de etiska principerna för internet inte är klart utformade ännu (Bryman, 2008, s.614).

Första frågeställningen är kopplad till informations- och samtyckeskravet. För att ett samtycke skall kunna komma tillstånd och betraktas som ett samtycke på goda grunder så förutsätts att den som lämnar samtycke fått den information som jag som ”forskare” har om studien och de eventualiteter och problembilder som kan dyka upp. Jag har därför informerat mina intervjupersoner om att de vid deltagandet i studien riskerar att andra i deras grupp räknar ut deras deltagande och att de genom vår gemensamma facebookvänskap kan räkna ut andra gruppmedlemmars deltagande. Det i sig kan innebära att en deltagare önskar och söker kontakt med en annan deltagare i rummet utanför studien för att prata om studien eller deltagandet i studien. Fenomenet behöver inte vara till men eller nackdel för deltagaren men informationen om vad som kan ske har tydliggjorts för att tillmötesgå samtyckeskravet. Vilket bygger på att deltagaren får tillräckligt med information för att kunna fatta ett medvetet beslut om att delta i studien eller inte. Med andra ord har också informationskravet tillgodosetts.

Den andra frågeställningen handlar om relationen mellan mig och intervjupersonen. Genom studien så erbjuder jag mina intervjupersoner facebookvänskap för att komma dem närmare och för att genom intervjuer och deltagande observationer besvara min forskningsfråga. Det råder alltså ingen tvekan om förutsättningen för vår facebookvänskap. Mina intervjupersoner informeras därför om att min aktivitet på forskarkontot på facebook följer med studiens tidsrymd. Det vill säga den börjar vid studiens start och avslutas då studien är klar och med intervjupersonerna kommunicerad. Förutom detta så har jag förhållit mig till att så långt det är möjligt skydda mina intervjupersoner. Det innebär att jag vidtagit de sekretessåtgärder som facebook erhåller, exempelvis så kan ingen annan än jag se vilka mina vänner är. Däremot så i händelse av att mina vänner också är vänner med varandra så kan de alltså se detta. I den här undersökningen finns ett sådant fall. Två av deltagarna i studien är också facebookvänner med varandra. Någon som inte är vän med mig kan inte se vad som sker på min tidslinje. Facebookkontot har ingen vänskap med någon som inte deltar i studien.

## Tillförlitlighet och äkthet

Frågan om kvalitet är viktig i alla vetenskapliga texter. Begrepp och betydelser där om skiljer sig beroende på om det är en kvantitativ eller om det som i detta fall en kvalitativ studie som diskuteras. Eftersom detta är en kvalitativ studie är det med begrepp som tillförlitlighet och äkthet som resonemanget nedan förs. Men först och främst vill jag påpeka att den här studien inte är en slutgiltig version av den studerade sociala aktiviteten. Studien bör istället uppfattas som en av flera alternativa exempel (Bryman, 2008, s.360).

*Trovärdighet* bygger på respondentvalidering. Vilket innebär att studiens deltagare har tagit del av sin egen text och bekräftat dess riktighet. En chattintervju innebär att intervjupersonen själv skriver sitt svar, formulerar sin text samt att svaret finns kvar i chattflödet. Det betyder att det är möjligt att scrolla till ett tidigare intervjutillfälle, kopiera deltagarens svar och fråga upp om det (aa, s.354). *Överförbarhet* handlar i detta fall om att studien har fokus på det unika i kontexten och meningen hos det studerade fenomenet (aa, s.355). Detta har beaktats dels genom att låta studien ske på den unika platsen, facebook och dels genom att låta datamaterialet formulera teman istället för att placera in data i på förhand konstruerade teman. Datamaterialet och författarens tolkning kan genom att det presenteras i studien bedömmas och utvärderas av läsaren. *Pålitlighet* bygger i detta fall på att handledaren har insyn i forskningsprocessen. (aa s.355). *En möjlighet att styrka och konfirmera* innebär att jag som författare trots objektivitetens orimlighet i kvalitativ forskning, har strävat efter att synliggöra min förförståelse samt ge en utförlig beskrivning av forskningsprocessen, för att därmed säkerställa att jag inte uppsåtligt låtit personliga värderingar eller teoretisk inriktning påverka studiens resultat (aa s.355). *Äkthet* uppnås genom att jag kontinuerligt skapat rapport för att på så sätt återge en rättvis bild av de åsikter och uppfattningar som framkommer hos intervjupersonerna. (aa s.257).

## 4. Tidigare forskning

Tidigare forskning som specifikt inriktat sig på det paradoxala fenomenet som utgörs av personer med social fobi som deltar i social media existerar om än i liten omfattning. Anledningen till varför jag hävdar att den tidigare forskningen är

begränsad beror på att det är svårt att finna studier som på ett direkt sätt använder sig av begreppen social fobi och social media. Under rubriken *Social media- en omtvistad plats* kommer jag dock att belysa en studie av Campbell, Cumming, Hughes (2006) som i texten, *Internet Use by the Socially Fearful: Addiction or Therapy?* påvisar att aktiviteten i en chattfunktion kan fungera som en form av hjälp till självhjälp. Det sker genom att chattaktiviteten även underlättar vid deltagande i andra sociala situationer. Det aktuella avsnittet belyser även en studie av Westberg (2012) där han bland annat undersöker självdefinierade ensamma människors nätanvändning. Mer om detta under rubriken, *Social fobi – ett problem att lösa*. Tidigare forskning om social fobi respektive social media var för sig förekommer dock i större utsträckning än de perspektiv som ovan påtalats. Perspektiven social fobi och social media presenteras därför var för sig under givna rubriker och som redan framkommit inrymmer de även den tidigare forskning som tangerar det specifika fenomenet social fobi och social media. Underrubriken, *Stödgrupper online* ger en liten inblick över kunskapsläget gällande internetbaserade stödgrupper. Med detta sagt ämnar jag således påstå att aktuell studie med sitt fokus bidrar till en kunskapsproduktion som specifikt berör fenomenet social fobi och social media.

Presentationen bör inte betraktas som en uttömmande redovisning av tidigare forskning utan bör snarare uppfattas som en övergripande sammanfattning av de mest framträdande dragen, med relevans för den här studien.

### Social fobi – ett problem att lösa

Den sammantagna forskningen om social fobi består främst av kunskapen om den sociala fobins karaktäristika och konsekvenser (se sid. 7) men utgörs framförallt av forskning om effektiva behandlingsformer. Påståendet att social fobi skulle vara en form av blyghet har ingen vetenskaplig grund (Furmark, et al. 2011; Paddock, 2011). Det finns dock forskare som utifrån det sociologiska perspektivet utmanar patologiförklaringen till social fobi. Niklas Westberg påtalar i sin avhandling *Meddelanden från enskildheten* (2012) att ensamma ofta använder sig av sociala och sociologiska termer när de förklarar sin ensamhet med social fobi. Han säger att detta skulle, om man vill, kunna bli förklaringen. (Westberg, 2012, s.302).

Med några få undantag kan man inte påstå att det existerar någon motsättning i beskrivningen av social fobi och dess konsekvenser för den enskilde. Däremot noteras inom den naturvetenskapliga traditionen skilda forskningsansatser och intresseområden när det gäller effektiva behandlingsformer för social fobi. Detta är ett forskningsområde som i Sverige representeras av bland andra Thomas Furmark, professor vid institutionen för psykologi på Uppsala universitet (Furmark, et al. 2011; Ringebrand, 2013). Nya behandlingsformer testas och utvärderas kontinuerligt. Andersson m fl. (2009) visar hur så kallad kognitiv beteendeterapi, (KBT) via internet visat på goda effekter på så kort tid som ett år efter behandling. Nämnd forskare har också intresserat sig för jämförande studier av kognitiv beteendeterapi och interpersonell psykoterapi via exempelvis smartphone (Andersson m fl. 2014). Andra exempel är studier där forskare från olika länder och institutioner samarbetar inom områden som går ut på att jämföra olika behandlingsformer med varandra (Strangier m fl. 2011).

Under senare år inriktas även en hel del nationell och internationell forskning på att studera hjärnan, dels för att förstå sig på vad som händer vid rädsla, vart i hjärnan rädsla visar sig, dels för att i förlängningen hitta effektiva mediciner som på bästa sätt kan hjälpa den sociala fobikern (Fischer m fl. 2013).

Ovan övergripande inblick i den naturvetenskapliga forskningen om social fobi visar alltså att social fobi engagerar och förbryllar och att det fortfarande till stor del handlar om en gåta att lösa. Syftet med min studie är dock till skillnad från tidigare forskning inte att kliniskt undersöka fenomenet social fobi med ambitionen att lösa ett problem eller att bota. Jag har istället fokuserat på den sociala fobikerns upplevelse och berättelse om sig själv och sin aktivitet i social media. Vad tänker, känner personen om sig själv kopplat till sitt deltagande i social media?

## Social media – en omtvistad plats

På senare år har det lagts fram en hel del forskning om social media och dess paradoxala roll för användare som lider av social fobi. Å ena sidan påvisar den att social media underlättar för personer som har det svårt med sociala kontakter (Forest & Wood, 2012; Baker & Oswald, 2010) å den andra sidan framställs social media som en riskfaktor när det kommer till social interaktion och



självxponering (Persson, 2013; Turkle, 2011). Man skulle lite tillspetsat kunna säga att forskarna lyfter ett varningens finger mot anammandet av tekniken och de tekniska lösningarna då det finns en risk att den tar över hela vår existens. Ett exempel är Anders Perssons *Front and backstage in social media* (2013) som tar upp en av naturen given skillnad på virtuell och faktisk interaktion samt riskerna med självvxponering på den virtuella platsen (Persson, 2013, s.11). Internationellt återfinns forskaren Sherry Turkle med bland annat texter som, *Ditt andra jag, datorn och det mänskliga psyket* (1984), *The Tethered Self: Technology Reinvents Intimacy and Solitude* (2011). I sin forskning diskuterar Turkle hur den nya tidens tekniska lösningar och nya sätt att socialisera via exempelvis social media förändrar våra tidigare och naturgivna socialiseringsmönster och grundläggande behov av fysisk närhet. Likartad konklusion gör även Kraut et al. (1998) *Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?* Kraut et al. (1998) går lite längre och hävdar att internetanvändning bidrar till depression och leder till ensamhet. Till detta noteras tidigare forskning som ger en något annorlunda bild med utgångspunkt i frågeställningen som berör internetanvändning kopplat till beroende eller terapi. I en studie av Campbell et al, (2006) framkommer att personer som använder chatt-funktionen på internet visar sig uppleva lägre grad av social rädsla än personer som i lägre grad är aktiva i chatten. Forskarna hävdar med hänvisning till det befintliga datamaterialet att chattanvändningen inte på något sätt bidrar till social ångest. Tvärtom framkommer det att tid spenderad med att chatta online fungerar som hjälp för att lättare närma sig andra sociala situationer (Campbell, et al. 2006, s78).

Tidigare forskning om social media visar sig handla en hel del om distinktionen mellan den faktiska och virtuella verkligheten. Dels hur dessa skiljer sig åt, dels dess förtjänster och framförallt de risker som social media för med sig för mänskligheten i stort. Syftet med min studie är istället att försöka förstå det paradoxala förhållandet mellan social fobi och social media. Med andra ord är min avsikt att undersöka hur en grupp personer som inte har tillgång till den vedertaget överordnade fysiska sociala samvaron använder sig av social media och vilken roll social media spelar för dem.

### *Stödgrupper online*

Eftersom studiens empiriska material visar att facebook för vissa personer med social fobi fungerar som en form av hjälp till självhjälp så är det på sin plats att även beröra tidigare forskning om internetbaserade stödgrupper, (en liten utvikning av det som framkommer under rubriken, Social fobi – ett problem att lösa, gällande behandling på internet). Vid en sökning på begreppen, internetbaserade stödgrupper i sökmotorn, google scholar dyker det upp 100 stycken träffar. När jag vid samma tidpunkt istället söker på engelska med texten, supportgroup´s on internet får jag 18100 resultat (scholar.google.se, 2015-01-17). Jag skulle kunna fortsätta att exemplifiera med flera olika variationer av sökbegrepp, antal träffar och resultat men nöjer mig och konstaterar att internet är en plats där människor med gemensamma intressen och problembilder kan mötas i en stödgrupp (Scaramuzzino, 2014, s.47). Påpekas bör dock att jag inte får någon träff då jag med olika begreppsformationer och språk söker på social fobi och stödgrupper på internet. Jag tänker därför ge en mer övergripande bild av vad tidigare forskning säger om stödgrupper på internet. I rapport 131, författad av Larm (2012) *Internetbaserade stöd-grupper för barn som växer upp i familjer med missbruk – vad säger forskningen?* framkommer det att internetbaserade stödgrupper kan delas in i två kategorier ”*././stödbaserade gruppbehandlingar online som leds av professionella och som har en tydlig terapeutisk inriktning samt stödbaserade onlinegrupper som är grupper utan inslag av professionella eller terapeutisk inriktning, exempelvis diskussionsforum eller chatrum*” (Larm, 2012, s.6). Vad internationella studier kunnat säga är att stödgruppsverksamhet för barn och unga med en psykiskt sjuk förälder verkar i positiv riktning ”*././speciellt för att utveckla deltagarnas copingförmågor och för att dämpa deras depressiva symptom*” (Larm, 2012, s.6). Det framkommer även i en avhandling av Scaramuzzino (2014) *Sexsäljares och sexköpares kollektiva handlande på internet: en svensk "fuckförening"?* att forskning om den sociala interaktionen på internet visat att ”*internet har öppnat upp för nya relationer vilket inneburit att enskilda människor och grupper ger mer stöd åt varandra och får mer stöd av varandra än tidigare/./*” (Scaramuzzino, 2014, s.47).

## Sammanfattning och studiens position

Forskning om social fobi har till största delen varit något som intresserat den naturvetenskapliga traditionen. Det är den fysiska kroppen och framförallt hjärnans eventuella (dys)funktion som studerats i förhoppningen om att i bästa fall finna bot alternativt bättring. Vad den ledande forskningen gör tydligt är att den tar social fobi på största allvar. Forskningsansatsen handlar inte om att ifrågasätta sociala fobikers upplevelse utan om att finna hjälp i form av bland annat effektiva behandlingsformer. Det är alltså den naturvetenskapliga forskningstraditionen som lagt grunden för den sociala fobins diagnosbeskrivning.

Den samhällsvetenskapliga forskningen som berör social fobi utgörs av endast enstaka exempel och fokus där handlar mer om att utmana den patologiska begrepps- och förklaringsmodellen än att söka beskriva individens vardag där den sociala fobin utgör en väsentlig inskränkning av individens livsutrymme. Sammanfattningsvis innebär detta att den här studien förhåller sig till två olika forskningstraditioner.

Forskning om social media handlar främst om en distinktion av social interaktion på nätet respektive på den fysiska platsen. Forskningstraditionen befinner sig i sin egen diskurs och visar på en rigid uppfattning om vad mänsklig närhet och verklig social samvaro är och hur den bör ske. Jag menar att forskningstraditionen ger en bild av människan som omedveten och i princip styrd av tekniken och dess potentiella socialiseringsrisker. Att det snarare är tekniken än människors medvetna handlingar och konstruktioner som förändrar vårt sätt att umgås. Det finns dock också forskning som visar en positiv bild av social media (Campbell, et al. 2006; Scaramuzzino, 2014) samtidigt som det också framträder en bild av att den positiva upplevelsen av interaktionen på social media endast räcker över en begränsad tid (J Forest & Wood, 2012, s.298). Jag menar att det kanske inte finns något enkelt svar på frågan utan att verkligheten framstår som mer komplicerad än så. Jag sammanfattar helt enkelt genom att säga att studiens position förhåller sig till tidigare forskning men med utgångspunkt i den berättelse som personen med social fobi delar med sig av och som handlar om deltagarens egen upplevelse av sig själv som social fobiker kopplat till aktiviteten i social media.

## 5. Teori

Berättelsen om vad det innebär att vara människa är en social konstruktion som har sin grund i vår kultur och våra värderingssystem. Hur vi ser och beskriver människan som social varelse och som medkonstruktör av social samvaro förändras över tid, inte minst på grund av den tekniska utvecklingen (Schultze, & Mason, 2012, s.302). I den här studien är det människan med social fobi och fenomenet social media som är i fokus. Det handlar om den tekniska utvecklingen och närmare bestämt om hur tillgången till- och användandet av social media kommit att förändra villkoren för social interaktion genom att göra nya former av social samvaro möjlig för personer som har social fobi.

Studiens teoretiska perspektiv har kommit till genom ett iterativt tillvägagångssätt (Bryman, 2008, s.28). En hypotetisk tolkningsram formulerades under en kortare teststudie vars syfte var att få en djupare förståelse för vilken betydelse social media har för personer med social fobi, (Kock, 2014). I den här studien har ytterligare data samlats in.

### Cyborg

Det teoretiska begreppet cyborg berör det grundläggande förhållandet mellan människa och maskin och är formulerat av Donna Haraway (1991). Cyborg-begreppet används framförallt i empiriska studier av det mänskliga jaget och teknologi med ambitionen att öppna upp för ett mer medvetet förhållningssätt till sig själv, andra och teknologin (Lapum m fl. 2012; Zylinska, 2002). Cyborg-begreppet förändrar exempelvis rollen för den vårdgivande personalen, med betoning på ett nyskapande av mänsklighet. Jag ska förklara hur detta låter sig göra eftersom grundtanken har en central betydelse när vi skall försöka få en djupare förståelse av vad det är som händer när en person med social fobi genom sitt förhållande med tekniken får utvidgade möjligheter att uppfatta och beskriva sig själv inför sig själv och andra.

Inom hälso- och sjukvården är teknologin både vanlig och oundviklig för vård och behandling av patienten. Som exempel kan nämnas, hjärt- och lungmaskinen, röntgenapparater i olika former, pacemakern etc. Om vi tar pacemakern som exempel så innebär det alltså kort och gott en vedertagen föreställning om indelningen av människan och pacemakern i termer av biologi och teknik. Genom

begreppet cyborg möjliggörs i stället ett mer holistiskt synsätt. Det betyder att man tänker sig att personen med pacemakern i sin kroppsliga upplevelse och mentala föreställning gör en erfarenhet av pacemakern som en del av sig själv, en förlängning av den egna kroppen. Man skulle kunna säga att pacemakern, (tekniken) på så sätt förmänskligas. Om vi för en stund vänder åter till sjukvårdspersonalen så sker samma sak där. Sjukvårdspersonalen är både beroende och flitiga utövare av olika tekniska lösningar. Man kan genom cyborgbegreppet säga att tekniken expanderar, eller förbättrar personen och gör det därför möjligt för sjukvårdspersonalen att utöva en bättre vård och behandling än vad hen skulle kunna göra utan teknik. Cyborgbegreppet menar således att när personen upplever sig själv som en sammansmältning av kropp och teknik uppstår en ny kontext med ett nytt och utvidgat sätt att vara. När sjukvårdspersonalen ser detta fenomen i sig själv så innebär det även att hen betraktar patienten utifrån detta helhetsperspektiv. Flera aspekter av patientens levda liv, känslor, tankar, upplevelsen av sig själv, sin kropp leder till att den aktuella kontexten uppmärksammas av sjukvårdspersonalen och bidrar på så sätt till att en ny form av mänsklighet konstrueras. (Lapum m fl. 2012).

Cyborgbegreppet som vi noterat i beskrivningen ovan möjliggör ett förhållningssätt till tekniken som innebär att avståndet mellan människa och teknik elimineras. Man skulle kunna säga att beskrivningen av tekniken som något hårt och kallt genom den fördjupade relationen till människan istället kan betraktas som något varmt och mänskligt (Lampum m fl. 2012). Som jag inledningsvis påtalade så innebär detta att vi genom cyborgbegreppet kan förstå hur förhållandet till tekniken öppnar upp för ett utvidgat sätt att uppleva sig själv och att vara för personer med social fobi. Begreppet cyborg tillför ytterligare ett perspektiv genom att tillåta ett holistiskt synsätt på människan. Det gör det möjligt för oss att få en djupare förståelse för det både- och som personer med social fobi i social media uttrycker genom upplevelsen av sig själv som social fobiker i det virtuella rummet samtidigt som man agerar och upplever sig själv utanför den sociala fobins begränsningar i det virtuella rummet.

Studien handlar alltså om personer som räds och undviker social samvaro samtidigt som den har fokus på social media, en plats speciellt avsedd för social samvaro. Att personer med social fobi är aktiva i social media förefaller i första

anblicken paradoxalt. Varför vill en person som räds social samvaro delta i social samvaro på social media?

Den virtuella platsen social media är till skillnad från den faktiska, fysiska platsen (även kallad *in real life* IRL) inte begränsad till tid och rum, (så som vi förstår det fysiska rummet). Det innebär att även om den fysiska kroppen befinner sig i det faktiska rummet så är det med hjälp av tekniken möjligt att samtidigt ta del av- och uppleva social samvaro utanför detta begränsade rum. Haraway (1991) säger att det sker en sammanflätning av människa och teknik. Konsekvensen blir att social media upphäver det fysiska rummets begränsningar och möjliggör därför en utvidgad form av social samvaro. En social aktivitet som för en person med social fobi innebär att erfarenheten av varandet (existensen) manifesteras samtidigt både på den faktiska platsen och på den virtuella platsen. Och gör därmed att föreställningen om och upplevelsen av den *verkliga* verkligheten för personer med social fobi får en annan innebörd än den vi känner genom den vedertagna definitionen av IRL.

För att förstå detta fenomen vänder vi blicken till forskare som använt sig av cyborgbegreppet med avsikt att förstå och förklara svårigheten i att skilja den fysiska kroppen från den virtuella aktiviteten. Beträktat genom cyborg innebär det att det faktiska livet genom den virtuella aktiviteten lämnar subjektiva spår i cyber. Det betyder att aktiviteten på social media inte kan betraktas som en händelse utanför personens egen kropp utan bör istället uppfattas som en förkroppsligad aktivitet. Personen med social fobi som deltar i social media står inte utanför sig själv som en betraktare av en föreställning utan är i sig själv och med sig själv delaktig i det som utspelas på den virtuella platsen. Rent konkret innebär det att person (x) förmedlar en tanke eller känsla genom text på den virtuella platsen. Person (y) reagerar och agerar genom att förmedla sig via text åter till person (x). Den respons som mottas får betydelse i sinnet och i den fysiska kroppen för person (x). Detta fungera självklart också i motsatt riktning. Att formulera sig i text, uttrycka känslor, tankar och upplevelser skapar mening och sammanhang för den enskilda individen och kan därför inte avskiljas från den mänskliga kroppen och reduceras till ett digitalt dokument, ett objekt (Schultze & Mason, 2012).

Vi kan så långt konstatera att cyborgbegreppet innebär ett utsuddande av distinktionernas gränser. Det betyder att det blir möjligt att förstå den sociala

fobikerns upplevelse och berättelse om den faktiska och virtuella platsen som icke två av varandra oberoende eller separata platser eller verkligheter. Det gör det även möjligt för oss att förstå att den sociala samvaron i social media upplevs som varm och trovärdig för personen med social fobi. Den fysiska kroppen konstruerar liv i det virtuella rummet och det som sker i det virtuella rummet lämnar spår i den fysiska kroppen.

Man kan gå längre än så och påstå att den mänskliga kroppen transformeras till en hybrid av människa och maskin (Haraway, 1991, s.149). Detta är ett fenomen som inte sällan gestaltats i olika filmer där exempelvis roboten försetts med typiskt mänskliga egenskaper och förmågor. Ett annat mer konkret exempel utgörs av funktionshinderforskningen där en inriktning handlar om att kontinuerligt ta fram nya och alltmer sofistikerade tekniska lösningar gällande protesens förmåga och funktion. Vilket i sin tur skapar nya sociala förutsättningar (Schultze & Mason, 2012, s.305 & 307; Lapum m fl. 2012, s276; Zylinska, 2002, s.2). Utvecklingen kan leda till ett ifrågasättande av den vedertagna gränsdragningen mellan vad som är normalt och vad som är onormalt. Reeve (2012) menar att för personer med funktionsnedsättning påverkas synen på sig själv och förhållningssättet till funktionsnedsättning när den tekniska utvecklingen leder till nya förutsättningar.

Begreppet cyborg öppnar på så sätt upp för en utvidgad definition av sig själv som tar form genom upplevelsen av sig själv i relationen till nya förutsättningar och möjligheter. Det är mot denna bakgrund som en person med social fobi kan uppleva och beskriva sig själv som normal, utan den sociala fobins begränsningar på social media. Något som talar om att berättelsen är subjektiv. Den kommer från personens upplevda erfarenhet och berättas för *de andra*, personerna utanför individen. Cyborgbegreppet har på så sätt frigjort sig från definitionen av individen med utgångspunkt i ett utifrån perspektiv. (Reeve, 2012, s.106ff). Man skulle kunna benämna detta, *den berättande kroppen* vars grundantagande bygger på att teknologin förkroppsligats. Tekniken har alltså införlivats som en del av den egna personen något som därigenom bidrar till en förbättring av individen med ett utökad handlingsutrymme till följd. Vad som därefter sker är att utsuddandet av den grundläggande distinktionen människa och maskin som vi i ett första led kan härleda till en yttre form av distinktion leder vidare till att distinktioner som erfars på en djupare nivå inom människans medvetande, exempelvis idén om normal

eller onormal också suddas ut, alternativt får en annan betydelse. Cyborgbegreppet bidrar således till förståelsen för den sociala fobikerns upplevelse av sig själv som onormal i den faktiska verkligheten och social media som en plats för upplevelsen av den verkliga verkligheten. För personer med social fobi är det den levda och upplevda erfarenheten som skapar mening och den konstrueras genom att känslor och upplevelser i den faktiska och den virtuella verkligheten vävs samman och blir därigenom trovärdig i personens egen kropp. Det är därför rimligt att påstå att den mänskliga kroppen och tekniken bidrar till varandras varande (Lupton, 2013, s.5).

Det är emellertid inte någon rätlinjig eller självklar riktning eller process för personer med social fobi i social media. Det är snarare så att de relativt nya och utvidgade möjligheterna till social samvaro kantas av den historiska beskrivningen av vad riktig närhet och social samvaro bör innebära. Med andra ord befinner sig den som har social fobi och är aktiv i social media i ett gränsland där å ena sidan tekniken tas i anspråk medan å andra sidan fruktan för dess begränsning är närvarande. En rädsla för att nya möjligheter och ett utökat handlingsalternativ genom aktiviteten på den virtuella platsen skall leda allt längre bort ifrån den fysiska sociala samvaron. För även om aktiviteten på social media är en upplevelse av *på riktigt* så existerar samtidigt ett medvetande om den faktiska sociala samvaron som högre stående. En finare form av social aktivitet som ligger till grund för upplevelsen av sig själv som socialt duglig. Att inte ha tillgång till den fysiska sociala samvaron är påtagligt närvarande i den sociala fobikerns livsvärld och i vissa fall till och med så till den grad att det leder till skuld och skamkänslor över den bristande förmågan att prestera fysisk social samvaro.

Genom cyborgbegreppet kan vi utifrån det historiskt vedertagna grundantagandet om distinktionernas existens därför ana att distinktionen fysisk respektive virtuell social samvaro i någon mån kan ha en viss betydelse för somliga personer med social fobi som är aktiv i social media.

Avslutningsvis är vi tillbaka där vi började genomgången av studiens teoretiska begrepp genom att konstatera att cyborgbegreppet öppnar upp för ett medvetandegörande av flera samexisterande och betydelsefulla aspekter, där relationen till tekniken utgör en särskild betydelse för personer med social fobi och möjligheten att delta i social samvaro i social media. Cyborgbegreppet gör det



möjligt att förstå en komplex värld som inte så enkelt låter sig begränsas till en beskrivning av ett antingen eller utan visar snarare att fenomen trots den historiskt vedertagna berättelsen om deras motsatser och särskilda karaktärer är sammanflätade med varandra, de påverkar och påverkas av varandra (Haraway, 1991).

## 6. Resultat och analys

Så som rubriken påtalar presenteras här studiens resultat och analys.

Datamaterialet har analyserats i två steg. I ett första skede har varje intervju analyserats och kodats var för sig. Därefter har det sammantagna intervjumaterialet liksom datamaterialet från den deltagande observationen kodats för att därefter analyseras.

De tre teman som identifierats är; skydd, stöd och hinder. Dessa tre teman utgör grund för en egen beskrivning även om de inte visar sig vara teman som är statiska eller väsenskillda. Tvärtom förhåller de sig till varandra på ett dynamiskt sätt. Nedan följer en kortfattad och övergripande introduktion. Skydd handlar om teknikens kapacitet och kan beskrivas som den grundläggande funktionen för att stöd skall fungera och uppfattas som möjligt och rimligt. Hinder visar sig vara ett tema som genom sin närvaro problematiserar både temat skydd och stöd.

Redogörelsen för resultat och analys sker genom en inledande presentation av temat därefter varvas analys med direkta citat från intervjun (I) respektive den deltagande observationen (O). Varje tema för sig sammanfattas under en egen rubrik.

### Skydd

Skydd handlar om medvetenheten och möjligheten för en person med social fobi att med hjälp av tekniken och specifikt platsen facebook kunna ta del av och vara delaktig i en social samvaro på ett sätt som inte så enkelt låter sig göras i den faktiska verkligheten. Med andra ord handlar det om att vara synlig inför sig själv och andra utan att synliggöra den fysiska kroppen. Vilket berör det specifika fenomenet att undvika att bli betittad och paradoxen självexponering.

*Att vara sig själv på riktigt*

Rädslan för att visa den fysiska kroppen och de fysiska reaktioner som följer av social fobi som ex.vis hjärklappning, rodnad, skakningar eller panikattacker hindrar deltagarna från att söka sig till den fysiska platsen för social samvaro.

*“for me social phobia is like demon for me inside my body.....that demon completely rule over my mind and thoughts.....and separate me from other people..... actually I know very well about people there is nothing to fear abt but when there is any situation like interview or take or just meet with people I lost my control on my self on my body and my thoughts.....” (I)*

*“I hate it,,whenever im with people i dont know i dont want to talk,,and my heart is pumping hard,,” (I)*

*”Att skriva med folk på Fb är inte alls lika jobbigt som att ses i verkligheten, för någon med sf. På nätet är man så anonym som man vill vara. Inget kroppsspråk kan heller tydas” (I)*

Vad som framkommer är att facebook som plats för social interaktion för personer med social fobi möjliggör inte bara en chans så som tidigare forskning om social media förmedlar att” leka” med sin självpresentation (Persson, 2013, s.11) utan faktiskt gör det möjligt för deltagaren att vara den man upplever sig vara – bortom den sociala fobins begränsningar.

*”face to face with someone i could never be as honest as im on facebook.noone can see me so i am able to write the real true where in person i would neer be able to say and express those things to anyone”(I).*

*“/.../can be myself to people instead of taking a panic attack and running away lol” (I).*

*”Man kan ha en dålig dag och chatta med vänner”(I).*

*På den slutna gruppens tidslinje tar man upp vardagliga frågeställningar och svårigheter som man ställs inför. Ex.vis berättar en av*

*deltagarna att hen tvingat sig ut till  
röstlokalen trots obehagliga känslor – och  
rädslan för panik (O).*

Ovanstående låter oss genom det teoretiska begreppet, cyborg förstå att deltagarna med skydd av teknikens virtuella verklighet verkar tillåtande när de kommer till personernas levda faktiska verklighet. Med andra ord så skulle man kunna påstå att personerna i högre grad upplever sig själva på riktigt genom att interagera på facebook. Den faktiska och virtuella verkligheten är inte två av varandra oberoende eller olika sorters verklighet utan snarare två platser som samtidigt och tillsammans verkar med varandra. Något som också aktiviteten på den slutna facebook gruppen visar när deltagare använder sig av den virtuella platsen för att synliggöra sig själv och aktiviteten som sker i den faktiska verkligheten.

#### *Normal och social fobiker i cyber*

Normal är en förlängning av *att vara sig själv på riktigt* och har i detta fall med deltagarens känsla av sig själv att göra. Facebook som plats för social samvaro och självpresentation gör det möjligt för personer med social fobi att söka sig till social gemenskap. Facebook kan verka tillåtande för en självrepresentation som genererar känslan av sig själv som normal, det vill säga frånvaro av den sociala fobins begränsningar och fysiska uttryck. Med andra ord möjliggör den införlivade tekniken ett skydd som tillåter deltagande i den sociala aktiviteten på till synes lika villkor.

*“in facebook i can say everything i want to  
say,,i can go wid the flow, i can joke around,,  
but face to face is like hard for me,,like im not  
normal”(I)*

Detta är dock inte helt oproblematiskt. Det handlar inte om någon distinkt gränsdragning mellan att uppleva sig själv som social fobiker med dess begränsningar kontra att uppleva sig själv som normal. Tvärt om visar resultaten att deltagarna i flera fall förhåller sig till sig själva som sociala fobiker samtidigt som de deltar i den sociala samvaron på facebook.

*“/.../when I first got Facebook I had a fear of sending friend requests and messages incase I was like a rejected or looked fool/.../” (I)*

*“On facebook I think about myself with SAD, but Its easier to talk with someone on facebook rather then talking to people in person.” (I)*

*“You know I guess it's almost the same to real life interaction with SAD, I worry about saying the wrong thing and embarrassing myself (and publicly too). And I'm always wondering what people are really thinking about me. The only think that isn't the same as real face to face interaction is the nervousness and uncontrolled blushing” (I).*

Den paradoxala bilden visar att upplevelsen av sig själv som normal, det vill säga möjligheten att vara och agera bortom den sociala fobin å ena sidan möjliggörs på facebook samtidigt som å andra sidan den sociala fobin alltjämt är närvarande. Aktiviteten på facebook skiljer sig alltså inte från personens upplevelse av sig själv. Vi kan därför genom det teoretiska begreppet, cyborg förstå att facebook som plats för social samvaro fungerar som ett skydd mot exponering av den fysiska kroppen och de negativa uttryck, exempelvis rodnad, som den sociala fobikern fruktar att synliggöra inför sig själv och andra. En djupare förståelse talar samtidigt om att en uppdelning av personens själv som social fobiker respektive normal inte låter sig göra. Personen är inte det ena eller andra utan istället både-och. Väl medveten om sig själv både med social fobi samt medveten om sig själv förutom den samma och dess begränsningar.

### *Sammanfattning*

Personer med social fobi räds och undviker social samvaro. Man uttrycker rädsla för att bli betittad och hamna i fokus. Man räds dels att de fysiska reaktionerna i kroppen skall upptäckas och ses av ”de andra” och dels så känner personen med social fobi starkt obehag av sina egna fysiska reaktioner. Det innebär således att man genom att undvika den faktiska sociala samvaron ”slipper” de obehagliga fysiska reaktionerna och inte minst risken att göra bort sig inför andra. Det till synes paradoxala, att som social fobiker söka sig till social samvaro kan med hjälp av det teoretiska begreppet cyborg hjälpa oss förstå att det är möjligt och rimligt

utifrån intervjupersonens upplevelse av tekniken som ett fungerande skydd. Det vill säga personen med social fobi kan och vågar söka sig till social samvaro på facebook just på grund av att kontexten som utgörs av den virtuella verkligheten i sig inte utmanar den sociala fobikerns största rädslor så som de upplevs och uttrycks i det faktiska rummet, den fysiska verkligheten.

## Stöd

Stöd är den kategori som handlar om deltagarnas upplevda förtjänster med facebook kopplat till den slutna facebookgruppen. Stöd handlar alltså om deltagaren - den "sociala fobikern" och facebook som en utökad valmöjlighet till inkludering och utveckling. Stöd belyser utifrån fenomenet, sociala fobiker, speciellt två perspektiv. Det ena är deltagarens känsla av samhörighet och tillhörighet det andra är deltagarens upplevelse av att våga ta plats både i men även utanför den slutna gruppen och i sin egen takt utsätta sig för risker som exempelvis att bli bortvald eller ifrågasatt.

*"/.../with the SAD group I don't mind writing what I feel as no one on my friends list can see it and everyone on the group is most likely going through the same emotions as me/.../ in a way it feels like support"(I).*

*"/.../har man en dålig dag och man behöver höra att man ej är ensam, sen kan ofta andra hitta lösning på problemet när man själv är nere" (I).*

*"/.../good i found this group,/.../ Because i thought im the only one having SAD,but then when i saw that group,,i said to myself,,i have of the same disorder i feel a little confident that i am not alone" (I).*

*"In facebook i can share my problems, talk about it telling them i have social phobia and there those who understand me" (I).*

Facebook tillhandahåller således ett särskilt rum för deltagaren där hen kan ge uttryck för sina erfarenheter som sociala fobiker. Personerna ger uttryck för en upplevelse av genuint stöd. Det vill säga, den sociala samvaron på den virtuella platsen får fungerande och verkliga konsekvenser i deltagarens fysiska och mentala kropp. Personerna beskriver stödet i den slutna facebookgruppen utan jämförelse mellan en fysisk – virtuell verklighet. Det vill säga att ingå i ett

sammanhang, att kunna dela sin upplevelse med andra som förstår, att känna tillhörighet är ett behov som sträcker sig bortom distinktioner av faktisk - virtuell kropp och verklighet. Även om deltagaren som i exemplet nedan jämför och skiljer på fysisk social samvaro och samvaro på den virtuella platsen så handlar det inte om två väsenskillda sätt att socialisera, utan snarare påvisas en medvetenhet om ett varande och dess möjligheter beroende på kontexten för den sociala samvaron. Med andra ord uttrycks ett införlivande av sig själv som cyborg. Tekniken och i detta fall den slutna facebookgruppen används som ett steg för den egna utvecklingen att socialisera på fler platser och i andra rum.

*“I think you can't replace face to face experience by socializing on facebook but it is a good start. An approach to change. For example I didn't use to posting much. Maybe I had a little anxiety about it. For now I write and coment more Not only in SAD groups but in general”.*

*“På den slutna facebook sidan annonserar en av deltagarna att hen uppfattat ett behov att ses och prata varför hen planerar att starta en skype-tråd som den som önskar kan delta i ”  
(O).*

### *Sammanfattning*

Kategorin stöd låter oss med hjälp av cyborg förstå att deltagaren införlivat tekniken som en del eller förlängning av den egna kroppen. Med andra ord finns det en medvetenhet om teknikens kapacitet för egen rehabilitering och självhjälp i vardagen. Deltagaren använder sig medvetet av den slutna facebookgruppen för att tillgodose sina behov av att ingå, tillhöra, normalisera och få förståelse men också utifrån idén om att komma vidare. I den slutna facebookgruppen för personer med social fobi vågar man prova sig fram exempelvis genom att göra inlägg, uttrycka en åsikt, berätta om sin vardag och de steg man tar för att ta del av den faktiska verkligheten.

### **Hinder**

Rädslan för och undvikandet av social samvaro i det faktiska rummet innebär inte att personerna inte samtidigt har behovet och en önskan om social samvaro. Facebook gör det som ovan påvisats möjligt för personer med social fobi att

socialisera utifrån dem själva, inbegripen den sociala fobins karaktäristika. Det visar sig dock inte vara ett helt oproblematiskt fenomen. Kategorin, Hinder belyser den inre konflikt som personerna ger uttryck för gällande upplevelsen av den faktiska kontra virtuella verkligheten kopplat till den vedertagna beskrivningen av och värderingen om social samvaro. Hinder belyser även det komplexa som består av lusten till att vara aktiv på facebook kontra den upplevda problematiken som det också innebär för deltagaren.

*”man blir ej social lättare att ta fram mobilen eller sitta framför datorskärmen” (I).*

Deltagaren ger ovan uttryck för en föreställning om vad det innebär att vara social. Det vill säga att använda tekniken verkar inte fungera som ett stöd för personen, utan ter sig snarare som en bromskloss till social prestation. Utan att dra allt för långtgående slutsatser så kan dock anas att den historiskt vedertagna berättelsen om vad social samvaro är och hur den sker påverkar deltagarens upplevelse av den egna aktiviteten på facebook. I uttalandet nedan kan vi istället se hur personen upplever social samvaro genom sin delaktighet på facebook men att den i sig blir problematisk eftersom den verkliga känslan av tillhörighet på den virtuella platsen minskar motivationen att gå ut och delta i det faktiska livet. Även här påtalar alltså deltagaren en över- och underordning av social samvaro. Med betydelsen av att den virtuella sociala samvaron ter sig underordnad den faktiska.

*“/.../now that i have facebook i think it's made it a little worse because now since i can kinda see what everyone is doing through facebook i dont feel as left out i dont feel like i have to go out at all cuz i can see everything happening through the laptop and its bad because i should b going out. its causing me more anxiety and more depression i think” (I).*

Att fenomenet är komplext råder det inget tvivel om. Deltagaren nedan ger uttryck för detta genom sin beskrivning av facebook som den virtuella lösningen till den verkliga världen. Det vill säga en uppdelning av virtuell och faktisk verklighet existerar inom personen samtidigt som personen införlivat tekniken genom att användningen av facebook fungerar som en förlängning av den egna kroppen till den verkliga världen. Den verkliga världen som representeras på facebook.

Genom hens reflekterande över upplevelsen av sig själv som deltagare på facebook blir det också tydligt att den fysiska kroppen svårligen kan separeras från aktiviteten på facebook.

*“Facebook is my virtual connection to the real world. It's not completely free of anxiety, I still worry about what others think when I post things on my page or comments on other peoples posts” (I).*

Hinder handlar som redan påtalats också om de komplikationer som deltagaren upplever när de vanliga uttryck som existerar vid det personliga mötet går förlorade. Med andra ord att vara social fobiker med rädsla för det fysiska mötet med andra människor innebär inte någon total tillfredsställelse med den sociala samvaron som möjliggörs på facebook. Att ha social fobi som gemensam nämnare utlovar inget enhetligt tanke- eller uttryckssätt.

*”Det kan ju vara svårt att tyda nån genom språket menar jag då man inte träffar personen fysiskt. Folk tar illa upp och man fattar ingenting! folk tolkar ju saker olika jag har tagit vissa saker hårdare än va det va tänkt och vise versa” (I).*

Det visar sig återigen att vad som sker i det virtuella rummet får åtvärkningar i den fysiska kroppen. Missförstånd sker på den virtuella platsen liksom i det faktiska rummet. Man kan med andra ord påstå att den problematik som återges och härleds till frånvaron av den fysiska kroppen är liknande den problematik som kan noteras vid det fysiska mötet. Ett sätt att förhålla sig till liknande problematik speglas i citatet nedan. Här getaltas facebook som skydd i samexistens med hinder men här uttrycks hindret möjligt att kontrollera, tack vare det upplevda skyddet.

*“Facebook a simple way of communication u can control ur attitude or the way ur virtual friend talk to u.. if something wrong u block him u r behind a screen no one can c ur emotions no one can check if ur being uncomfortable or not”(I).*

### *Sammanfattning*

Med hjälp av det teoretiska begreppet cyborg får vi en djupare förståelse om att kategorin hinder ytterst utgörs av en indelning av den faktiska kontra virtuella verkligheten. Där distinktionen faktisk verklighet är överordnad den virtuella



verkligheten. Det vill säga intervjupersonerna förhåller sig till sig själva och sina beteenden utifrån en vedertagen beskrivning om vad ”riktig” social samvaro är. Man kan ana en alltjämt pågående jämförelse mellan den egna aktiviteten på facebook och den begränsade aktiviteten av social samvaro i det faktiska rummet. En beskrivning som skulle kunna förstås utifrån en idé om att deltagaren upplever sig ”i händerna på tekniken”. Paradoxalt nog visar det sig dock att de upplevda svårigheterna som exempelvis missförstånd eller missnöje kan kontrolleras på facebook. Det sker tack vare en upplevels av att tekniken fungerar som skydd. Möjligtvis på ett sätt som för personen med social fobi inte skulle vara möjligt i det faktiska rummet.

## 7. Diskussion

I det här avsnittet behandlas först och främst studiens resultat. Därefter presenteras en sammanfattande och övergripande reflexion om studien.

De två mest framträdande resultaten utgörs av delkonklusioner funna i det empiriska materialet. Det första resultatet talar om att tekniken skyddar från fysisk exponering och gör det därför möjligt för personer med social fobi att delta i social samvaro på facebook. Cyborg-begreppet låter oss förstå att ett införlivande av tekniken som en del av den egna kroppen öppnar upp för nya möjligheter till social samvaro (Schultze & Mason, 2012; Lapum m fl. 2012; Zylinska, 2002).

Det andra resultatet visar att personer med social fobi som interagerar på facebook upplever den sociala samvaron i det virtuella rummet på riktigt. Det gestaltas i upplevelsen av att man kan vara sig själv, genom att behovet av stöd tillgodoses men också på grund av att man kan känna ingen sig i andra och upplevda tillhörighet. Tekniken bidrar alltså till att en person med social fobi kan ta mer av sig själv i anspråk i det virtuella rummet än vad som är möjligt att göra i det faktiska rummet. Man kan därför säga att facebook möjliggör en utvidgad definition av den upplevda identiteten (Haraway, 1991). Vilket sker genom erfarenheten av sig själv som normal i det annars så begränsade livsutrymmet som social fobi kännetecknas av.

IRL på facebook

Facebook är det virtuella rummet där personer med social fobi kan omvandla sina inre behov av social samvaro till ett aktivt deltagande. Det sker som vi kan notera genom upplevelsen av att den fysiska kroppen inte är synlig inför andra människor. Berättelsen om att tekniken fungerar som skydd *”/.../behind a screen no one can check if ur emotions no one can check if ur being uncomfortable or not”* innebär således att paradoxen social fobi och social media upphävs. Grundproblematiken så som den uttrycks av studiens deltagare, exempelvis panikkänsla, hjärtklappning, skakningar och rodnad, något som även visat sig sammanfalla med beskrivningen av social fobi i den etablerade diagnosmanualen, suddas ut i det virtuella rummet.

När upplevelsen av att den fysiska kroppens begränsningar upphör så banar det väg för personen att uttrycka och uppleva sig själv utanför den begränsade identiteten som social fobiker. Man vågar vara i sin kropp och ge uttryck för det man upplever som sitt autentiska jag *”/.../face to face with someone i could never be as honest as im on facebook”*. Införlivandet av tekniken som en förlängning av den egna kroppen bidrar till en förbättring av sig själv som bland annat leder till att en person med social fobi i social media kan formulera en medveten förståelse om sig själv och sina behov *”/.../with the SAD group I don't mind writing what I feel as no one on my friends list can see it and everyone on the group is most likely going through the same emotions as me/.../ in a way it feels like support”*. Studiens deltagare använder inte facebook på ettoreflekterat sätt, som av en händelse eller som ett tidsfördriv. Det empiriska materialet visar att kategorierna skydd, stöd och hinder inte är kategoriska till sin karaktär utan istället bör betraktas som benämningar som interagerar med varandra inom individen. Det visar sig utifrån intervjupersonens erfarenhet av den sociala fobins begränsningar i det faktiska rummet kopplat till medvetenheten om den funktion tekniken har för upplevelsen av sig själv i vardagen. Ett resultat som tillför ytterligare en aspekt till redan befintlig forskning om social media som ett forum för att minimera eller uttrycka ensamhet (jmf Westberg, 2013). Det tydliggörs i presentationen av studiens andra resultat.

Aktiviteten på facebook utgörs av en medveten strategi som tar riktning via hjälp till självhjälp mot en önskan om en etablering i den faktiska verkligheten. Detta är ett resultat som vi kan känna igen i tidigare forskning där chatt-

aktiviteten online beskrivs som ett led i att lättare närma sig sociala situationer (Campbell, et al. 2006, s78).

Berättelsen om sig själv och deltagandet i den sociala samvaron på facebook uttrycker en komplicerad men likväl integrerad subjektiv världsbild. Ett tydligt exempel på detta är att personer med social fobi beskriver sig själva och upplevelsen av sig själva som begränsade av sin sociala fobi samtidigt som man agerar och upplever sig själv utanför den sociala fobins begränsningar i den sociala samvaron på facebook. Man är alltså inte det ena eller det andra utan både-och. Det virtuella rummet bidrar visserligen till ett utvidgat handlingsutrymme som gör det möjligt att vara mer av sig själv än vad den sociala fobin med dess inneboende begränsning tillåter i det faktiska rummet men det innebär inte att upplevelsen av sig själv som social fobiker försvinner i aktiviteten på facebook *“On facebook I think about myself with SAD, but Its easier to talk with someone on facebook rather then talking to people in person.”*

De vedertagna distinktionerna om den virtuella respektive faktiska verkligheten bor i den berättande kroppen. Jämsides förhåller man sig till sina förutsättningar som social fobiker och till den utvidgade formen för social samvaro som den tekniska utvecklingen bidrar till. En sammansmältning av flera olika delar som bidrar till ett helhetsperspektiv vilket kan tänkas leda vidare till att den virtuella samvaron inte upplevs som väsensskild från den faktiska, fysiska sociala samvaron (jmf Persson, 2013; Turkle, 2011). Man skulle därför kunna tänka sig att upplevelsen av den virtuella sociala samvaron som betydelsefull och trovärdig ligger till grund för idén om att facebook kan ha en rehabiliterande effekt för vissa personer med social fobi *“I think you can't replace face to face experience by socialazing on facebook but it is a good start. An aproach to change/.../”* samtidigt visar uttalandet att den sociala samvaron på facebook är ett alternativ till och underordnad den faktiska, fysiska sociala samvaron, som man medvetet riktar sig mot. Man skulle kunna säga att den fysiska sociala samvaron inte är i riskzonen. Ett antagande som skiljer sig i förhållande till det resultat Turkle (2011) påvisar, att social media är på väg att förändra våra socialiseringsmönster och behov av närhet. Antagandet om den ohotade fysiska sociala samvaron och det grundläggande behovet av närhet förstärks genom den beskrivning deltagaren gör om sina upplevelser i den slutna facebook gruppen *“In*

*facebook i can share my problems, talk about it telling them i have social phobia and there those who understand me”.*

Personer med social fobi i social media uttrycker allmänmänskliga behov som vi alla kan känna igen oss i, om än det är något som sker och tillgodoses i det virtuella rummet. Kan tänkas har studiens position en betydelse för resultatet då den redan från start utgår ifrån personer som är begränsade gällande fysisk social samvaro. Det är just därför värdefullt att komma ihåg det problematiska med att försöka ge en allomfattande beskrivning av människors aktivitet och upplevelser i social media. Verkligheten är subjektiv, komplex och svårfångad och kanske därför särskilt intressant att studera och belysa ur flera olika perspektiv och positioner.

På grund av den sociala fobins karaktäristika har personer med social fobi det problematiskt. De lever som sagt i ett begränsat handlingsutrymme när det kommer till social samvaro, face to face. Personer med social fobi är i någon mån osynliga i det fysiska rummet på den faktiska platsen. Ett fenomen som jag menar knappast noteras av *de andra*, de som daglig dags tar den fysiska världen i anspråk. Min förhoppning är därför att den här studien genom sin ansats bidrar till att åtminstone synliggöra en del av den sociala fobikerns vardag kopplat till social media.

Vi har blivit varse om att leva med social fobi sträcker sig utanför den naturvetenskapliga traditionen. En forskningstradition som tenderar att reducera människan till biologi och diagnos och därtill placera hen i händerna på en så kallad expertis som exempelvis läkare, terapeuter etc. Vad studien visar är att personen med social fobi trots sin problematik inte är något passivt offer, villig att acceptera sin begränsade livssituation i väntan på bot och bättring. Studien visar tvärtom att personer med social fobi som interagerar på facebook i all högsta grad är delaktiga i formulerandet av upplevelsen av sig själv. Det sker genom en pågående process och utspelar sig inom individen i mötet mellan den inre upplevelsen och den yttre aktiviteten.

### Avslutande reflexion om studien

Relevanta frågeställningar under processen har varit; kan jag besvara forskningsfrågan genom att göra andra metodologiska val, och i så fall vilka och

varför inte? En frågeställning som kan vara särskilt intressant att dryfta är den om studiens teoretiska avsnitt, som i förekommande fall utgörs av ett teoretiskt begrepp, cyborg. Man skulle givetvis kunnat tänka sig att andra teoretiska perspektiv, exempelvis persona eller rollteori skulle kunnat användas för analys och förståelse av det empiriska materialet. Min uppfattning är dock att datamaterialet inte sökt sig till eller behövt ytterligare teoretiska perspektiv för analys och en djupare förståelse av det studerade, social fobi och social media.

Kan studien så som den förefaller replikeras och i så fall är det sannolikt att liknande resultat påvisas? Min förhoppning är att frågeställningarna besvaras utifrån ambitionen om att studiens karaktär utgörs av en tät och transparent beskrivning.

Fallstudien består av en avgränsad grupp individer. Detta innebär inte att den yttre formen, själva avgränsningen utifrån det studerade fenomenet utlovar någon enhetlighet. Vilket också framkommer i presentationen, se exempelvis hur man förhåller sig till hinder, (jmf, s 33- 35). Trots de skillnader som man inom gruppen för fallstudien visar så menar jag dock att det teoretiska begreppet cyborg håller för att besvara forskningsfrågan och samtidigt ge resultatet en generell förklaring..

Det är ett alltjämt outtömligt och centralt fenomen att studera den sociala interaktionens dynamik, människors beteenden och ageranden i vardagen, med en ambition att försöka förstå och beskriva. Att problematisera det till synes oproblematiska genererar i bästa fall mer och- eller ny kunskap alternativt ytterligare frågor att undersöka.

Den här studien visar hur en grupp personer med social fobi hanterar sin situation som social fobiker i vardagen genom att använda sig av facebook. Alldeles uppenbart är att social media fyller en viktig funktion, trots inbyggda och upplevda hinder.

Studiens resultat visar att individens aktivitet i social media bygger på en medveten strategi som har sin grund i kunskapen om sig själv och sina behov. Man kan därför fundera på om och i så fall på vilket sätt studien kan bidra till forskning om återhämtning gällande psykisk ohälsa.

Exempel på en fråga för vidare forskning skulle kunna vara att undersöka social fobi och brukarorganisationen utifrån frågeställningen, hur använder en brukarorganisation sig av social media som arena för självhjälp på gruppnivå? Andra relevanta frågor utifrån social fobi och brukarorganisationen är hur eller på

vilket sätt man använder social media för exempelvis brukarinflytande eller attitydförändring?

## Bilaga 1



School of Social Work, Lund University, Sweden

Autumn-2014

Would you or do you know someone who would like to participate in my study?

Hello, my name is Lilli Marie Kock and I am a student at the School of Social Work, Lund University in Sweden. This semester I am writing my Master's Degree in social work.

The purpose of my study is to investigate Facebook's significance for people with social phobia.

The results will be presented in a final examination and taking part get if you want an electronic copy of the study. Your participation is anonymous and you are free to end your participation at any time without any given reason or explanation.

To participate in the study it is assumed that you use Facebook and that we can become Facebook friends during the time of the study. This is so I can follow you and your activity on Facebook and interview you via Facebook's chat, just you and me.

I hope that you want to participate and contribute by telling me about your thoughts and experiences. If you are interested, please notify me through e-mail [lillim\\_97@hotmail.com](mailto:lillim_97@hotmail.com) or send me a friend request on Facebook. (Lilli Kock) with a message so that I know you're interested to participate in the study.

Welcome to contact me if you have any questions or concerns about a possible participation in the study.

Best Regards

Lilli Marie Kock, Social Worker

## Bilaga 2

Would you or do you know someone who would like to participate in my study?

My name is Lilli Marie Kock and I am a student at the School of Social Work, Lund University in Sweden. This semester I am writing my Master's Degree in social work.

The purpose of my study is to investigate Facebook's significance for people with social phobia.



## Referenser

- ADAA (2014) "Social Anxiety Disorder" (ELEKTRONISK) Tillgänglig: <http://www.adaa.org/understanding-anxiety/social-anxiety-disorder> (2014-02-22).
- Andersson, Gerhard, Andersson, Bsenkob, Helene, Carlbring, Per, Dagöö, Jesper, Furmark, Tomas, Hjerling, Holmberg, Anna, Ljótssonf, Brjänn, Persson Asplund, Robert, Westh, Susanne, Öberg, Louise (2014) "Disorders Cognitive behavior therapy versus interpersonal psychotherapy for social anxiety disorder delivered via smartphone and computer: A randomized controlled trial" *Journal of Anxiety Disorders*, Vol. 28, No. 4, 410–417.
- Andersson, Gerhard, Bergman Nordgren, Lise, Carlbring, Per, Furkmark, Tomas, (2009) "Long-term outcome of Internet-delivered cognitive–behavioral therapy for social phobia: A 30-month follow-up" *Behaviour Research and Therapy*, Vol. 47, No. 10, 848–850.
- Aspers, Patrik (2011) *Etnografiska metoder – att förstå och förklara samtiden*. Malmö: Liber.
- Baker, Levi & Oswald, Debra (2010) "Shyness and Oneline Social Networking Services" *Journal of Social and Personal Relationships*, Vol. 27, No. 7, 1-21. (
- Stangier, Ulrich, Schramm, Elisabeth, Heidenreich, Thomas Berger, Matthias, Clark, David M (2011) "Cognitive Therapy vs Interpersonal Psychotherapy in Social Anxiety Disorder A Randomized Controlled Trial" *Arch Gen Psychiatry*, Vol. 68, No.7, 692-700.
- Boyd, Danah M & Ellison, Nicole B (2007) "Social Network Sites: Definition, History and Scholarship" *Journal of Computer-Mediated Communication* Vol. 13, No. 1, 210-230.
- Bryman, Alan (2011) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Campbell, Andrew J, Cumming, Steven R, Hughes, Ian (2006) *Internet Use by the Socially Fearful: Addiction or Therapy?* *Cyber Psychology & Behavior*, Vol. 9, No.1, 69-81.
- Eriksson, Anna & Spak, Maria (2004) SOFIE III "Internetbaserad självhjälpsbehandling för studenter med social fobi, -en undersökning av exponeringssessioners relativa effekt" (Elektronisk) Tillgänglig: <http://carlbring.se/pub/SOFIE-3.pdf> (2014-01-30).
- Ess, Charles (2002) "Ethical decision-making and Internet research" (Elektronisk) Tillgänglig:<http://aoir.org/reports/ethics.pdf> (2014-03-26).
- Facebook (2014) (Elektronisk) Tillgänglig: <https://www.facebook.com/> (2014-09-18).

- Fangen, Katrine (2011) ”Deltagande observation” I: Fangen, Katrine & Sellerberg, Ann-Mari (red.) *Många möjliga metoder* Lund: Studentlitteratur, 37-56.
- Findahl, Olle (2013) ”Hur många besöker sociala nätverk?” (Elektronisk) Tillgänglig: [http://www.soi2013.se/5-sociala-natverk/hur-manga-besoker-sociala-natverk/\(2014-02-05\)](http://www.soi2013.se/5-sociala-natverk/hur-manga-besoker-sociala-natverk/(2014-02-05)).
- Fischer, Håkan, Fredrikson, Mats, Fricka, Andreas, Furmark, Tomas, Gingnella, Malin, Howner, Katarina, Kristiansson, Marianne, Marquand, Andre F, Williams, Steven C.R (2013) ”Classifying social anxiety disorder using multivoxel pattern analyses of brain function and structure” *Behavioural Brain Research*, (2014) Vol. 259, No.1, 330–335
- Forest, Amanda L & Wood, Joanne V (2012) ”When Social Networking Is Not Working: Individuals With Low Self-Esteem Recognize but Not Reap the Benefits of Self-Disclosure on Facebook” *Psychological Science*, Vol. 23, No. 3, 295 –302.
- Furmark, Tomas, Hedman, Erik, Tillfors, Maria, Ekselius, Lisa (2011) ”Social fobi – ingen vanlig blyghet” *Läkartidningen* 5 april
- Gilje, Nils & Grimen, Harald (2007) *Samhällsvetenskapernas förutsättningar* Göteborg:Bokförlaget Daidalos AB.
- Google Scholar (2015) ”Internetbaserade stödgrupper, Supportgroups on internet” (Elektronisk) Tillgänglig: <http://scholar.google.se/scholar?hl=sv&q=supportgroups+on+internet&btnG=> (2015-01-17).
- Haraway, Donna (1991) ”A cyborg manifesto science, technology and socialist-feminism in the late twentieth century, in simians, cyborgs and women: the reinvention of nature” *New York; Routledge*, 149-181.
- Jacobsson, Katarina (2008) ”Den svårfångade kvaliteten ” I: Katarina Sjöberg & David Wästerfors (red.) *Uppdrag: forskning – konsten att genomföra kvalitativa studier*. Malmö: Liber, 19 s.
- Kazmer, Michelle M & Xie, Bo (2008) ”Qualitative interviewing in Internet studies: Playing with the media, playing with the method” *Information, Communication & Society* Vol.11, 257–278
- Kock, Marie (2014) *Social fobi & social media, cyborg utmanar gränsen mellan social fobi och normalitet* Lunds universitet.
- Kraut, Robert, Lundmark, Michael, Kiesler, Vicki, Mukophadhyay, Sara (1998) ”Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?” *American Psychologist*, Vol. 53, No.9, 1017-103.
- Kvale, Steinar (1997) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

- Lapum, Jennifer, Fredericks, Suzanne, Beanlands, Heather, McCay, Elizabeth, Schwind, Jasna, Romaniuk, Daria (2012) "A cyborg ontology in health care: traversing into the liminal space between technology and person centred practice" *Nursing Philosophy*, No.13, 276-288.
- Larm, Peter (2012) *Internetbaserade stöd-grupper för barn som växer upp i familjer med missbruk – vad säger forskningen?* Rapport 131, Stockholm: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN).
- Lundberg, Zandra (2013) "Cecilia Fors fick social fobi, mådde riktigt, riktigt dåligt" *Aftonbladet* 21 oktober.
- Merriam, Sharan B (1994) *Fallstudien som forskningsmetod*. Lund: Studentlitteratur.
- Paddock, Catharine (2011) "Social Phobia Not Same As Shyness Says Study Of US Teenagers" (Elektronisk)  
Tillgänglig:<http://www.medicalnewstoday.com/articles/236227.php> (2014-05-11).
- Persson, Anders (2013) "Front and backstage in social media" RC 25 Language & Society Program XVIII ISA World Congress of Sociology *The Language of Inequality* Yokohama, Japan 13-19 Juli 2014.
- Reeve, Donna (2012) "Cyborgs, Cripples and iCrip: Reflections on the Contribution of Haraway to Disability Studies". I: Goodley, Dan, Hughes, Bill, Davis, Lennard (Red.) *Disability and Social Theory, New Developments and Directions* England: Palgrave Macmillan, 91-111.
- Ringebrand, Mona (2013) "Intensiv forskning pågår om social fobi" *ÅSS Emellan, Svenska ångestsyndromsällskapets tidning*, Nr.4, 6-7.
- Rosenwald, Michael S (2011) "Can Facebook help overcome shyness?" *The Washington Post*, 12 februari.
- Hewson, Claire & Laurent, Dianna (2014) "Research Design and Tools for Internet Research" I: Fielding, Nigel & Lee, Raymond M, Blank, Grant (edt) SAGE *The SAGE Handbook of Online Research Methods* (2008) SAGE Publications Ltd.
- Scaramuzzino, Gabriella (2014) *Sexsäljares och sexköparens kollektiva handlande på internet: en svensk "fuckförening"?* Växjö: Linnaeus University Press.
- Schultze, Ulrike, Mason, Richard O (2012) "Studying cyborgs: re-examining internet studies as human subjects research" *Journal of Information Technology*, No 27, 301-312.
- Socialstyrelsen (2010) "Sjukskrivning vid social fobi" (Elektronisk) Tillgänglig: [http://www.socialstyrelsen.se/riktlinjer/forsakringsmedicinsktbeslutsstod/socialfobi#anchor\\_2](http://www.socialstyrelsen.se/riktlinjer/forsakringsmedicinsktbeslutsstod/socialfobi#anchor_2) (2014-02-05).
- Tjora, Aksel (2011) *Observationsstudiets sötma och de ibland lömska fältanteckningarna I: Fangen, Katrine & Sellerberg, Ann-Mari (red.) Många möjliga metoder* Lund: Studentlitteratur, 145- 170.

- Turkle, Sherry (1984) *Ditt andra jag, datorn och det mänskliga psyket*. Stockholm: Bokförlaget Prisma.
- Turkle, Sherry (2011) "The Tethered Self: Technology Reinvents Intimacy and Solitude" *Continuing higher education review*, Vol. 75, 28-31.
- Westberg, Niklas (2012) *Meddelanden från enskildheten. En sociologisk studie av ensamhet och avskildhet*. Göteborg: Bokförlaget Diadalos.
- Wikipedia (2014) "Facebook" (Elektronisk) Tillgänglig: <http://sv.wikipedia.org/wiki/Facebook> (2014-01-18).
- Zylinska, Joanna (2002) "The Cyborg Experiments: the Extensions of the Body in the Media Age" (Elektronisk) Tillgänglig: <http://freespace.virgin.net/j.zylinska/cyborgs%20preface.htm> (2014-04-09).