



LUNDS
UNIVERSITET
Socialhögskolan

Sociala mediers betydelse för unga vuxnas förväntningar på sig själva

Natalie Wolf

Kandidatuppsats (SOPA 63)

HT 2021

Handledare: Lars Harrysson

Abstract

Author: Natalie Wolf

Title: The importance of social media for young adults expectations of themselves

Supervisor: Lars Harrysson

Assessor: Hans Knutagård

The purpose of the thesis was to gain a better understanding of how social media affects young adults' expectations of themselves, their self-image, and how it in turn is perceived to affect their health. This was investigated using semi-structured interviews. The concepts of social mirroring and "Me" and "I" have been used to explain how we build identity through mirroring in others and how we can look at things from different perspectives. The results of the study show how important it is to learn how to manage emotions. I have learnt that parents and other adults have a big task to help young people learn what is realistic and what is not, but also that they need to be there and teach young people to deal with difficult things. The results also show that schooling is tough for many as they feel that there are high demands in school and that you need to get good grades in order to then be able to get a good job.

Keyword: health, social media, self-esteem, identity, expectations.

Förord

Till att börja med vill jag rikta ett stort tack till alla intervjupersoner som har deltagit i min studie och på detta sätt möjliggjort denna uppsats. Det har varit ytterst givande och spännande att få ta del av era tankar, erfarenheter och reflektioner. Ett stort tack vill jag rikta till min handledare Lars Harrysson som trott på mig sedan start och hjälpt mig längst vägen. Jag vill även rikta ett tack till närstående som stöttat mig genom denna resan och hejat på mig, utan er hade jag inte lyckats bli klar i tid.

Innehåll

1. Inledning	4
1.1 Syfte och frågeställningar	6
1.2 Avgränsning	6
1.3 Begreppsutredning	7
1.3.1 Sociala medier	7
1.3.2 Identitet, självkänsla och förväntningar	7
2. Kunskapsläge	8
2.1 Förändringar i livet	9
2.2 Förväntningar	10
2.3 Identitet och självkänsla	14
3. Teori	14
3.1 Social spegling	15
3.2 Me och I	16
4. Metod	16
4.1 Metodologiska överväganden	17
4.2 Urval och intervjuer	18
4.3 Bearbetning och analys	19
4.4 Giltighet och pålitlighet	20
4.5 Forskningsetik	21
5. Resultat och analys	23
5.1 Min kropp	24
5.2 Var, när, hur?	25
5.3 Sociala mediers framtid	27
5.4 Koppling till frågeställningarna	28
6. Diskussion	30
7. Referenslista	32
8. Bilagor	35
8.1 Bilaga 1 - Intervjuguide	35
8.2 Bilaga 2 - Samtyckesblankett	37

1. Inledning

Sociala medier har tagit världen med storm de senaste 20 åren, men hur har det egentligen påverkat oss?

Sociala medier har blivit en naturlig del av ungas vardag och har därmed blivit en del i det relationella identitetsskapandet. En stor del av ungas identitetsskapande sker via sociala medier. Det är till en stor del vuxna som arbetar bakom de sociala medierna med algoritmer och liknande. Detta medför att vuxenvärlden påverkar ungas identitetsskapande i en riktning som vuxna önskar. (Abiala & Hernwall 2013, s. 14 f) Även andra vuxna runt omkring unga påverkar deras identitetsskapande (detta kan ni lära mer om under "Teori"). Varför vill vi påverka de yngre generationerna egentligen? Varför tillåter vi att unga blir påverkade i tidig ålder när vi ser att det ger konsekvenser som vi inte kan hantera på ett bra sätt? Om vuxna påverkar ungas identitetsskapande via sociala medier vad mer kan de då påverka hos unga? Sammantaget - Hur påverkas unga av sociala medier?

I en undersökning från Folkhälsomyndigheten (2020) visas att den psykiska ohälsan bland unga har fördubblats sedan mitten av 1980-talet. Det är allmänt känt att hög användning av sociala medier kan leda till olika nivåer av ångest och depression (Bradman & Gustafson 2021, s. 107). Gyllenberg (2018) skriver en artikel i Svenska Yle att det finns studier som visar ett samband mellan tiden vi människor lägger på sociala medier och symptom på depression. I en undersökning som Svenska Yle (2018) har gjort tillsammans med en skola fick de fram att 37 procent av skolans elever lägger mellan två till fem timmar varje dag på sociala medier. 35 procent av eleverna svarade att de la över fem timmar varje dag på sociala medier och ungefär 26 procent svarade att de la under två timmar varje dag på sociala medier. Forskning visar att redan vid två timmars användning av sociala medier ökar risken för depression och vid fem timmar varje dag ser forskarna en högre självmordsfrekvens. "Det finns några färskare studier som tyder på att det verkligen är sociala medier som gör att man blir mer deprimerad. Men det behövs mycket mer forskning på det" (Gyllenberg 2018).

En av anledningarna till att hög användning av sociala medier bidrar till ångest och depression är bilder som läggs ut. Bilder som är redigerade ”selfies” eller bilder på en omgivning som gör att det ser ut som att innehållsskaparen lever ett lyxigt liv till vardags. När vi ser dessa tilltalande bilder av andra blir vi missnöjda med vår egen kropp och vårt eget liv. Detta, menar (Bradman & Gustafson 2021, s. 107), skapar negativa känslor och beteenden. Sociala medier är naturligtvis inte bara ett negativt inslag i ungas liv utan kan även bidra till ett digitalt umgänge och en digital socialisering som kan vara positivt för individer som finner det svårt att ta kontakt med andra i den fysiska världen. Det finns en hel del som unga kan lära sig via sociala medier som kan vara till nytta i det vardagliga livet, både om relationer och om saker som hur de ska ta hand om sig själva och sitt liv. Idag finns det många ”influencers” som peppar andra till att våga utforska eller våga göra saker som unga känner sig obekväma med. Sociala medier kan göra att individer tar tag i sig själv och funderar på hur de vill leva, vad de vill uppnå och kan se möjligheterna i livet.

När vi använder sociala medier, anser Makower (2018), riskerar vi att få negativa tankar och känslor när vi jämför oss med andra vilket bidrar till dålig självkänsla. Många som upplever att de har dålig självkänsla visar också på en högre grad av stressymptom. Detta är för att vi vill nå upp till det som alla andra har och vi blir då stressade när vi inte gör det (Makower 2018, s. 66). Varför utsätter vi oss för detta? Vill vi må dåligt? Vi vet att vi blir påverkade och att det i många fall är negativt, men ändå fortsätter vi. Varför?

Folkhälsomyndigheten (2020) har sett en rad olika problem som kan påverka ungas psykiska mående. Myndigheten menar att skolstressen som unga har, beror på brister i skolan och troligtvis bidrar till att fler mår psykiskt dåligt. De ser även att arbetsmarknaden har blivit en hårdare plats där det ställs högre krav på utbildning och kompetens för att få ett arbete. Detta har påverkat ungas oro inför framtiden. Myndigheten skriver att det är troligt att även yngre barn känner en ökad press på att de behöver fullfölja grundskolan med bra betyg för att komma in på en bra linje på gymnasiet. Unga är dessutom medvetna om att det är viktigt att få bra betyg i gymnasiet, då det i många fall krävs en eftergymnasial utbildning för att få ett arbete. Folkhälsomyndigheten menar att på grund av de högre kraven på utbildning och kompetens har den psykiska ohälsan blivit mer påtaglig. (Folkhälsomyndigheten 2020)

Skolan är en stor del av ungas psykiska mående och blir därmed en viktig bit att ta upp då den påverkar på så många olika plan. Dels kan skolan hjälpa till att arbeta förebyggande mot psykisk ohälsa men även arbeta med ungas förväntningar och krav inför framtiden.

Folkhälsomyndigheten (2020) skriver att tillgänglig forskning tyder på att det finns både positiva och negativa effekter av sociala medier, och att det ännu är oklart om och hur sociala medier bidrar till den ökade psykiska ohälsan bland unga. Folkhälsomyndigheten menar att framtidens forskning får visa detta.

De sociala medierna utvecklas för varje dag som går och innebär nya utmaningar för både unga och för de som arbetar med socialt arbete. Jag vill förstå hur det är att växa upp med sociala medier och hur det påverkar våra liv. Min ambition är att undersöka hur sociala medier påverkar unga vuxna och deras förväntningar på sig själva. Fokus på unga som grupp motiveras med att de varit med i utvecklingen av sociala medier och kommit upp i en ålder där de kan reflektera över sina erfarenheter.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen är att utifrån intervjuer med unga vuxna få bättre förståelse för hur sociala medier påverkar deras förväntningar på sig själva, deras självbild, och hur det i sin tur upplevs påverka deras hälsa.

Mina frågeställningar är:

- Hur ser unga vuxna på sociala medier och hur det påverkar deras liv?
- Hur påverkas unga vuxnas förväntningar på sig själva av sociala medier?
- Hur påverkas unga vuxnas förväntningar på sig själva deras hälsa?

1.2 Avgränsning

För att avgränsa studien kommer jag fokusera på unga vuxna i åldrarna 18 till 25. Det är en praktisk avgränsning för att göra studien möjlig i relation till den tid som finns. Jag kommer även att avgränsa mig till unga vuxna i en liten kommun i Skåne. Jag har även gjort en

avgränsning till de sociala medier som unga använder idag, instagram, snapchat, tiktok och youtube. Min studie är inte avgränsad till någon specifik typ av inlägg utan alla inlägg som finns på sociala medier. I denna studie förekommer ordet ungdomar och där menar jag alla kön, killar som tjejer och ickebinära.

1.3 Begreppsutredning

1.3.1 Sociala medier

Nationalencyklopedin, NE (u.å.) beskriver sociala medier som ett samlingsnamn på kommunikationskanaler som tillåter användarna att kommunicera med varandra via till exempel bild och ljud. Sociala medier har blivit en självklarhet i befolkningens liv, där kan vi få allt från statusuppdateringar till publicering av bilder men även ett nytt och lättare sätt att kommunicera (Bohlin & Gurdal 2016, s. 122 f).

1.3.2 Identitet, självkänsla och förväntningar

Alla begrepp som jag tar upp i denna del hänger ihop med varandra. Identitet är det som visar på att du är du. Det handlar oftast om en individs upplevelse av att vara lik sig själv i olika sammanhang, och vara lik en viss grupp av andra människor men ändå kunna särskilja sig själv som individ från andra. Att vi kan bete oss olika beroende på om vi är hemma eller med vänner men fortfarande ha känslan över att detta är jag. Vi kan ha olika roller i vår identitet utan att vara någon annan eller känna att vi inte är oss själva. Att känna en identitetskänsla där vi vet hur och vem vi är som individ, är en viktig del för att vi ska må bra och klara med- och motgångar. (Wängqvist & Griphammar 2016, s. 32ff)

Självkänsla är det som "bär" individen och är individens personliga utvärdering av sig själv, hur mycket eller lite man värdesätter sig själv och sin kompetens (Hallberg 2018, s. 49).

Självkänsla är en del av identiteten och vice versa. Är vi säkra på vår identitet och känner att jag vet vem jag är i olika situationer, har vi oftast en bra självkänsla (Stier 2019, s. 27). När vi känner att vi är omtyckta och uppskattade får vår självkänsla energi, men utsätts vi däremot

för kritik får det motsatt effekt på självkänslan. Identitet handlar mer om vem vi är och självkänsla om hur vi känner om oss själva. (Stier 2019, s. 64f)

Förväntningar är något som kommer från många olika håll, från föräldrar, oss själva, skola, släkt och vänner, men även samhället mer ospecifikt har en del förväntningar på dig som individ. Det förväntas av dig att du ska gå i skolan, skaffa dig ett bra jobb så du kan försörja dig själv och din familj. För att anpassa oss till förväntningar som samhället har, anpassar vi vem vi är och hur vi ser ut för att leva upp till dem. Det finns normer på hur vi ska se ut, både hur kroppen ska se ut och vilka kläder vi ska använda (Stier 2019, s. 58f). Redan som barn försöker vi leva upp till omgivningen och vi försöker efterlikna personer som är betydelsefulla för oss. Det kan handla om hur vi ska få uppmärksamhet, acceptans och bekräftelse. Detta leder till att vi som barn tar till oss omgivningens könsbundna föreställningar, roller, värderingar och normer. Det finns förväntningar på hur vi ska vara som kvinna och hur vi ska vara som man. Detta är exempel på normer som är djupt inrotade i samhället och som fortfarande präglar oss redan som barn (Stier 2019, s. 76ff).

Till exempel förväntas av oss att vi ska vara feminina om vi är kvinnor och maskulina om vi är män vilket påverkar vår identitet och självkänsla. Det är inte alla som trivs i rådande norm men anpassar sig för att passa in och bli accepterade. Denna identitetskonflikt påverkar vår självkänsla. Kan vi inte leva ut den vi är på insidan tas det energi från och försvagar självkänslan.

2. Kunskapsläge

I detta kapitel "Kunskapsläge" presenteras olika artiklar, rapporter, böcker och en doktorsavhandling om sociala medier och psykisk ohälsa. Kunskapsläget har samlats in med hjälp av databaserna LUBsearch och Google Scholar. Sökorden som använts för att inhämta vetenskapliga artiklar har varit: health, social media, self-esteem, identity, expectations, hälsa, sociala medier, självkänsla, identitet, förväntningar. För att försäkra mig om att artiklarna är granskade (peer reviewed) och därmed pålitliga har jag använt mig av avancerad sökning där jag gjort sökningar på enbart granskade artiklar. De rapporter och böcker jag använt mig av har hittats via en snöbollseffekt, genom att titta på referenslistor i artiklar. En del av mina

referenser är sådana som jag fått fram genom sökningar på Google som exempel Folkhälsomyndigheten. Det är inte alla sökningar på Google som är bra, det gäller att läsa på om vem det är som har skrivit artikeln och utvärdera den om den är passande och trovärdig. Det finns mer forskning än den som presenteras i det här kapitlet och som belyser andra aspekter inom valda ämnet. Valet av artiklarna är baserat på huruvida artikeln är relevant för mitt ämne och om den tar upp material som jag kan använda för att undersöka och förstå de frågor jag har i denna studie. Valda texter ger en bild av vad vi vet inom dessa ämnen men är inte heltäckande.

2.1 Förändringar i livet

Eriksson (2019) visar i en artikel hur samhället har genomgått radikala förändringar senaste decennierna med ekonomiska kriser, ökad immigration, teknologisk utveckling, samt att unga kommer in på arbetsmarknaden senare och är i behov av föräldrarnas stöd längre. Detta ser författaren kan ha påverkat hur unga mår idag. Han menar att när vi är ungdomar är vi i en viktig utvecklingsperiod och vi står inför många stora omställningar och utmaningar.

Utmaningar som förväntningarna på akademisk utbildning, förändrade relationer med familj och kamrater och fysiska och psykiska förändringar i samband med den biologiska mognaden. Vi har inte lärt oss att hantera de utmaningar och förväntningar vi står inför idag och det gör att fler känner att det blir för övermäktigt och får någon form av psykiska problem. Inte heller vet sjukvården på vilket sätt de ska angripa detta problem, detta är fortfarande ett ganska nytt och tabubelagt problem. Kunskapen om hur vi ska hjälpa människor är ofärdig. (Eriksson 2019, s. 41)

Hagquist (2013, s. 672 ff) har i en artikel redovisat trender i ungas psykiska hälsa i Sverige. Där ser han en tydlig ökning av psykosomatiska besvär, både bland pojkar och flickor. Den mest drabbade åldern är 16-24 år och framförallt flickor. Hagquist (2013, s. 681) noterar även att vi väntas få stora utmaningar i arbetet med barn och ungas psykiska hälsa i Sverige. Både Eriksson och Hagquist talar om att samhället och förväntningar kopplat till samhället har förändrats. Det medför utmaningar för var och en då vi inte lärt oss att hantera dem. Vi förstår inte riktigt hur det kan påverka oss i längden.

En stor förändring i samhället är sociala mediers framväxt. Bohlin & Gurdal (2016) skriver att sociala medier har för många blivit en självklar del av vardagen. Hur mycket man använder sociala medier är åldersrelaterat, bland unga mellan 16-25 år är det hela 95 procent som använder sociala medier varje dag. Unga i Sverige ägnar mer tid åt internetbaserade aktiviteter än i andra länder och Sverige är även ett av de mest digitaliserade länderna i världen (Bohlin & Gurdal 2016, s. 122 f). I en rapport för Mind¹ skriver Wikman (2018, s. 26) att hon har kunnat se en ökning av psykisk ohälsa bland personer som använder mycket digitala medier jämfört med de som använder lite digitala medier, men författaren har ännu inte kunnat klarlägga orsakssambanden.

Cederblad (2013) diskuterar om den psykiska hälsan bland unga verkligen har försämrats de senaste 30 åren, detta gör hon genom att i en forskningsöversikt granska olika studier. Cederblad (2013, s. 4) skriver att en orsak till den ökade psykiska ohälsan är skolarbete som ger unga en stress men också en oro för att de inte ska kunna få ett arbete om de inte har en bra utbildning. Under hela 1990- och 2000-talet har Sverige haft en hög ungdomsarbetslöshet, vilket betyder att unga har haft det svårt att komma in på arbetsmarknaden. Om stora ungdomsgrupper inte får ett arbete och kan börja försörja sig och skaffa eget boende inom en rimlig tid efter avslutade studier, kan en stor del av de unga inte ta klivet från ungdoms- till vuxenliv. Att inte kunna ta steget och bli självständig är något som kan påverka unga negativt. När unga inte kan leva upp till de förväntningar som finns på dem försämras deras mående (Cederblad 2013, s. 4). Även Wikman (2018, s. 21) har skrivit om hur skolans krav och förväntningar på eleverna gör att de blir stressade och mår sämre. Att gå ut skolan med godkända betyg är en stark skyddsfaktor mot psykisk ohälsa menar Wikman.

2.2 Förväntningar

Hultén (2017, s. 85ff) har gjort en studie på gymnasieelever där hon fått fram flera intressanta saker när det gäller sociala medier, syftet med studien är att bidra med kunskap om hur unga själva uppfattar den psykiska ohälsans orsaker och risker men även hur det kan hanteras. De normativa idealen når ut till unga via dagstidningar, reklam, ungdomsmagasin, TV, bloggar

¹ www.mind.se

och andra mobila applikationer. Där får unga hela tiden läsa och se hur de ska se ut och vad de ska ha för saker. Enligt normen ska vi oavsett ålder vara smala, ha moderiktiga kläder, egen dator, den nyaste mobilen osv. Hultén skriver också att hon tror att media spelar en stor roll i vår hälsa. En elev har uttryckt att medias budskap skapar press, vilket är en orsak till att unga mår dåligt. Pressen unga känner är ett resultat av att de jämför sig med andra och anser att de inte är lika bra som andra. Unga känner att de måste vara på ett speciellt sätt för att bli accepterade, respekterade och omtyckta av andra. Du ska vara unik och passa in samtidigt. Det finns förväntningar om att unga ska ha en tilltalande personlighet, vara smal och vältränad, ha märkeskläder, ha många vänner och vara på rätt fester och de ska ha en god ekonomi. Att unga mår dåligt beror på att alla försöker vara perfekta, de försöker följa en mall på hur de ska vara för att passa in. (Hultén 2017, s. 156)

De sociala medierna sätter krav på hur vi ska se ut och det är mycket fixering kring kroppens utseende, samtidigt ska vi vara duktiga i skolan och vara framgångsrika. Bortsett från alla krav från sociala medier ställer även föräldrarna krav och det blir mycket för våra unga att ta in och förhålla sig till som påverkar deras psykiska mående men även självkänsla när det inte går som de unga önskar (Hallberg 2018, s. 50f). Hultén (2017) skriver också att det inte bara är sociala medier som sätter förväntningar på unga, både deras föräldrar gör det och elever i skolan sätter omedvetet förväntningar på varandra. Att vara som de populära personerna i skolan är ett mål de flesta unga har. De populära blir som en referensgrupp att förhålla sig till, även grupptryck styr unga till att vara på ett visst sätt. Den strävan efter perfektion som unga har är svår att uppnå och när de inte når upp till den perfektionen som de tror förväntas av dem finns risk att de börjar må dåligt (Hultén 2017, s. 268).

Psykisk ohälsa drabbar i större utsträckning unga tjejer. Hultén (2017, s. 152) skriver om att det är en ständig kamp som tjej att man ska passa in, vara lagom och omtyckt. Är de för omtyckta kan de bli klassade som en självupptagen ”bitch” och är de för lite omtyckta blir de istället en mobbad ”tönt”. Som tjej anses det vara extra viktigt att se bra ut, gärna vara vältränad, men inte för mycket och inte heller för smal (Hultén 2017, s. 152 ff). I ungdomen är utvecklingen stark och det är svårt att ibland riktigt veta vem man är och det gör det ännu svårare att försöka nå upp till de förväntningar som läggs på ens axlar.

Hansen (2019) har skrivit en bok om hur den psykiska ohälsan tar över vår tid. Han diskuterar om hur hjärnan är i osynk med såväl tid som vad vi kan göra åt detta. Vidare menar han att om vi har en dålig position eller försämrar vår position i en tävling mot andra, kan forskare se att det ofta leder till att vi drabbas av oro och att vi mår dåligt. Hur kan vi då utsätta oss för så mycket tävling? Idag tävlar vi om nästan allt, vi tävlar i sport, om vem som reser mest, vem som har finast inredning och vem som ser snyggast ut är bara några exempel (Hansen 2019, s.106). Tidigare generationer som inte hade samma tillgång till sociala medier jämförde sig med det de såg runt omkring, sina nära och kära, med varandra i skolan och med rockstjärnor, som var många förebilder och de ville se ut som dem. Idag har detta utvecklats vidare och omgivningen har blivit vidsträcktare. Idag är det även "photoshoppade" idealbilder som finns i sociala medier, bilder som sätter en ouppnåelig nivå av vad som anses vara ett bra liv och norm för hur man ska se ut. Detta resulterar i att många känner att de hamnar längst ner i en hierarki. Våra förfäder tävlade också mot varandra men de kunde bara jämföra sig med personer som ingick i deras egen stam, en stam hade mellan 20 till 30 personer. Idag tävlar vi mot miljontals människor över hela världen genom sociala medier. Oavsett vad vi gör finns det alltid någon som är bättre, smartare, rikare eller snyggare än du (Hansen 2019, s.107). "Man skulle alltså kunna misstänka att den ständiga jämförelsen som sociala medier bidrar till undergräver vårt självförtroende" (Hansen 2019, s.108).

Nutley (2019) har skrivit en bok om hjärnan i vilken hon vill bidra till en nyanserad diskussion som rör sig bortom frågan om digitala medier är bra eller dåligt. Hon menar att i dagens samhället jobbar många föräldrar heltid vilket resulterar i mindre tid tillsammans med sina barn. Det som vi ofta glömmer i denna process är att hur ska unga lära sig vad som är realistiska förväntningar på sig själv och vad de kan uppnå, om inte någon lär dem det. I all jäkt glöms det tyvärr ofta bort att vi behöver lära våra unga vad som är realistiskt, vilket inte är något unga kan lära sig själva utan det krävs stöd från vuxenvärlden (Nutley 2019, s. 137 f). I en rapport för BRIS² (Barnens rätt i samhället) skriver Bremberg, Jägerskog & Mannby (2019, s. 38) att det förväntas att barn ska ha många nära barndomsvänner och att de ska kunna prata om allt och samtidigt kunna vara "sig själva" i sin vänskapskrets. Att ha många

² www.bris.se

vänner och att kunna vara "sig själv" är inte alltid så lätt som det verkar, det gör att många känner stress och press att de måste leva upp till dessa förväntningar.

I rapporten (s. 60) finns ett citat som lyder:

Jag är så trött på allt och alla. Jag är trött på stress, press, förväntningar. Jag vill bara kunna slappna av, vilket jag ofta inte klarar av för att jag stressar upp mig över att jag inte gör något viktigt eller något jag borde.

Detta är något som unga har uttryckt, att allt runt omkring dem och alla förväntningar på dem gör att de inte orkar med. Det är inte bara de uttalade förväntningarna som är en utmaning för unga. Många gånger är det de outtalade förväntningarna som är de allra svåraste. Det behöver inte vara förväntningar från andra utan även deras förväntningar på sig själva. Normerna i samhället på hur vi ska vara och hur vi ska se ut är omedvetna och outtalade förväntningar som unga lever med (Bremberg, Jägerskog & Mannby 2019, s. 20). Här är det viktigt, anser Nutley (2019), att som förälder gå in och stötta och förklara vad som är rimligt och att normen inte alltid är en bra eller dålig sak, dvs. många unga behöver sina föräldrars stöd för att kunna utvecklas i ett positivt mönster (Nutley 2019, s. 137 f). Det är således inte bara samhället som ställer krav utan även människor som lever runt omkring oss. Det är också tydligt att för att lyckas ändra de tankemönster som unga har räcker inte samhällsinformation utan det är viktigt att både skola och föräldrar är konkret involverade i förändringsprocessen.

Makower (2018, s. 15) har i sin bok ett inslag från tidningen Metro:

Vi ska leverera till 100 procent och gärna mer därtill. Jag är trött på tempot och att outtalade förväntningar på oss får oss att missa livet." Många känner igen sig som otillräckliga, självkritiska med svajig självkänsla och suktande efter bekräftelse. En del säger sig ha dålig självkänsla, andra tycker sig ha "dålig självkänsla men bra självförtroende", alla drömmer om att kunna "vara sig själv".

Vi lägger mycket tid på att vara så perfekta som möjligt och leva upp till alla förväntningar vi har på oss själva och från omvärlden, detta gör att vi tyvärr ofta glömmer bort att leva. Att kunna "vara sig själv" är även något som många strävar efter, men som många inte uppnår. Detta beror på att de känner att de behöver vara någon annan än sig själv för att leva upp till förväntningarna som finns på hur man ska vara som person. Att ha ett mål som till exempel att lyckas, kan ha olika betydelse. Det kan vara ett mål som man själv satt upp och sen kan det vara ett mål som vi känner att vi är skyldiga att uppnå för att "passa in". Idag kan det vara svårt att se om vi gör något för att vi själva vill ha det så eller om det undermedvetet är andra människor som vill ha det så (Makower 2018, s. 46).

2.3 Identitet och självkänsla

Hallberg (2018, s. 45) talar om hur vi genom fysisk interaktion med andra människor lär oss snabbare vem vi är som individ (mer information om detta kan du hitta under avsnittet "Teori" där jag förklarar hur vi kan se på skapandet av "jaget"). Det är viktigt för välmåendet att vara ungefär samma person i olika sammanhang, men Wängqvist och Griphammar (2016, s. 32ff) menar samtidigt att en oflexibel identitet kan göra det svårt att anpassa sig till förväntningar i olika sammanhang. Författarna menar att det är bra att kunna anpassa sin identitet för att kunna ta del av nya sociala sammanhang.

Makower (2018) beskriver hur vår självkänsla byggs upp från den dagen vi föds, men att när vi kommer in i puberteten sjunker självkänslan och behöver förstärkas. Vår självkänsla byggs upp ändå fram till vi blir cirka 50 år, då når vi oftast vår självkänslotopp. (Makower 2018, s. 75) Hallberg (2018, s. 50) pratar om kopplingen mellan självkänsla och användningen av internet och sociala medier. Hon skriver att det har visat sig att individer med låg självkänsla oftast är de som i störst utsträckning använder sig av internet och sociala medier. Det framkommer att individer som har hög självkänsla har ett mindre behov av att inkludera främmande personer i sina liv. Personer med hög självkänsla har visat sig vara lyckligare och mer sällan deprimerade än andra.

3. Teori

För att analysera mitt insamlade material använder jag begreppen social spegling och Me och I som verktyg. Jag har valt dessa begrepp för att de fångar upp betydande aspekter som går att koppla till identitet, självkänsla och förväntningar. I föreliggande kapitel tar jag även upp kopplingen mellan teori och mina begrepp identitet, självkänsla och förväntningar. Hur detta sedan kopplas till sociala medier och hälsa är presenterat sedan tidigare i kapitlet "Kunskapsläge".

3.1 Social spegling

Social spegling är ett begrepp som George Herbert Mead har utvecklat och som bygger på det sociala samspelet mellan olika individer. Det specifika begreppet spegeljaget (the looking glass self) som ofta förknippas med social spegling är det däremot Charles Horton Cooley som utvecklat och handlar om hur självkänslan påverkas av hur individen tror att andra uppfattar en som person (Svedberg 2021, s. 37; Makower 2018, s. 25). När individer växer gör de det genom att spegla vad andra gör och hur de uttrycker sig. Om vi beter oss på ett sätt som vi inte gjort förr är vi extra uppmärksamma på hur den andra personen reagerar för att därigenom se om det är acceptabelt eller inte. Vi strävar genom hela livet till att utvecklas och bibehålla en sammanhållen och positivt syn på oss själva. Detta gör vi bland annat genom att söka oss till andra som får oss att känna välmående, de som tänker som en själv och bekräftar min uppfattning om mig själv. (Svedberg 2021, s. 38)

Genom våra sociala handlingar utvecklar vi ett "jag". Denna konstruktion sker i två utvecklingsstadier; lekstadiet och spelstadiet. Genom att uppleva olika situationer och olika positioner lär vi oss att se världen ur olika perspektiv. Med hjälp av dessa erfarenheter kan vi skapa och ta kontroll över vår sociala verklighet. När du går igenom lekstadiet undersöks dessa roller genom att tillsammans med andra människor leka lekar som t.ex. mamma, pappa och barn. Där kan du vid olika tillfällen vara olika personer och det utvecklar ens sociala värld. (Svedberg 2021, s. 38) Detta kan vi applicera på begreppet "identitet" då vi testar olika beteenden och plockar samman olika delar av andras identiteter för att hitta det som blir vår identitet. I spelstadiet är det fler och mer avancerade roller jämfört med lekstadiet. Där är

individernas handlingar relaterade till varandra utifrån gemensamma tankemönster. Svedberg (2021, s. 39) förklarar det: “Tänk på ett fotbollslag och hur spelarna där delar spelets idé. Spelaren föds således ur spelet”.

3.2 Me och I

George Herbert Mead använder sig även av begreppen Me och I för att förklara vår dubbla jagupplevelse. “I” är den sidan av oss som känner, tänker, handlar och vill. Det är den fria, obundna och oförutsägbara sidan, den förvånar oss, överraskar oss och lär oss nya saker i mötet med andra. “Me” är den sidan där vi ser oss själva som objekt och så som andra ser oss, den iakttagande sidan. Genom speglingen i andra blir vi medvetna av oss själva. (Svedberg 2021, s. 40)

Vi lär oss inte bara av andras handlingar utan tar vara delar av olika människors personlighet för att bygga vår egen. De människor som är viktiga för oss av olika anledningar, blir betydande i vår inre bild av oss själva, vi försöker bli som dem. Människans sätt att uppfatta sig själv, förstå sina tankar, sina känslor och sin omvärld är ett resultat av samlade sociala erfarenheter genom hela livet. Detta är också anledningen till att en person kan byta personlighet genom att de träffar nya vänner eller förlorar närstående. Om en viktig person kommer in i våra liv eller lämnar vårt liv blir vi påverkade av den nya situationen och Meads begrepp och tankesätt ger oss vägledning i att förstå det. (Svedberg 2021, s. 40)

Social spegling används i min analys för att belysa hur vi bygger identitet, även hur unga vuxna påverkas av de intryck de får via sociala medier. Me och I används för att se saker ur olika perspektiv. Detta är viktiga delar för att förstå hur sociala medier påverkar unga vuxna och hur de förstår sig själva.

4. Metod

I detta kapitel diskuterar jag hur min ansats med intervjuer utvecklats och genomförts. Kapitlet är uppdelat i fem underrubriker: “Metodologiska överväganden”, “Urval”, “Bearbetning och analys”, “Giltighet och pålitlighet” samt “Forskningsetik”.

4.1 Metodologiska överväganden

I denna studie har jag använt mig av en kvalitativ metod och samlat in data via semistrukturerade intervjuer. Den kvalitativa metoden med stöd i intervjuer möjliggör att få förståelse om vad människor tänker och tycker. Genom samtal med andra människor kan vi få kunskap om erfarenheter, känslor, attityder, drömmar, förhoppningar och andras åsikter. (Kvale & Brinkmann 2014, s. 15)

Jag valde en kvalitativ metod är för att denna metod ger mig möjlighet att komma åt material baserat på erfarenheter (Hallin & Helin 2018, s. 11). Genom intervjuer hade jag som intervjuare även möjlighet att gå djupare i frågorna, diskutera det som är viktigt inte bara det som är viktigt för min studie utan det som är viktigt för intervjupersonerna att dela med sig av. Intervjupersonerna är en del av denna studie och deras upplevelser är viktiga för mig, och det är viktigt för mig att få fram deras upplevelser utan att ändra på dem eller få det att framstå på ett annat sätt än vad som var ämnat. Genom att ibland upprepa det som sagts fick jag en möjlighet att uttrycka att jag förstått det rätt och kan ge en rättvis bild av studien. Intervjuer är ett medel för att förstå varandra och oss själva (Hallin & Helin 2018, s. 11).

Min semistrukturerade intervju bestod av frågor som jag bestämt i förväg men som inte följts exakt i ordningsföljd i de olika intervjuerna. Alla ställda frågor är inte utskrivna i intervjuguiden, utan jag lade till frågor eller följdfrågor under intervjuens gång. En intervjuguide är lite som en checklista som kan innehålla frågor eller teman som är till för att samla in data för att besvara frågeställningarna. Intervjuguiden påminner även intervjuaren om vilket material som behövs. Intervjuguiden hjälper även till att hålla intervjun till ämnet och därmed inte samla in överflödigt information, men kan även i en del fall göra att man kan få ut mer information om något som visar sig intressant genom följdfrågor. (Kvale & Brinkmann 2014, s. 45) Hallin och Helin (2018, s. 43) skriver att semistrukturerade intervjuer utvecklas "på egen hand" under intervjuens gång, man får ta det lite som det kommer.

4.2 Urval och intervjuer

Mitt urval för att nå unga vuxnas upplevelser är personer mellan 18 och 25 år. Avgränsningen i ålder minskar spännvidden i svar. Det finns dessutom några praktiska skäl till avgränsningen. Urvalet av forskning finns beskrivet i kapitlet "Kunskapsläge" tidigare i uppsatsen. För att hitta intervjupersoner valde jag inledningsvis att ta kontakt med olika föreningar i min valda kommun. Det var dock inte framgångsrikt då jag inte fick någon återkoppling. Då valde jag att istället testa ett snöbollsurval. Detta gjorde jag genom att prata med bekanta angående min studie, de i sin tur pratade med sina bekanta som sedan kontaktade mig. Denna metod var mer framgångsrik och på bara ett par dagar hade jag fått kontakt med tillräcklig många personer att arbeta med. Detta gjorde att min relation till intervjupersonerna blev neutral då vi inte hade en tidigare relation. Det kan ses som en fördel, men även som en nackdel, en del inte vill öppna upp sig och vara ärliga mot personer de känner och andra gentemot främlingar.

Jag tyckte att det var svårt att veta hur många personer jag behövde intervjua för att få tillräckligt med data för att kunna svara på mina frågeställningar. Men efterhand som jag genomförde intervjuerna märkte jag att intervjupersonerna pratade om samma sak men med olika ord. De två avslutande intervjuerna resulterade inte i någon ny data och då kände jag att materialet var tillräckligt. Jag intervjuade fem personer. Mina två sista intervjuer gav mig inte något ny data utan enbart nya berättelser fast med samma upplevelser som jag fått vid de tidigare intervjuerna. Detta medför att jag kan diskutera om jag enbart har fått användbart material från tre intervjuer. Jag upplever att varje intervju har varit viktig och gett mig användbara delar, jag ser det som att desto fler som upplever samma sak desto mer stärker de varandras upplevelser och gör det mer sannolikt. En del intervjupersoner var nervösa inför vårt samtal och därför försökte jag inleda intervjun med lättare frågor som fick intervjupersonen att slappna av. Jag ändrade även mitt sätt att tala för att personen skulle känna att det var mer ett vanligt samtal än en intervju. Jag märkte att jag i mina intervjuer med personer mellan 18 och 20 år anpassade språket mer än i intervjuerna med dem mellan 21 och 25 år. Med personerna mellan 21 till 25 år använde jag ett mer formellt språk. Med de

yngre använde jag fler slangord och exempel, med dem fick jag jobba hårdare för att de skulle ge mig material jag kunde arbeta med.

Jag har lärt mig under denna studie hur viktigt och lärorikt det är att vara flexibel med intervjuguiden. Jag har inte genomfört en enda intervju där jag följt intervjuguiden uppifrån och ner. Den har mer varit som ett stöd för mig, så att jag kommer ihåg vad jag behöver få fram i intervjuerna. Nu i efterhand anser jag att intervjuguiden skulle bestått mer utav teman med några få exempel frågor, än av enbart frågor. När jag kollar på mitt genomförande av intervjuerna i efterhand ser jag att jag skulle varit mer förberedd. Förberedd på att förklara vad jag menar med mina frågor och hur jag skulle agera om intervjupersonerna var nervösa o.s.v. Detta var något som jag fick improvisera när jag märkte att någon var nervös eller inte förstod. Här hade jag gynnats av att vara mer förberedd och tänkt igenom olika scenarier innan intervjuerna. Detta har gjort att jag fått en lärdom till framtida intervjuer.

Jag tillhör själv den åldersgrupp jag har undersökt, detta har gjort att jag själv har kunnat relatera till det mesta som sägs i denna studie. Jag har haft lätt att förstå alla känslor som intervjupersonerna har upplevt, då jag själv har genomgått liknande. Detta har gjort att jag har fått jobba lite extra mycket med att verkligen förstå vad det är intervjupersonerna säger, för att undvika att blanda in mina egna känslor och upplevelser. Jag anser att det varit till min fördel att vara i samma åldersgrupp som mina intervjupersoner, jag upplever att det har hjälpt mig i mina intervjuer. Både med förståelsen men jag upplever även att det gjort att intervjupersonerna känt sig mer bekväma och öppna.

4.3 Bearbetning och analys

När jag gjorde mina intervjuer spelade jag in dem, vilket gjorde att jag kunde vara mer närvarande under samtalet och inte behöva anteckna mer än reflektioner. Inspelningarna ger mig även möjlighet att gå tillbaka och se vem som sa vad och hur de uttryckte sig (Kvale & Brinkmann 2014, s.218). Jag har transkriberat intervjuerna efterhand som de genomförts, för att underlätta i mitt eget arbete genom att det gav mig möjlighet att notera reflektioner som dök upp längs med vägen nära inpå intervjun. Transkribera innebär att transformera, att ändra från en form till en annan och i detta fall från ljud till text. Att transkribera tar mycket tid och

är ofta krävande, men det är en viktig del som underlättar analysen av materialet. (Kvale & Brinkmann 2014, s.218) När transkriberingen var gjord läste jag igenom alla texterna för att sedan påbörja kodning och kategorisering.

Kategorisering är när olika delar av texten eller olika ord tillåts bilda teman. I min intervjuguide finns det en del frågor som hör ihop, de utforskar samma sak, och tillsammans kan de bilda en kategori. I varje kategori finns det material som är kodat med hjälp av nyckelord som intervjupersonerna uttrycker. Jag valde att koda med hjälp av överstrykningspenna, det finns även datorprogram som man kan använda sig av, men var inget jag upplevde att jag behövde. Kodning är när man har ett eller flera nyckelord som man markerar för att lättare kunna identifiera berättelser kopplat till olika teman. (Kvale & Brinkmann 2014, s.241).

Jag systematiserade mitt material utifrån bland annat utseende, identitet och självkänsla som olika koder i mitt material. Dessa koder ”pratade” mycket med varandra och ledde till att jag bildade ett tema som jag valde att benämna “Min kropp”. Jag hade till slut nio koder som var betydelsefulla och de tematiserades till tre olika teman, vilka presenteras i kapitlet “Resultat och analys”.

4.4 Giltighet och pålitlighet

Inom kvalitativ metod är forskarna inte helt överens om vilka begrepp de ska använda för att beskriva metodens tillförlitlighet. En del använder sig av begrepp som trovärdighet, träffsäkerhet, pålitlighet och giltighet samtidigt som andra använder sig av begreppen reliabilitet och validitet. De olika begreppen resulterar i liknande diskussioner (Kvale & Brinkmann 2014, s.295).

Jag har valt att använda mig av giltighet och pålitlighet i min diskussion. Giltighet handlar om att resultatet hänger samman med det man undersökt, att man visar att man studerat det som man sagt att man ska studera. Pålitlighet handlar om att studien har genomförts på rätt sätt. (Bryman 2018, s. 72 ff) Pålitligheten fångar hur forskningsresultatens struktur och tillförlitlighet åstadkommit och om ett resultat kommer bli det samma vid en annan tidpunkt

och av andra forskare. När jag skrev mina intervjufrågor formulerade jag de utifrån hur jag pratar i vardagssammanhang och vad jag ansåg vara relevant för min studie. Om en annan forskare gör samma studie är det inte säkert att den personen får samma svar. Forskare tittar bl.a. på om intervjupersonerna kan komma att förändra sina svar under intervjun eller ge ett annat svar till en annan intervjuare. (Kvale & Brinkmann 2014, s. 295 f) Dessa är alltid svåra frågor att hantera och inte minst när det handlar om upplevelser. Vi kan t.ex. uppleva att något är svårt att handskas med till en början men sedan blir bättre och bättre på det och över tid ändras upplevelsen av saken; som att cykla. Hur valda intervjupersonerna upplever sociala medier idag är inte nödvändigtvis vad de upplever om fem år, inte heller gäller det för ett nytt urval i samma åldersgrupp. Men det är inget som säger att resultaten inte är pålitliga, utan här och nu och i denna ålder var detta intervjupersonernas upplevelser.

Giltighet är hur trovärdig studien är, hur mycket sanning det ligger i det som sägs. Ett argument eller en berättelse som är hållbart, välgrundat, försvarbart och övertygande har hög giltighet. Inom samhällsvetenskapen är ett tecken på giltighet, en studien som undersöker det den påstås undersöka (Kvale & Brinkmann 2014, s. 296). Om jag skriver att jag ska undersöka förväntningarna unga vuxna har på sig själva, men i intervjuerna pratar om andra saker som inte ger mig material för att svara på studiens frågeställningar, då har inte min studie giltighet. Mitt material ligger nära frågeställningarna och ger min studie giltighet. Genom att läsa mina intervjufrågor, som ni kan hitta i "Bilaga 1" i slutet av uppsatsen, ser man tydligt sambandet mellan intervjufrågorna och mitt syfte med studien. Genom att prata direkt med de personer som jag vill undersöka blir resultatet försvarbart och övertygande. Det är erfarenheter och upplevelser som framkommer genom intervjuerna och det stärker resultatets giltighet. Mina intervjupersoner kan ha ljugit under intervjuerna och på så sätt förvränga resultatet på denna studie, men detta är något som jag inte kan reda ut i en enskild intervju och måste lita på att de svar jag fått har varit sanningsenliga. Däremot kan jag genom intervjuernas tidiga samstämmighet och att intervjupersonerna inte till min kännedom var bekanta med varandra förmodligen hävda giltighet.

En uppenbar nackdel med kvalitativ metod i form av intervjuer är att möjligheterna till att undersöka en större grupp tar mycket tid och lätt bli ohanterligt när det blir mycket material

som ska bearbetas och hanteras. Det är därför svårt att generalisera över population. En fördel är att jag kan anpassa varje intervju till den person jag intervjuar.

4.5 Forskningsetik

Hur personer som medverkar i forskning får behandlas är en viktig del i forskningsetiken. Det kan verka självklart att personer som medverkar i forskning ska skyddas från skador eller kränkningar i samband med sin medverkan. Men hur ska vi se till att detta uppfylls? Genom att förhålla oss till två saker kan vi uppfylla detta. Lagen (2003:460) om etikprövning av forskning som avser människor, är en lag som innehåller bestämmelser som finns till för att skydda den enskilde individen och respekten för människovärdet vid forskning av olika slag. Lagen gäller däremot inte vid forskning som utförs inom ramen för högskoleutbildning på grundnivå eller avancerad nivå. Denna studie etikprövas i handledningen och behöver inte förhålla sig direkt till denna lag men det är trots det viktigt att tänka på att undvika skada eller kränkning av enskilda individer. Min studie måste förhålla sig till det grundläggande individskyddet och dess fyra grundkrav: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet 2017, s.13; Vetenskapsrådet 2002, s.6).

Informationskravet innebär att forskaren ska ge information till personerna som medverkar i undersökningen om syftet och vilka villkor som gäller för deltagarna. En annan viktig del är att informera om att deltagandet är frivilligt och att de har rätt att avbryta sin medverkan när som helst under undersökningen (Vetenskapsrådet 2002, s.7). Denna information fick mina intervjupersoner vid första kontakten där jag förklarade syftet med studien, att det var frivilligt och att deras svar var anonyma. Samma information berättade jag sedan för dem vid intervjutillfället.

Samtyckeskravet innebär att den person som deltar i forskningen har rätt till att själv bestämma över sin medverkan. Detta innebär att man som forskare behöver få samtycke från personerna som medverkar i undersökningen (Vetenskapsrådet 2002, s.9). Alla jag intervjuat fick i samband med intervjun skriva på en samtyckesblankett, där de lämnade samtycke till att jag fick använda deras svar i min studie.

Konfidentialitetskravet innebär att alla personuppgifter eller andra känsliga uppgifter om deltagarna i undersökningen ska förvaras och hanteras på ett sådant sätt att inga obehöriga kan ta del av informationen (Vetenskapsrådet 2002, s.12). Detta har jag tagit hänsyn till genom att jag efter intervjuerna har sparat all information som går att koppla till den enskilde individen på ett USB-minne. På en lösenordsskyddad dator finns min transkribering av intervjuerna, transkriberingen är anonym och enbart markerad i olika färger för att kunna skilja på vem som sa vad. Vilken intervjuperson som tillhör vilken färg finns på USB-minnet. När denna studie är godkänd kommer all information på USB-minnet att raderas, för att säkerhetsställa att ingen annan kommer åt informationen.

Nyttjandekravet innebär att det insamlade materialet endast får användas i forskningssyfte (Vetenskapsrådet 2002, s.14). Det material som jag fått genom intervjuerna är enbart jag som haft tillgång till och används endast till denna studie. Det är inte min avsikt att lämna någon personlig information vidare till annan forskning

5. Resultat och analys

I detta kapitel analyseras och besvaras studiens frågeställningar. Data från intervjuerna presenteras och kopplas till begreppen "social spegling" och "Me och I" samt till kunskapsläget. Vid bearbetningen av materialet uppstod följande tre teman: "Min kropp", "Var, när, hur?" samt "Sociala mediers framtid". De framkom när jag kodade och tematiserade intervjuerna. "Min kropp" är inriktat på utseende, identitet och självkänsla. Vad de har för tankar kring hur sociala medier påverkar hur de ser på sig själva och om de känner att sociala medier har påverkat deras identitet och självkänsla under deras uppväxt. Temat "Var, när, hur?" kom fram genom att jag kopplade ihop flera olika teman till ett för att de går in i varandra. Där diskuteras om hur skolans krav påverkar ungas hälsa, om hälsa i både fysisk och psykisk form. I mitt sista tema "Sociala mediers framtid" tar jag upp hur unga ser generellt på sociala medier, vad som är positivt och negativt, jag tar även upp lite tips från intervjupersonerna vad vi kan göra för att arbeta förebyggande i framtiden. Jag avslutar kapitlet med ett avsnitt som sammanställer mina frågeställningar och resultatet av min studie.

Intervjupersonerna anser sammantaget att deras psykiska hälsa är mer påverkad av sociala medier än deras fysiska hälsa. Samtidigt har de berättat hur mycket sociala medier har påverkat deras faktiska utseende. Intervjupersonerna anser att de blev mer påverkade av sociala medier när de var yngre och att de som yngre behövde stöd och vägledning.

Jag har valt att inte namnge, sätta ålder eller kön på citat från intervjupersonerna då jag fått fram samma bild från alla oavsett ålder och kön. Det förvånade mig att både tjejer och killar gav liknande svar. Jag har läst mycket i forskningen (exempelvis Hagquist 2013) att forskare ser skillnader mellan könen, att tjejer mår sämre än vad killar gör och att tjejer blir mer påverkade. Detta är inget jag sett i min studie. Däremot ser jag att de har personliga upplevelser som skiljer dem åt.

5.1 Min kropp

I samtliga intervjuer svarade personerna att de blir påverkade av sociala medier när det gäller deras egen kropp. Detta är ett viktigt ämne att ta upp då många upplever att det påverkar deras förväntningar på sig själva och de känner att de måste se ut som normen för att bli accepterade.

Att se skönhetsidealen på sociala medier får en att ifrågasätta ens eget utseende vilket inte är bra då det ofta är orealistiska krav. Framförallt när man var yngre blev man påverkad. Jag själv blev mobbad både i skolan men också via sociala medier för hur jag såg ut. Det gjorde att jag började på gym i tidig ålder för att nå upp till den kroppen som ansågs vara normen.

Unga vuxna anpassar sin kropp för att nå upp till vad som anses vara normen, det handlar inte bara om kroppsform utan även om kläder, smink och hår. Wikman (2018, s. 27) skriver om att sociala medier bidrar till att unga inte känner sig nöjda med sina kroppar. Varför blir vi då påverkade av sociala medier? George Herbert Mead säger enligt Svedberg (2021, s. 38) att vi växer genom att spegla vad andra gör. Är det så att vi ser allt som sker på sociala medier och vill uppnå samma resultat? Samtliga intervjupersoner säger att de upplever att de blev påverkade av sociala medier, men mer när de var yngre. Med yngre menar de från tidiga tonår

till när man börjar gymnasiet. De åren är en utvecklingsperiod i livet då vi bygger den person, vår identitet, vi kommer vara framåt i livet. Det är därför vi vill spegla det vi ser på sociala medier för att det är så vi utvecklas som person. (Svedberg 2021, s. 38)

Samtliga intervjupersoner berättade om att de upplever att sociala medier har påverkat deras självkänsla. När vi inte når våra mål eller förväntningar i livet blir vår självkänsla lidande samtidigt som den får extra energi när vi lyckas (Stier 2019, s. 65).

Sociala medier har påverkat min egna självkänsla, det är anledningen till att jag inte använder Snapchat och Instagram längre. Jag har idag svårt att ta misslyckanden, varje litet fel jag gör så trycker jag ner mig själv till en ohälsosam nivå.

Som jag nämnde tidigare känner intervjupersonerna att de blev mer påverkade när de var yngre, dock hänger det kvar även när de blivit äldre. Intervjupersonerna har anpassat sina liv och ser bara det negativa i misslyckanden, misslyckanden kan dock leda till nya lyckade försök. I citatet ovan säger intervjupersonen att hen inte använder Snapchat och Instagram längre, detta visar på en styrka och respekt mot sig själv. Makower (2018, s. 46) menar att det är vanligt att vid misslyckanden känna rädsla och oro, man ser ofta ner på sig själv och ger sig själv ett straff. Detta straff behöver inte vara fysiskt utan kan även vara psykiskt i form av tankar, som i citatet ovan. Rädslan som uppkommer vid misslyckanden är rädslan för vad andra ska tycka eller säga. Vi blir hela tiden påverkade av andra runt omkring oss och glömmer bort att vi är viktiga och gör så gott vi kan; ibland presterar vi bättre och ibland sämre. Jag nämnde innan att vi når toppen av vår självkänsla i 50 årsåldern, detta medför att vi är sköra under större delar av vårt liv (Makower 2018, s. 75). Den självkänslan vi har byggt upp under lång tid kan lätt raseras av ett misslyckande eller ett par ord.

5.2 Var, när, hur?

När intervjupersonerna fick frågan om de har funderat på hur deras användande av sociala medier påverkar deras hälsa ges det ganska blandade svar. Några av intervjupersonerna svarade att om de inte hade lagt så mycket tid på sociala medier hade de haft mer tid till saker

som träning, arbete och studier. Detta i sig hade minskat stressen i deras liv, genom att prioritera tiden annorlunda anser de att livskvaliteten hade kunnat bli bättre.

Min psykiska hälsa har blivit väldigt påverkad, dock anser jag inte att min fysiska hälsa blivit påverkad. Jag mådde extremt dåligt ett tag när jag var beroende av Snapchat och Instagram, ställde mycket krav på mig själv, var aldrig riktigt nöjd med mig själv. Men idag är jag allt gladare när jag kommit ur mitt missbruk av Snapchat och Instagram.

I många fall är det den psykiska hälsan som är ett problem bland unga vuxna. Hur ska unga lära sig att hantera detta? Citatet ovan visar på sociala medier som ett beroende och ett missbruk. Nutley (2019, s. 137 f) menar att föräldrar behöver lära sina barn att hantera sina känslor och förstå vad känslorna betyder och bidra till att unga inte känner sig beroende eller aldrig nöjda med den de är. Genom att lägga tid på förebyggande arbete från tidig ålder kan vi hjälpa fler unga och förhoppningsvis minska risken för att de ska må dåligt (Makower 2018, s. 24, 206).

Många upplevde höga prestationskrav i skolan, inte bara från sin familj utan även från skolan och arbetsmarknaden.

Jag skulle få högsta betyg i skolan. Jag ville se till att ha de bästa förutsättningarna för att få en bra utbildning och ett bra arbete som jag trivdes med. Att jag hade så höga krav på mig själv handla mycket om att mina föräldrar tryckte på hemifrån.

Jag upplevde inte att det var samma hets kring att tjäna pengar när jag gick i skolan som jag känner idag. Med åren har jag också förstått att arbetsmarknaden blivit hårdare, om jag jämför med när jag fick mitt första jobb.

Samtliga intervjupersoner menar att deras förväntningar på sig själva inte går att skilja på om det är deras förväntningar eller om familjen och sociala medier har påverkat. Ur George Herbert Meads perspektiv på hur vi utvecklas är våra förväntningar på oss själva baserade på någon annans beteende. Det kan vara såväl våra föräldrar som en klasskompis som påverkar

hur vi presterar. Om föräldrar är högutbildade går ofta deras barn i samma fotspår (Statistikmyndigheten 2016). Det är ett bra exempel på hur social spegling tydligt illustreras i det verkliga livet. Jag nämnde tidigare att vi ofta tar efter beteenden från de viktigaste personerna i våra liv, i många fall är det våra föräldrar. (Svedberg 2021, s. 40)

5.3 Sociala mediers framtid

Som jag redan nämnt ovan anser intervjupersonerna att de blev mer påverkade av sociala medier när de var yngre. Några av intervjupersonerna anser att sociala medier framförallt ger tonåringar en skev bild av verkligheten. De bilder som visas på sociala medier är redigerade eller har filter som gör att bilden upplevs mer attraktiv. Intervjupersonerna säger att de med åren har lärt sig hur många av de bilder som läggs ut på sociala medier som är redigerade. Detta är inte något som unga lägger en tanke på när de introduceras för sociala medier. En av intervjupersonerna kom flera gånger in på att det är viktigt att vi börjar prata om sociala medier och ger unga kunskap om risken för psykisk ohälsa.

Jag önskade att det fanns lektioner i skolan där vuxna vågade prata om vad sociala medier kan göra med oss. Vi är så många som mått så dåligt och blivit drabbade av psykisk ohälsa, bara för att vi inte visste bättre. Jag mådde bra tills den dagen en främmande person kom fram till mig och sa att jag var tjock, jag hade alltid varit lite större än andra i min ålder men inte till den graden att jag kände mig tjock. Men de orden förändrade mitt liv jag började själv se mig som tjock och började därför träna mer och äta mindre. Hade man pratat om sånt här i skolan hade jag kanske aldrig behövt blivit så psykisk sjuk som jag blev, på grund av att jag inte såg ut som normen.

När intervjupersonen i citatet ovan fick sagt att personen var tjock började hen ta till sig orden och se på sig själv utifrån. Att se sig själv som andra ser på en är hur Meads "Me" förklaras, mycket väl illustrerat i citatet ovan. Intervjupersonen har enbart sett sig själv som "I" innan, den sidan av oss som tänker och känner, men nu blev intervjupersonen även påmind om "Me" och att andra personer inte ser på mig så som jag ser på mig själv. Ibland är det av vikt att vi som individer går utanför vår "I" zon och ser på oss själva utifrån andras perspektiv, detta för

att vi ska kunna förstå vad andra menar när de säger saker om oss (Svedberg 2021, s. 40). Om jag exempelvis har sagt något som andra anser är olämpligt men som jag inte tycker är olämpligt måste jag lära mig att kunna se det från andras perspektiv. Det betyder inte att allt som andra säger är rätt eller bra, men det är viktigt att alltid förstå att människor kan se på saker på olika sätt. Därför är det också av vikt att vi inte tar till oss av allt som folk säger utan att kritiskt överväga det.

I citatet nämner även intervjupersonen vikten av att utbilda unga inom sociala medier och psykisk ohälsa. Konstenius och Warne (2020, s. 847) talar om det i en studie vars syfte är att öka förståelsen för elevers erfarenheter av psykisk hälsa och vad de hade för förslag på hur man ska arbeta förebyggande med psykisk hälsa i skolan. Eleverna i Konstenius och Warnes studie sa att de ville få möjlighet att ta upp viktiga ämnen som psykisk ohälsa. Eleverna ville även att skolan skulle arbeta med att lära dem om självförtroende, att älska och uppskatta sig själv. Eleverna sa även att de gärna vill få lära sig om mänskliga rättigheter för att förebygga psykisk ohälsa. Kunskap om mänskliga rättigheter menar eleverna kan vara av vikt för att lära sig att hjälpa och acceptera varandra, inte trycka ner varandra, att alla är lika värda. De efterfrågar en skolkultur där det är högt i tak, "en kultur där olika normer om hur eleven förväntas vara inte begränsar deras möjligheter att må bra, utan tvärtom främjar deras hälsa och välbefinnande" (Konstenius & Warne, s. 851 ff).

Mina intervjupersoner gav blandade svar på frågan om de ser på sociala medier som något positivt eller negativt. Samtliga ser både och, men majoriteten anser dock att sociala medier gör mer skada än nytta. Det som anses vara det mest positiva med sociala medier är möjligheten att kunna ha kontakt med nära och kära hela tiden. Intervjupersonerna anser också att det är ett bra sätt att fördriva tiden när man har tråkigt eller åker på en lång resa. Det som intervjupersonerna tar upp som negativt med sociala medier är hur lättillgängligt det är att mobba andra via sociala medier, att det är lättare att sitta bakom sin skärm och mobba än vad det är att mobba ansikte mot ansikte. En annan negativ aspekt de tar upp är alla förväntningar och kroppsideal som vi blir påmind om konstant när vi är på sociala medier. Sociala medier tar även upp mycket onödig tid i deras liv och påverkar deras hälsa genom att de sitter stilla och tittar på en skärm, vilket de vet inte är bra för hälsan. Intervjupersonerna pratade även om

den psykiska ohälsa och hur de anser att den har ökat sedan sociala medier blev stort. När intervjupersonerna påverkad negativt av sociala medier så trycker de ner sig själva, deras egna tankar påverkar även deras fysiska mående genom exempel huvudvärk, sömnproblem o.s.v.

5.4 Koppling till frågeställningarna

För att förtydliga vilka resultat jag fått på mina frågeställningar tänkte jag i denna del göra en sammanfattning direkt kopplad till frågeställningarna. Min andra frågeställning handlar om hur unga vuxnas förväntningar på sig själva påverkas av sociala medier. Jag har tidigare skrivit om hur den sociala speglingen fungerar och hur den bidrar till att vi blir påverkade av sociala medier. Vi tar efter andras beteenden för att utveckla oss själva. De personer vi följer på sociala medier är ofta de vi ser upp till. När vi ser upp till personer vill vi gärna bli som dem eller uppnå något som de uppnått. Detta gör att vi blir påverkade av vad som sker på sociala medier. Sociala medier gör även att det blir svårt att skilja mellan egna och andras förväntningar. En del av intervjupersonerna säger att deras förväntningar har de själva skapat, men sedan berättar de om hur förväntningarna är påverkade av sociala medier. Ett exempel är hur en av intervjupersonerna berättade om hens förväntningar på hur hen skulle se ut och sedan, på frågan om vad denna förväntning grundar sig i, svarar att hen vill passa in. När jag sedan förklarade att jag kunde se det som en anpassning till de sociala mediernas bild av hur man ska se ut, kunde intervjupersonen hålla med om att det är en förväntning som kändes som hens egen men att den är influerad av hens användning av sociala medier. Detta visar på att vi inte alltid tänker på hur påverkade vi är och i vilka situationer vi blir påverkade. Genom att anlägga begreppen ”Me” och ”I” möjliggörs ett synliggörande av dessa processer. Det blir tydligt att genom betrakta ett skeende ”med andras ögon” blir bedömningen av det som sker mer grundlig även om det inte nödvändigtvis leder till en ändrad uppfattning.

Min tredje frågeställning handlar om hur unga vuxnas förväntningar på sig själva påverkar deras hälsa. Intervjupersonerna har upplevt att de blivit mer eller mindre påverkade. De menar att när de har många förväntningar på sig själv samtidigt, blir de stressade och påverkar hälsan negativt. Ibland har de förväntningar på sig själv som de inte uppnår eller som är orealistiska av andra skäl vilket i sin tur påverkar deras hälsa negativt. När man har

förväntningar på sig själv är det lätt att glömma bort att tänka efter ifall jag verkligen vill detta och om det ens är möjligt. När vi sätter förväntningar på oss själva är det lätt att vi tar andras förväntningar som våra egna och inte ser oss själva. Vi ser oss utifrån hur andra ser på oss.

Min första frågeställning, som är mer övergripande än de två övriga, handlar om hur unga vuxna ser på sociala medier och hur det påverkar deras liv. Mitt resultat visar att unga vuxna ser på sociala medier som något både positivt och negativt. De flesta anser dock att det negativa väger tyngre än det positiva, intervjupersonerna säger att sociala medier är bra till kommunikation och tidsfördriv men utöver det skapar det mest stress och press. Vi känner stress och press när vi använder sociala medier då det sker en social spegling. När vi får upp en bild eller video på sociala medier, vill våra hjärnor att vi ska reflektera det som visas. Detta skapar stress men framförallt press på att vi behöver uppnå och ha det som andra visar upp. Sociala medier är ett mycket effektivt sätt att producera sådant material för spegling.

6. Diskussion

Min studie visar tydligt att sociala medier påverkar oss. När jag anlägger mina teoretiska begrepp på detta fenomen ser jag att det är viktigt att vi från början när barnen är små arbetar för att barnen inte ska drabbas av olika påfrestningar kopplade till sociala medier. Ett samarbete där vi försöker se till att barn och unga förstår vad sociala medier riskerar göra med oss. Att arbeta förebyggande kan göra att fler unga slipper leva med oberättigade krav och förväntningar (Makower 2018, s. 206). Genom förebyggande arbete kan unga slippa drabbas av stress och andra psykiska eller fysiska besvär. Samtliga intervjupersoner i min studie nämner att de blivit som mest påverkade i tidiga tonåren. Insatser måste därför ske tidigt. Unga ska kunna växa upp och bli den person de vill och inte ovetandes påverkas av hur sociala medier framställer en bra person. Makower (2018, s. 24) skriver att om vi saknar kompetens inom ett viktigt område eller har orealistiskt höga krav på oss själva kan det resultera i dålig självkänsla. Det är därför av största vikt att arbeta förebyggande mot detta. Om vi lär unga i tidig ålder att kritiskt granska sociala medier och hur de kan låta sig ta intryck av dem på ett hälsosamt sätt har de förhoppningsvis med sig det hela livet. På sikt blir alla generationer "utbildade" i att hantera sina känslor. Det är inte bara unga som behöver lära

sig att hantera alla förväntningar och all den stress och press som social media kan ge utan även vuxna. Det är därför en god idé att arbeta med detta på arbetsplatser för att utbilda vuxna. Hur ska vuxna annars kunna ta hand om unga och lära dem att förstå?

Både i min och annan i uppsatsen presenterad forskning (Folkhälsomyndigheten 2020; Wikman 2018; Hallberg 2018; Hultén 2017; Hansen 2019) har skolan setts som en av anledningarna till att unga mår dåligt. Att ändra våra arbetssätt i skolan skulle kunna hjälpa unga, skolan är en stor del av ungas liv och det är under den tiden de blir som mest påverkade. Skolan ska vara en trygg punkt där unga känner att de kan prata om saker som de funderar över. Skolan behöver ställa krav på eleverna för att de ska lämna skolan med goda resultat. Det är dock viktigt att tänka på att betyg som mått på kunskap, speciellt i låg ålder, kan skapa stor press som de unga eleverna inte är förmögna att hantera. Skolan ska vara en arena som hjälper våra unga att bli självständiga, reflexiva och motståndskraftiga medborgare i en värld där budskapen och medlen att förmedla dem inte nödvändigtvis är till för deras bästa.

Vår identitet och självkänsla blir påverkade av sociala medier utan att vi tänker på det. Det är av vikt att man tänker till en extra gång innan man lägger ut på sociala medier, att man tänker på hur det kommer påverka andra. Se på det ur någon annans perspektiv. En "selfie" som någon anser bara är fin kan få en annan att känna sig ful och oduglig. Här bär vi alla ett ansvar, att verka som föredöme. Det är så vi kan bygga trygghet för de yngre.

Det är alltså betydelsefullt att när vi lägger ut något på sociala medier tänka på hur det kommer påverka andra såväl som att fundera vad det ger för bild av en själv. Här kan det vara nödvändigt att gå utanför vårt eget "jag" och se på saken ur andras perspektiv. Att tänka utifrån begreppen "Me" och "I" när man lägger ut något på sociala medier kan förhindra en del av den negativa påverkan på andra.

Jag vill att denna studie ska bidra till är att vi vågar lyfta ämnet och se möjligheter till att arbeta förebyggande mot detta problem. Jag vill även visa på hur mycket sociala medier påverkar vår befolkning, både positivt och negativt.

Det vore intressant göra en liknande studie men med unga i tidiga tonåren för att se hur de anser att deras förväntningar påverkas av sociala medier. Min studie indikerar på att det inte är säkert att yngre personer har samma förståelse för hur påverkade de blir som den åldersgrupp jag har undersökt. Det hade också varit intressant att göra min studie med en större population så jag kan överväga om detta är ett resultat som går att generalisera för unga vuxna som grupp.

7. Referenslista

- Abiala, Kristina & Patrik Hernwall (2013) *Tweens konstruerar identitet online – flickors och pojkars erfarenheter av sociala medier*. Pedagogisk forskning i Sverige, 18(1–2)
- Bohlin, Margareta & Sevtap Gurdal (2016) Social mobilisering och organisering via sociala medier. I: Kristian Daneback & Emma Sorbring (red.). *Socialt arbete och internet - att förstå och hantera sociala problem på nya arenor*. Stockholm: Liber
- Bradman, Taylor. J. & David. M Gustafson (2021) *Who Are We?: Identity in a Social Media Age*. Journal of Interdisciplinary Studies, 33(1–2), pp. 105–122
- Bremberg, Sven, Magnus Jägerskog & Lisa Mannby (2019) *Hur har barn det?: om barns livssituation - trender, utmaningar och möjligheter*. Stockholm: BRIS.
- Cederblad, Marianne. (2013) *Ungas psykiska hälsa förbryllar forskare*. Läkartidningen, 110(36), p. 1532
- Eriksson, Charli (2019) *Positiv psykisk hälsa hos skolbarn i Norden*. Nordisk Välfärdsforskning, 4, pp. 41-42. doi:10.18261/issn.2464-4161-2019-02-01
- Folkhälsomyndigheten (2020) *Därför ökar psykisk ohälsa bland unga*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/barn-och-unga--psykisk-halsa/darfor-okar-psykisk-ohalsa-bland-unga/>
[Hämtat: 2021-11-02]
- Gyllenberg, Matilda (2018) *Hjärnforskare: Sociala medier gör hjärnan ledsen*. Svenska Yle
<https://svenska.yle.fi/artikel/2018/03/12/hjarnforskare-sociala-medier-gor-hjarnan-ledsen>
n [Hämtat: 2021-11-02]
- Hagquist, Curt (2013) *Ungas psykiska hälsa i Sverige – komplexa trender och stora kunskapsluckor*. Socialmedicinsk tidskrift, 90(5), 671-683

Hallberg, Ulrika (2018) *Unga med psykisk ohälsa, självskadebeteende och självmordstankar - en kunskapsöversikt*. Stockholm: Liber

Hallin, Anette & Jenny Helin (2018) *Intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Hansen, Anders (2019) *Skärmhjärnan: hur en hjärna i osynk med sin tid kan göra oss stressade, deprimerade och ångestfyllda*. Stockholm: Bonnier Fakta

Hultén, Linda (2017) *Lagom perfekt: Erfarenheter av ohälsa bland unga tjejer och killar*. Diss., Linnéuniversitetet.

Kostenius, Catrine & Maria Warne 1957 (2020) *Främja psykisk hälsa: elevers erfarenheter och förslag visar vägen för skolan*. Socialmedicinsk Tidskrift, 97(05 och 06), pp. 847–865

Kvale, Steinar & Svend Brinkmann (2014) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Makower, Irena (2018) *Självkänsla och perfektionism: teori, forskning och klinisk tillämpning*. Lund: Studentlitteratur AB.

Nationalencyklopedin, NE (u.å.) *Sociala medier*.

<https://www-ne-se.ludwig.lub.lu.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/sociala-medier> [Hämtat: 2021-11-03]

Nutley, Sissela (2019) *Distraherad: hjärnan, skärmen och krafterna bakom*. Stockholm: Natur & Kultur Akademisk

Statistikmyndigheten (2016) *Hög utbildning går i arv*.

<https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2016/Hog-utbildning-gar-i-arv/> [Hämtat: 2021-12-27]

Stier, Jonas (2019) *Identitet- ett socialpsykologiskt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur AB.

Svedberg, Lars (2021) *Gruppsykologi: om grupper, organisationer och ledarskap*. Lund: Studentlitteratur

Svenska Yle (2018) *Nyhetsskolan: Tonåringar kan lätt använda 5 timmar på sociala medier idag*.

<https://svenska.yle.fi/artikel/2018/04/09/nyhetsskolans-enkat-tonaringar-kan-latt-anvanda-5-timmar-pa-sociala-medier-varje> [Hämtat: 2021-11-02]

Vetenskapsrådet (2002) *Forskningsetiska principer inom humanistisk samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Vetenskapsrådet (2017) *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Wikman, Sofia (2018) *Unga mår allt sämre - eller? Kunskapsöversikt om ungas psykiska hälsa i Sverige 2018*. Rapport/Mind. Stockholm: Mind

Wängqvist, Maria & Sara Griphammar (2016) Internet och identitetsskapande i tonåren. I: Kristian Daneback & Emma Sorbring (red.). *Socialt arbete och internet - att förstå och hantera sociala problem på nya arenor*. Stockholm: Liber

Lagar

SFS 2003:460. *Lag om etikprövning av forskning som avser människor*.

8. Bilagor

8.1 Bilaga 1 - Intervjuguide

Introduktion av mig och min studie. Få samtycke och informera om att det är frivilligt och kan avslutas när de vill.

- Hur gammal är du?

- Hur mår du?

- Använder du sociala medier?
 - Vad är sociala medier för dig? Är TikTok, Instagram, Snapchat, Youtube mm sociala medier eller vad tycker du är sociala medier?
 - Vad använder du de till? Kommunikation, statusuppdateringar mm

- Hur mycket tid lägger du på sociala medier?

- Hur känns det i dina ögon när du kollar på din telefon, datorn mm? Blir du trött i ögonen?

- Har du någon gång varit någon annan än dig själv i sociala sammanhang?
 - Vad va det för typ av sammanhang och hur kände du där och då?
 - Har du varit det för att du ska “passa in”?

- Har du någon gång anpassat ditt utseende efter vad andra tycker?

- Har du förväntningar på dig själv?
 - Vad för förväntningar?
 - På vilket sätt påverkar de dig?

- Har du någon gång upplevt att sociala medier påverkar förväntningarna du har på dig själv? Skola, utseende, jobb, familj, beteenden mm...
 - Är det du som sätter dina egna förväntningar på dig eller tror du det är samhället som du omedvetet tar som dina egna förväntningar?
- Om din telefon blir urladdad vad får du för känslor då? abstinens, skönt?
- Om du börjar bli trött vad gör du då?
- Har du funderat på hur ditt användande av sociala medier har påverkat din hälsa?
- Vad tror du sociala medier kan ge för konsekvenser?
- Vad är fördelarna med sociala medier?
- Ser du sociala medier som något positivt eller negativt?

8.2 Bilaga 2 - Samtyckesblankett

Samtycke till att delta i studien: *Sociala mediers betydelse för unga vuxnas förväntningar på sig själva.*

Jag har skriftligen informerats om studien och samtycker till att delta.

Jag är medveten om att mitt deltagande är helt frivilligt och att jag kan avbryta mitt deltagande i studien utan att ange något skäl.

Min underskrift nedan betyder att jag väljer att delta i studien och godkänner att min personuppgifter behandlas i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning och lämnad information.

.....

Underskrift

.....

Namnförtydligande

.....

Ort och datum

Kontaktuppgifter

Studerande

Natalie Wolf

na2338wo-s@student.lu.se

Handledare

Lars Harrysson, Universitetslektor Socialhögskolan, Lunds universitet.

lars.harrysson@soch.lu.se

