



MEDICINSKA
FAKULTETEN

Institutionen för hälsvetenskaper
Arbetsterapeutprogrammet

Unga kvinnors upplevelse av att använda sociala medier i deras vardagliga liv

En kvalitativ studie

Författare: Kajsa Bengtsson & Thearni Thevaranjan

Handledare: Lina Magnusson

Kandidatuppsats, kvalitativ studie

Våren 2023

Lunds universitet
Medicinska fakulteten
Programnämnden för rehabilitering
Box 157, 221 00 LUND

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	1
Abstrakt	2
Abstract	3
Introduktion	4
Bakgrund	5
Aktivitet i relation till sociala medier	5
Sociala medier och vardagliga livet	6
Användning och påverkan av sociala medier hos individer	7
Syfte	8
Metod	1
Urval	1
Datainsamling	1
Procedur	2
Dataanalys	2
Etiska överväganden	4
Resultat	5
Rädsla för utanförskap	6
Negativ påverkan på självkänslan	6
Aktiviteter som påverkades negativt av sociala medier	7
Sömnrutiner påverkades negativt	8
Användning- och förhållningssätt till följd av sociala medier	9
Sociala mediers påverkan på aktivitetsval	10
Positiv social interaktion	10
Underhållande och bidrog till kreativitet	11
Användning av sociala medier som en integrerad aktivitet i unga kvinnors vardag	12
Diskussion	12
Resultatdiskussion	12
Metoddiskussion	16
Slutsats	17
Implikationer för arbetsterapi	18
Referenslista	20
Bilaga 1 (Frågan om intresse)	26
Bilaga 2 (Samtyckesblankett)	28
Bilaga 3 (Intervjufrågor)	29

Abstrakt

Bakgrund: Unga kvinnor är den grupp som ökar mest i användningen av sociala medier samt den dominerande grupp som uppvisar ett signifikant samband mellan sociala medier och ohälsa.

Syfte: Att undersöka hur unga kvinnor i gymnasieåldern upplever att sociala medier påverkar deras vardagliga liv i en svensk kontext.

Metod: En kvalitativ ansats användes för att besvara syftet, för att få med individens egna upplevelser och tolkningar av användningen av sociala medier. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med nio unga kvinnor och en manifest innehållsanalys genomfördes.

Resultat: Det framkom åtta underkategorier: rädsla för utanförskap, negativ påverkan på självkänslan, aktiviteter som påverkades negativt av sociala medier, sömnrutiner påverkades negativt, användnings- och förhållningssätt till följd av sociala medier, sociala mediers påverkan på aktivitetsval, positiv social interaktion respektive underhållande och bidrog till kreativitet. Underkategorierna ovan resulterade i en huvudkategori: sociala mediers användning var en stor integrerad aktivitet i deltagarnas vardag.

Slutsats: Sociala medier är ett fenomen som är centralt att beakta som arbetsterapeut för att kunna få bättre förståelse för unga kvinnors vardagsliv. Det framkom även att sociala medier ständigt användes i det dagliga livet, vilket påverkade aktivitetsmönster och aktivitetsbalans.

Nyckelord: Aktivitetsbalans, Aktivitetsmönster, Sociala medier, Unga kvinnor, Vardagliga liv

Abstract

Background: Young women are the group that increases the most use of social media and the dominant group that shows a significant relationship between social media and ill health.

Purpose: To study how Swedish young women in upper secondary school perceive the impact of social media in their everyday life.

Method: A qualitative approach was used to answer the purpose, to include the individual's own experiences and interpretations of the use of social media. Semi-structured interviews were conducted with nine young women and a manifest content analysis was conducted.

Results: Eight subcategories emerged: fear of exclusion, negative impact on self-esteem, activities negatively impacted by social media, sleep patterns negatively impacted, usage and attitudes resulting from social media, impact of social media on activity choices, positive social interaction, respective entertaining and contributing to creativity. The subcategories resulted in the main category that social media use was a major integrated activity in the participants' everyday life.

Conclusion: Social media is a phenomenon that is central to consider as an occupational therapist in order to gain a better understanding of young women's everyday life. It was also found that social media was constantly used in daily life, which affected activity patterns and activity balance.

Keywords: Activity balance, Activity patterns, Everyday life, Social media, Young women

Introduktion

I vårt moderna svenska samhälle har sociala medier blivit en integrerad del av många människors vardag. Enligt Statens medieråd (u.å) har en ökning skett av sociala medieanvändning sedan 2005 för alla åldrar, med unga flickor som dominant grupp. Redan i barndomen kommer barnen snabbt in i den digitala världen och i tonåren är de väl bekanta med smarta telefoner. Statens medieråd (u.å) redovisar att enligt undersökningen ökar användningen av sociala medier hos unga individer och att unga kvinnor i genomsnitt använder sociala medier mer än vad unga män gör. Femtio procent av unga kvinnor i åldrarna 17–18 använder sociala medier i mer än 3 timmar per dag.

Hasselkus (2006) skriver att dagliga aktiviteter är ett sätt för individer att organisera livet, som i sin tur ger mening och sammanhang. Sociala medierna har en större inverkan på våra vardagliga aktiviteter nu än för 20 år sedan (Matuska & Barrett, 2019). Toh et al. (2019) beskriver att frekvensen av användning av mobiltelefoner har ökat bland Singapores ungdomars aktivitetsmönster, mobiltelefonerna används mellan olika dagliga aktiviteter och samtidigt som de utför andra dagliga aktiviteter, från att de vaknar tills att de lägger sig.

Inom arbetsterapin anses ett balanserat aktivitetsmönster vara en förutsättning för hälsa (Persson et al., 2001). Med ett samhälle i snabb förändring och där allt fler sociala aktiviteter utförs via sociala medier, leder det till att individers aktivitetsmönster påverkas. Därför är det viktigt för arbetsterapeuter att förstå komplexiteten i frågan. Det är även viktigt som arbetsterapeut att vara medveten om effekterna av sociala medier för att främja både individens och befolkningens hälsa och välbefinnande (Matuska & Barrett, 2019). För att arbetsterapeuten ska få en bättre förståelse för barns/ungdomars engagemang i aktiviteter och välbefinnande behövs kunskap gällande olika typer av digitala plattformar som de spenderar tid på exempelvis sociala medier och utbildningsplattformar (Ye et al., 2023).

Därför har författarna valt att studera gymnasieelevers användning av sociala medier och hur dess påverkan på deras vardagliga liv, med fokus på unga kvinnor som går i diverse gymnasieprogram.

Bakgrund

Aktivitet i relation till sociala medier

Robinson Johnson och Dickie (2019) skriver att aktiviteter omfattar det som människor behöver, vill och förväntar sig att göra. Enligt Persson et al. (2001) kategoriseras aktiviteter i lekaktiviteter, rekreativa aktiviteter, skötselaktiviteter och arbetsaktiviteter. Lekaktiviteter innefattar aktiviteter som ger nöje för individen och där individen för en stund inte fokuserar på tid och rum utan istället låter deras fantasi vara i fokus (Erlandsson & Persson, 2020).

Sociala medier kan vara ett sätt för individer att skapa glädje genom att till exempel socialisera sig med vänner som bor långt bort. Rekreativa aktiviteter ger människor möjlighet att samla kraft och koppla av (Erlandsson & Persson, 2020). Sociala medier kan ingå i rekreativa aktiviteter då många kan "fly" bort för att hitta sin ro i vardagen. Skötselaktiviteter innefattar aktiviteter som att uppfylla basala rutiner och vanor. Arbetsaktiviteter innebär aktiviteter som att bidra till samhället och att försörja sig, enligt Erlandsson och Persson (2020). Aktivitetsval är unika då individers upplevelse är subjektiv i deltagandet och individens upplevda mening med aktiviteten (Parsonage et al., 2022). Samma aktivitet kan ha olika värden för olika personer. Sociala medier kan kategoriseras som arbets-, lek- eller rekreativa aktiviteter, beroende på hur och varför sociala medier förbrukas av en individ.

Model of Human Occupation (MOHO) beskriver olika faktorer som påverkar människans aktivitet (Yamada et al., 2020). Dessa faktorer är viljekraft, vanebildning och utförandekapacitet och hur dessa tre faktorer samspelar med varandra. Den första faktorn är *viljekraft*, vilket innebär att en person har en önskan att agera. Individens tankar och känslor påverkar till exempel personens viljestyrka, som i sin tur påverkar motivationen, värdet och intresset för den valda aktiviteten. Den andra faktorn är *vanebildande*, där rutinaktiviteter utförs utan eftertanke. Rutiner är automatiseringen av specifika vanor. Automatiska rutiner interagerar med våra tidsmässiga, fysiska och sociokulturella sammanhang och är kopplade till omgivningen (Yamada et al., 2020). Statens medieråd (u.å) skriver att i Sverige används sociala medier dagligen av majoriteten av befolkningen, vilket visar att allmänheten har utvecklat en vana att använda sociala medier. Den tredje aspekten *utförandekapacitet* förklarar en persons egna erfarenheter och uppfattning om deras förmågor och hur deras faktiska förmåga är (Yamada et al., 2020).

Den arbetsterapeutiska modellen ValMO förklarar aktiviteter ur ett annat perspektiv, genom förbindelsen mellan människor, miljöer och aktiviteter. Människans görande i aktivitet styrs av beteende, egenskaper och förutsättningar tillsammans med miljön människan befinner sig i. Detta bidrar med möjligheter, krav och utmaningar. Människors görande tillsammans med miljön skapar det unika görandet i den valda kontexten (Erlandsson & Persson 2020). Miljön har en stor betydelse för vilka aktiviteter en person väljer att utföra: till exempel kan sociala medier göra det möjligt att utföra fler aktiviteter online och upprätthålla sociala kontakter. Teppers et al. (2014) skriver om en signifikant positiv effekt av att använda Facebook för att minska ensamhet. Forskarna konstaterar att ungdomar som känner sig ensamma i sina kamratrelationer är mer benägna att använda Facebook, plattformen erbjuder en digital miljö som kan kompensera för svaga sociala färdigheter, känna sig mindre ensamma och ha fler interpersonella interaktioner. Detta beror på att Facebook möjliggör enkel och snabb kommunikation, och ensamma tonåringar är mer benägna att interagera med sina jämnåriga via Facebook istället för att träffas personligen (Teppers et al., 2014).

Sociala medier och vardagliga livet

Flynn et al. (2022) menar att sociala medier är alla typer av media som involverar människa-till-människa-interaktion på en online digital plattform. Användning av sociala medier har blivit en omfattande aktivitet integrerad i det dagliga livet och levnadsvanorna. Eklund et al. (2009) menar att aktivitetsbalans kan ses som ett resultat av aktivitetsmönster.

Aktivitetsmönster beskriver vilka aktiviteter individer väljer att utföra, samt hur länge och ofta (Erlandsson & Eklund, 2006). En aktivitetsbalans karaktäriseras av att ha en lämplig mängd och variation av aktiviteter i det dagliga livet, som individen känner sig nöjd och tillfredsställd med (Wagman & Håkansson, 2014; Matuska & Christiansen, 2008).

Erlandsson och Persson (2020) beskriver att aktivitetsrepertoaren innefattar samtliga aktiviteter som ingår i det dagliga livet, vilka kan komma att förändras under livsloppet. Samspel mellan individen, miljön och aktiviteten är kärnan i allt aktivitetsutförande och bildar gradvis en personlig och unik repertoar av aktiviteter som ständigt förändras under hela livet (Erlandsson & Eklund, 2006). Sömn beskrivs inte som en aktivitet, men sömn är en viktig och betydelsefull del av aktivitetsrepertoaren för att få kraft och energi för att utföra aktiviteterna i det dagliga livet (Erlandsson & Persson, 2020). Charmaraman et al. (2021) visade i sin studie att ungdomar i nordöstra USA inte kunde avsluta sin användning av sociala medier i rimlig tid och gick därför till sängs senare och sov i genomsnitt mindre. Likaså

skriver Li et al. (2019) om ungdomar i USA och deras användning av sociala medier, att ju mer det används, desto fler problem har de med insomning och sömnkvalitet. Studien visar även att sociala medier i en oproportionerligt hög mängd har koppling till depressiva symtom.

Användning och påverkan av sociala medier hos individer

You et al. (2022) skriver att överanvändning av sociala medier kan påverka ungdomars sociala, fysiska och psykiska hälsa negativt. Dessutom kan användningen av sociala medier vara en tidskrävande aktivitet. Barn och unga som spenderade mycket tid på sociala medier rapporterade några eller flera problem med att utföra vardagliga aktiviteter, känslor av ångest, sorg, otillfredsställelse samt låg självskattad hälsa (Pop et al., 2022). En annan negativ effekt var risken att utveckla beroendeproblematik, även kallat nätverksberoende. Missbruket av sociala medier definieras som överdriven användning utan hänsyn till konsekvenser, inklusive negativa effekter på sociala aktiviteter, inlärning, arbete, relationer och psykisk hälsa (Zhang, 2022). Frekvensen av att samtidigt ägna sig åt flera aktiviteter i form av parallell användning av sociala medier minskar uppmärksamhetsspannet, vilket i sin tur påverkar ungdomars akademiska prestationer (Kokoç, 2021).

Austin-McCain (2017) lyfter de positiva aspekterna av sociala medier i sin studie. Studien redovisar att användningen av sociala medier i det dagliga livet är starkt anknytet till avkoppling, fritid, socialt deltagande och tillfredsställelse med dagliga aktiviteter bland universitetsstudenter samt doktorander. O'Reilly (2020) lyfter även en annan positiv aspekt, studien visar på att vänskap karaktäriseras som en central del av unga människors liv, sociala medier används som en mekanism för att upprätthålla vänskap när fysiskt avstånd är en potentiell barriär.

I en studie med individer mellan åldrarna 12-79 år i en tysk kontext visar att sociala medier har en påverkan i form av rädslan att gå miste om sociala sammanhang. Det påverkar arbetskapaciteten på arbetet och deltagarnas vardagliga aktivitet på ett negativt sätt (Rozgonjuk et al., 2020). Rozgonjuk (2020) skriver även att ungdomarna påverkas mer av sociala medier än vad resten av befolkningen gör. I en undersökning gjord i Litauen av Buda et al. (2021) förklaras att unga kvinnor löper större risk att drabbas av problematisk användning av sociala medier i form av psykiska ohälsa, sömnproblem, mindre fysiska aktiviteter och en sämre livskvalitet än vad unga män gör. Där visade det sig att skillnaden var framför allt att unga kvinnor har otillräckligt med fysisk aktivitet och de istället spenderade

sin tid på sociala medier (Buda et al., 2021). I en annan studie, gjord i Sverige, uppmärksammas det att unga kvinnor använder sociala medier i större utsträckning än vad unga män gör. De visade på att användning av olika onlineplattformar skiljer sig mellan unga män och kvinnor. Unga kvinnor använde sociala medier i större utsträckning medan unga män spenderade mer tid med datorspel. Studien visade att sociala medier gav en större negativ påverkan på måendet och deltagarens beteende än vad exempelvis datorspel gör (Svensson et al., 2022). Xiao et al. (2022) beskrev även att unga kvinnor har lättare att bli beroende av sociala medier och att unga kvinnor i Kina har ett större behov av att upprätthålla relationer eller använder sociala medier för att hantera negativa känslor än vad unga män har. Unga individer får både positiva och negativa effekter av sociala medier men enligt en studie av Nesi (2020) är unga kvinnor mer mottagliga för både positiva och negativa aspekter. Där är de positiva delarna exempelvis att få social support och positiv input från andra.

Unga kvinnor är en grupp där sociala mediernas användning ökar mest (Statens medieråd, u.å). Dessutom är unga kvinnor den dominanta gruppen som enligt studie visar på markant samband mellan sociala medier och ohälsa (Buda et al., 2021). Dessvärre finns det inte lika mycket forskning på perspektivet av unga kvinnor i gymnasieåldern och hur deras aktiviteter i vardagslivet påverkas av sociala medieanvändning i en svensk kontext, därför vill författarna ta reda på detta.

Syfte

Syftet med studien är att undersöka hur unga kvinnor upplever att sociala medier påverkar deras vardagliga liv i en svensk kontext.

Metod

En kvalitativ ansats användes för att besvara syftet, då författarna önskade att utgå från individens egna upplevelser och tolkningar av användningen av sociala medier och hur det påverkar aktiviteter. Forskningsmetoden som användes var induktiv (Kristensson, 2014), vilket innebär att författarna ville undersöka sociala mediers inverkan på vardagliga aktiviteter genom människors upplevelser och erfarenheter. Denna studie följde en tvärsnittsdesign med ett semistrukturerat intervjuformat i enlighet med Patel och Davidson (2019), vilket betydde att författarna genomförde intervjuerna vid ett tillfälle för att få en verklighetsbild av situationen.

Urval

Urvalsmetoden var ett representativt urval med avsikt på variation av deltagare från olika gymnasieprogram, med fokus på att representera en bredare grupp av unga kvinnor i gymnasieåldern som deltagarna tillhörde. För att hitta intervjupersoner användes bekvämlighetsurval i enlighet med Patel & Davidson (2019). Författarna kontaktade bekanta för att finna deltagare som skulle kunna passa in i kriterierna, de som sedan valdes in i studien kontaktades via Instagram och SMS. Inklusionskriterier för urvalet var unga kvinnor som gick på gymnasiet och som använde sociala medier dagligen. Exklusionskriterier innefattade att deltagarna inte förstod eller pratade svenska eller bodde för långt bort geografiskt. Sociala medier definierades i den här studien som digitala online-plattformar som möjliggjorde tvåvägskommunikation. Författarna i den här studien hänvisade till Facebook, Snapchat, Twitter, YouTube, TikTok, Instagram samt övriga plattformar. Författarna eftersträvade att ha 10–12 intervjuer, under processens gång inträffade tre avhopp samt att en intervju var tidsmässig för kort. Sammanlagt deltog nio personer mellan åldrarna 16 och 19 år i studien. Sex av deltagarna gick i högskoleförberedande programmen och tre i yrkesförberedande program.

Datainsamling

Semistrukturerade intervjuer gjordes enligt Patel och Davidson (2019) utifrån en intervjuguide (se Bilaga 3), som innehöll en uppsättning av frågor för att skapa en bakgrundsbild av deltagaren. Därefter följt av öppna frågor för att fånga fokusområdet sociala medier och dess påverkan på vardagliga aktiviteter. Enligt Patel och Davidson (2019) är det viktigt att lämna tillräckligt med tidsmässigt utrymme så att deltagarna lättare kunde svara

med egna ord och för möjligheten till olika typer av uppföljningsfrågor kunde utforskas. Under intervjutiden medverkade båda författarna vid de första intervjuerna där en av författarna var huvudansvarig intervjuare och ställde frågorna. Bisittaren hade möjlighet att följa samtalet, notera om det händer något och ställa följdfrågor. Resterande intervjuer genomfördes av författarna enskilt på grund av tidsbrist. Författarna genomförde en pilotintervju för att bekanta sig med intervjuformen och för att förbättra intervjuguiden, pilotintervjun användes även i studien.Handledning efter pilotintervjun gjordes enligt Patel och Davidson (2019) med handledare för att korrigera och förbättra intervjutiden. Med deltagarnas tillstånd spelades intervjuerna in enligt Patel och Davidson (2019). Detta möjliggjorde även att författarna kunde fokusera på samtalet och transkribering utfördes vid ett senare tillfälle. Alla intervjuer genomfördes fysiskt på en lugn och säker plats för både den intervjuade och författarna så att alla kände sig bekväma.

Procedur

Förfrågan om intresse av deltagande i studien genomfördes genom bekvämlighetsurval och deltagarna kontaktades främst genom sociala medier. Frågan om intresse skickades till deltagarna (se Bilaga 1), där syftet med studien, information om deltagande och planerad intervjutid 45–60 minuter framgick, samt tillfrågade deltagarna om de ville bli intervjuade fysiskt. Innan intervjun informerades deltagarna om möjlighet till att avbryta deltagandet i studien, samt samtycke skrevs under (se Bilaga 2). Deltagarna fick information om hur personuppgifter behandlas och att de kommer att vara konfidentiella i projektet.

Kompletterande till informationsblankett fick deltagarna muntlig information från författarna att materialet enbart användes för studien. Materialet från intervjuerna förvarades på författarnas mobiltelefon.

Dataanalys

Efter att intervjuerna genomförts transkriberades intervjuerna så nära intill intervjuerna av den ansvarige huvudintervjuaren. Av intervjuerna som transkriberades gjordes en manifest innehållsanalys i enlighet med Graneheim och Lundman (2004): identifiering av meningsbärande enheter, kondensering, kodning, kategori bildning samt huvudkategorisering. Författarna läste transkriptionen av intervjuerna för att få en djupare förståelse. Författarna diskuterade och reflekterade tillsammans och med handledare för att

skapa en bättre förståelse. Sedan valdes fraser och meningar tillsammans av författarna som innehöll information relaterad till syftet, omgivande texten inkluderades för att behålla sammanhanget. Meningar och fraser som kallas för meningsbärande enheter identifierades. Efter diskussion och genomgång av meningsbärande enheter kondenserades dessa för att förkorta texten samtidigt som det övergripande innehållet kvarstod. Kondenserade textenheter kodades, koderna är kärnord som lyfts utifrån kondenserade textenheter för att lättare hitta likheter och skillnader. Efter ytterligare diskussion med handledare grupperades koder i underkategorier som reflekterade intervjuernas innehåll, se Tabell 1 för exempel på kondensering och kodning. Dessa kategorier bildade tillsammans en huvudkategori. Under hela processen har författarna, tillsammans och med handledare, fört en reflektiv dialog enligt Graneheim och Lundman (2004) för att undvika subjektivitet i studien.

Tabell 1

Exempel på meningsbärande enhet, kondenserad meningsbärande enhet, kod, underkategori och huvudkategori

Intervjutext meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	“relf KOD”	Underkategori	Huvudkategori
Men ja, man kanske inte blir så himla effektiv i sitt jobb, alltså som man egentligen borde för att man kan bli distraherad. Men ja jag vet inte riktigt	Blir mindre effektiv i arbete på grund av att man blir distraherad av sociala medier.	Sociala medier distraherar fokuset från olika aktiviteter	Effektiviteten i arbetet påverkas i vardagen	Sociala medier var en stor integrerad aktivitet i unga kvinnors vardag.

Men också allmänt, jag menar att typ att man ser virkning och sånt. Samma sak med läsning, jag läste innan men med sociala medier har det liksom eldat på intressent att man försöker engagera ännu mer. Så läsning, virkning, vilket jag lärde mig via sociala medier genom att kolla på videos. Musik och instrument är något som jag alltid har hållit på med, men det är också en grej som håller det vid liv. Att man fortsätter och håller vid liv med dessa olika aktiviteter, men det är främst det tror jag.	Har upptäckt virkning via videos på sociala medier. Läsning ökar på grund av att sociala medier eldar på intressen. Tidigare intresse för musik och instrument ökar, då sociala medier håller en del vid liv. Man fortsätter och håller vid liv med dessa olika aktiviteter på grund av sociala medier.	Fritidsintressen bibehålls eller vidtas på grund av sociala medier. Virkning vidtas medan läsning, musik och instrument bibehålls.	Roligt och bidrar till kreativitet	Sociala medier var en stor integrerad aktivitet i unga kvinnors vardag.
---	---	--	------------------------------------	---

Etiska överväganden

I den här studien beaktas etiska överväganden med hänsyn till informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Kristensson, 2014; Vetenskapsrådet, 2017)

För att uppfylla informationskravet skickades ett informationsbrev med information om det aktuella forskningsprojektets syfte, som var att undersöka hur sociala medier påverkar unga kvinnors vardag. För att uppfylla kravet på samtycke skickades en samtyckesblankett till deltagarna där det angavs att deltagarna hade rätt till självbestämmande när det gäller deras deltagande i forskningen och när som helst under studien fanns möjlighet till avbrytande. Konfidentialitetskravet uppfylldes genom att det i informationsbrevet angavs att deltagarna skulle behandlas konfidentiellt och att personuppgifter skulle hållas utom räckhåll för obehöriga personer. Villkoret om krav på nyttjande uppfylldes genom försäkring om att de uppgifter som samlats in om enskilda personer endast skulle användas i forskningssyfte, därefter lovades att all material raderas.

Resultat

En kvalitativ innehållsanalys av nio intervjuer gjordes enligt Graneheim och Lundman (2004). Deltagarna som deltog i studien tillbringade i genomsnitt fem timmar om dagen på sociala medier, 2 timmar som längst och 8 som högsta. De sociala medier som användes var Tiktok, Instagram, Twitter, Whatsapp, och Youtube på mobiltelefoner, iPads eller datorer. Analysen av de nio intervjuerna med fokus på studiens syfte resulterade i åtta underkategorier. Efter sammanställning av underkategorierna framkom en gemensam huvudkategori, som beskrev hur användning av sociala medier är en stor integrerad aktivitet i unga kvinnors vardag (Figur 1). Följande underkategorier illustreras med citat från samtliga deltagare.

Figur 1

Huvudkategori och underkategorier

Användning av sociala medier var en stor integrerad aktivitet i unga kvinnors vardag.	
Rädsla för utanförskap	Användning- och förhållningssätt till följd av sociala medier
Negativ påverkan på självkänslan	Sociala mediers påverkan på aktivitetsval
Aktiviteter som påverkades negativt av sociala medier	Positiv social interaktion
Sömnrutiner påverkades negativt	Underhållande och bidrog till kreativitet

Rädsla för utanförskap

Många deltagare kände ett behov av att använda sociala medier och beskrev hur viktigt det var i dagens samhälle med det ökande antalet digitala funktioner och tillgängligheten på

sociala medier. Exempel på digitala funktioner och tillgänglighet var: kommunikationsverktyg, kontakter, förebilder, nyheter och annan information som var relevant för dem som studenter.

“Jag känner att folk sprider viktiga saker på sociala medier som information om allmänt sociala normer av samhället, hur man ska behandla olika teman och så vidare.”

Deltagarna menade att sociala medier har en betydande inverkan på deras dagliga liv, eftersom många sociala konversationer i den verkliga världen kretsar kring innehåll från sociala medier. Som ett resultat av detta var deltagarna tvungna att använda sociala medier för att inte känna sig som att ”leva under en sten” och inte ha rädsla för att missa något socialt. Att känna rädsla för utanförskap uppstod vid olika tillfällen, till exempel när vänner meddelar att de umgås och man själv är oinbjuden, eller när det blir för mycket publicitet om hur bra alla har det på högtider och lov.

Det blir en känsla ohh gud borde jag göra någonting nu eller missar jag något, det blir väldigt mycket rädsla för att missa något. Det tycker jag att har störst påverkan, speciellt på lov kan det bli väldigt mycket av allt.

Negativ påverkan på självkänslan

Skönhetsidealen som förmedlas på sociala medier ansågs ha negativ inverkan på deltagarna. Deltagarna kände ibland att sociala medier begränsade deras val av aktiviteter inom egenvård, eftersom de deltog i aktiviteter som uppfattades som mer "korrekta" på sociala medier jämfört med vad de egentligen ville göra. Detta resulterade i negativa effekter på självkänslan, till exempel genom att de inte plattade håret eller inte använde vissa produkter trots att dessa aktiviteter hade fått dem att känna en bättre självkänsla. Svårigheter med mat och kroppsuppfattning var något som orsakades av sociala medier hos deltagarna, likaledes beteendeförändringar och önskningar att förändra sitt utseende genom operation.

När jag hade min bulimi, så var det mest sociala medier som var orsaken till den, för jag ville vara smal och nätt. Alla som är smala får förhållande och man vill leva som de andra. Då straffar man sig själv med ätstörningar.

Hat var ytterligare en aspekt som deltagarna upplevde i form av rasism och homofobi. Detta resulterade i att deltagarna inte alltid kunde vara sig själva och uttrycka sina åsikter på sociala medier.

Aktiviteter som påverkades negativt av sociala medier

Många av deltagarna uttryckte att sociala medier var en stor del av vardagen och att detta kunde ha en negativ inverkan på förmågan att kunna fokusera, vilket bidrog till förlust av tidsuppfattningen. Telefonen användes ofta samtidigt som andra vardagliga aktiviteter utfördes, till exempel som att äta mat.

“Jag kollar på telefonen när jag äter. Det är alltid någonting, sitter jag och pratar med en kompis i telefon så scollar jag Instagram samtidigt”.

Sociala medier var en större del av vardagen under helger och lov än skoldagar. Sociala medier användes när deltagarna upplevde att de hade tråkigt, men efter användningen uppkom en känsla att de hade slösat bort tiden på grund av tappad tidsuppfattning. Ytterligare beskrev deltagarna glädjen och dopaminrushen i att sitta och scrolla på Tiktok samt att följa olika personer som en positiv sak, vilket orsakade att det var svårt att sluta följa eller scrolla. Ur ett negativt perspektiv bidrog scrollande till bortprioritering av andra aktiviteter, som att gå ut på promenad. Koncentrationen var en annan aspekt som många tog upp där de beskrev påverkan av sociala medier i form av att de tappade fokuset och distraherade sig från olika aktiviteter, främst från studier. Ointresse på lektioner var delar som distraherade och ökade användningen, som i sin tur påverkade betygen negativt. Telefonen kunde vara så pass distraherande att fritidsintressen som att läsa en bok, kolla på en serie eller umgås med vänner.

Det tar mycket tid som vi hade kunnat lägga på att plugga istället, men jag håller hellre på med mobilen även om jag vet att jag behöver plugga. Jag får ingenting gjort, inte så mycket i alla fall. Jag ligger efter ganska ofta med uppgifter och sånt när vi har mycket.

En förståelse om fördelarna fanns hos deltagarna med att ersätta sociala medier med mer givande aktiviteter. Fortsättningsvis förklarade deltagarna att det tog längre tid för att komma

in i fokus vid studier i jämförelse med jobbsammanhang. Telefonen var ett störande moment även där och bidrog till att arbetet inte blev genomfört i tid.

Varje gång blir det ett uppvaknande, jag kanske borde rannsaka mig själv lite grann. Jag tänker att det verkligen är det mest gynnsamma för mig, det blir att jag tänker på det i 2 minuter, sen försvinner det. Men jag tror definitivt att det hade varit fördelaktigt att sakta men säkert avlägsna sociala medier och lägga mer tid på mer givande grejer.

Deltagarna märkte även att koncentrationen förbättrades när mobiltelefonerna fanns i ett annat rum. Det resulterade i att de var mer benägna att fokusera på sina studier under skoltid när mobilanvändning inte var tillåten.

“Jag känner att jag ofta inte nödvändigtvis har svårare att plugga hemma, så när jag är i skolan så vill jag fokusera mer och inte distrahera mig med telefonen”

Sömnrutiner påverkades negativt

Deltagarna hävdade att sociala medier hade en negativ inverkan på sömnen, eftersom användning av mobiltelefoner sent på kvällen ledde till försenad sömn. Många hänvisade till en förlorad tidsuppfattning på grund av scrollande på sociala medier, då det fanns en känsla av beroende av sociala mediers användning vid läggdags.

Med mobilen kan det vara typ 1.5 timmar tills jag somnar för det går mycket snabbare eller tiden går mycket snabbare, man har ingen tidsuppfattning och då förlorar man ju en timmes sömn på det som man skulle kunna ta till vara.

För många deltagare var mobiltelefonen en del av deras rutiner på kvällen och på morgonen, sociala medier användes till exempel strax efter att väckarklockan ringt. På samma sätt gjorde den konstanta användningen av sociala medier på helgerna också svårt för dem att somna i tid. Deltagarna uppgav även att sociala medier kunde vara en indirekt stressfaktor på sömnen, men inget de kunde konkret bevisa.

“Sen kan det vara indirekt att jag upplevt stress från sociala medier som har gjort att jag sovit sämre eller någonting sådant”

Användning- och förhållningssätt till följd av sociala medier

Deltagarna angav att användningen av sociala medier blev mer acceptabel när människor runt omkring dem använde dem, främst på grund av inflytande från vänner och normaliseringen av användningen av sociala medier hemma. Vissa av deltagarna uttryckte att de till exempel bara använde Facebook för att följa och stödja sina föräldrar och deras inlägg, medan andra uttryckte att deras föräldrars närvaro på sociala medier påverkade hur och var de gjorde inlägg.

“Enda anledningen till att jag har Facebook är väl att mamma kan säga, har du sett mitt inlägg på Facebook, då ska man snabbt in och gilla.”

Under intervjuerna identifierades två faktorer som påverkade deltagarnas användning av sociala medier, kultur och insamling av personlig information. Den första faktorn var kulturell och omfattade rädslan för att bryta mot normer och förväntningar som är specifika för ens hemlandskultur. Deltagarnas föräldrar kände sig obekväma med att deltagarna publicerade innehåll som kan uppfattades som kontroversiellt eller avvikande, av rädsla för att bli dömda.

“Generellt i vår kultur skulle jag nog säga att många bryr sig om vad andra folk tycker och av just den anledningen tror jag att man är orolig över ryktet.”

Den andra faktorn omfattade om insamlingen av personliga uppgifter på sociala medier. Deltagarna var medvetna om de potentiella riskerna med att dela sin personliga information på nätet och är oroad över hur denna information kan användas. Deltagarna kände även att deras vänner och familj höll ständig koll på dem och deras aktiviteter.

Jag har en kompis som alltid har koll på vart jag är på Snapchat-kartan och de stör mig rätt mycket och de gör så att jag inte riktigt vill använda Snapchat. Då känns det jobbigt att kompiserna alltid vet vart jag är och har konstant koll. Kompisen kommer liksom att om vad jag har gjort eller vart jag är.

Sociala mediers påverkan på aktivitetsval

Under intervjuerna framkom det att deltagarnas omfattande användning av sociala medier bland annat var en följd av tillgänglighet till information på kort tid, att det var ett effektivt

sätt att hitta relevant information som trender och normer och att det bidrog till mycket underhållning. Deltagarna menade att sociala medier bidrog till att de blev mer öppna och upplysta gällande händelser i världen och nyheter, vilket ledde till att deltagarna tittade på nyheterna. Intresset för politik och jämställdhetsfrågor nämns också ofta som något som ökat tack vare sociala medier.

“Lite mer politisk kanske och lite mer engagerade i, typ så jämställdhetsfrågor och sådana grejer, för att innan jag använde sociala medier hade jag inte så bra koll på allt”

Engagemanget för populärkultur, kändisar, nyheter och självförsvarstips har också bidragit till en ökad användning av sociala medier. Många aktiviteter väljs som ett resultat av evenemang och resevideor som läggs ut på sociala medier. Dessutom uppmärksammades information om hemmet, djur och olika produktrecensioner, inklusive miljövänliga sådana. Nästan alla deltagare valde till exempel att äta mer vegetarisk och vegansk mat och att köpa mer begagnade varor.

“Delvis på grund av sociala medier har jag valt att äta vegetariskt, försökt att köpa mer begagnat, nu under några år har jag bara köpt begagnat faktiskt.”

Positiv social interaktion

Många deltagare nämnde att en positiv aspekt av sociala medier var möjligheten att hålla den sociala kontakten med familj och vänner och med släktingar som är bosatta utomlands utan extra kostnad. Deltagarna beskrev att en värld utan sociala medier skulle leda till att det skulle bli svårare att interagera med människor, men att det hade bidragit till en närmare relation och mer tid för varandra.

"Man umgås kanske inte lika mycket med kompisar i verkligheten, för nu skriver man ju med dem istället för att träffas.”

Deltagarna menade att man kunde hitta nya vänner och få relationer som bidrog positivt till ens sociala liv. Dock fanns det risk att individer som de uppfattades som vänner på sociala medier kunde visa sig vara oärliga och utnyttja ens vänskapsrelationer på ett negativt sätt. Detta skapade osäkerhet kring vilka deltagarna kunde lita på i sociala mediers plattform.

En annan synpunkt som framkom var att en deltagare interagerade med sina följare i sociala medier som en del av hennes vardagliga aktiviteter.

”I och med att jag lägger upp innehåll så är den roligaste delen återkopplingen som man får. Jag älskar att läsa kommentarer och sådant, vi pratar om böcker och alla diskuterar i kommentarsfälten.”

Det framkom även att algoritmer på sociala medier orsakade att deltagarna befann sig i en säker bubbla, där aktiviteten sociala interaktioner för det mesta skedde med individer som hade likadana åsikter och värderingar. Detta kunde dock leda till en lägre tolerans för människor som inte betedde sig och agerade på samma sätt.

Underhållande och bidrog till kreativitet

Deltagarna tyckte att sociala medier var underhållande, roligt, stimulerande och inspirerande och ledde till ökat intresse för kreativa aktiviteter. Aktiviteter som matlagning, virkning, sminkning och keramik. De förklarade också att andra kreativa aktiviteter och fritidsintressen som att läsa böcker, lyssna på musik och spela instrument upprätthölls tack vare sociala medier.

Det är väl mycket så jag kan vara väldigt kreativ ...jag ser en video på någon som pysslar med någonting och känner att nu går jag och gör det och då kanske jag går och köper några saker för att kunna pyssla med det

Sociala medier i sig beskrivs också som en avkopplande aktivitet för många, som gjorde att deltagarna kunde sitta och scrolla sociala medier, när de inte hade energi att umgås eller göra något annat energikrävande.

Användning av sociala medier som en integrerad aktivitet i unga kvinnors vardag

Underkategorierna kan gemensamt sammanställas till en huvudkategori; hur användningen av sociala medier var en integrerad aktivitet i unga kvinnors vardag. Detta för att deltagarna fann information, inspiration och sociala kontakter via sociala medier. Sociala medier användes

både som primär och bi-aktivitet under hela vardagen, detta kunde både vara som hindrande och möjliggörande faktor i deltagarnas vardag.

Diskussion

Resultatdiskussion

Studiens resultat visade att användningen av sociala medier var en viktig integrerande aktivitet i unga kvinnors dagliga liv. Användningen av sociala medier i vardagen särskildes som en primär eller sekundär aktivitet, sociala medier var alltså inte en isolerad aktivitet utan integrerades på ett naturligt sätt i deltagarnas vardagsrutiner. De återkommande faktorerna i studien som förklarade sociala mediers påverkan på unga kvinnors vardag var: sociala medier bidrog till kreativitet och nöje i vardagen, mindre disciplin och fokus under vardagen på grund av sociala medier samt att sociala medier orsakade begränsning i vardagliga aktivitet.

Sociala medier bidrog till kreativitet och nöje i vardagen

Gunnarsson (2020) konstaterar att kreativitet är en biologisk nödvändighet för personlig överlevnad och för att individer ska kunna delta i dagliga aktiviteter. Resultatet av denna studie visade att sociala medier användes som fritidsaktiviteter av unga kvinnor. De uppmuntrades att initiera och upprätthålla kreativa aktiviteter genom sociala medier, vilket i sin tur ökade möjligheterna till sådana aktiviteter. I motsats till denna studie fann Wilkins et al. (2021) att engagemang i sociala medier hade en positiv effekt på psykologiska egenskaper, i form av sociala förmågor som i sin tur gav positiv effekt på blanda annat humör, nyfikenhet och entusiasm, men inte en direkt effekt på kreativitet.

Erlandsson och Perssons (2020) kategorisering av lek-och fritidsaktiviteter visade i den här studien att kreativa aktiviteter gav unga kvinnor möjlighet att ha roligt, ladda upp och koppla av. Studien visade att användningen av sociala medier inte bara bidrog till ökad kreativitet hos unga kvinnor, utan också till ökat självförtroende. Sociala medier fungerade således som en inspirationskälla, kreativa aktiviteter som nämndes av unga kvinnor var matlagning, virkning, ansiktsmålning (smink), keramikproduktion och musikspelning. I kontrast till denna studie konstaterade det i en annan studie av Kircaburun et al. (2020) att självförtroendet minskade på grund av ökad användning av sociala medier, vilket ledde till minskad kreativitet i vardagen.

Studiens författare vill betona vikten av att lyfta upp sociala mediers positiva aspekter, där sociala medier kan vara en god källa till inspiration och skapande av kreativitet för unga kvinnor. Vilket inte uppmärksammas i samma utsträckning i tidigare forskningar som de negativa aspekterna har gjort. Det hade varit nyttigt att utnyttja användningen av sociala medier, för att hjälpa unga att utveckla sin kreativitet och stärka sitt självförtroende.

Mindre disciplin och fokus under vardagen på grund av sociala medier

Det fanns ett samband mellan sämre disciplin och fokus hos unga kvinnor i hur deras vardag påverkades av användningen av sociala medier, främst var det fokus från skolarbete som togs upp. Enligt Statens medieråd (u.å) innebär användningen av sociala medier att det kan gå åt mycket tid som egentligen borde läggas på arbetsaktiviteter, som till exempel studier. Det framkom att antalet timmar för användning av sociala medier varierade mellan två och åtta timmar per dag. Användningen av sociala medier var bidragande till att deltagarna tappade fokus från olika vardagliga aktiviteter, att bortprioriteringar av arbetsaktiviteter gjordes eller att telefonen användes samtidigt som andra aktiviteter, alltså som bi-aktivitet. Även andra forskningar har visat svårigheter med att utföra aktiviteter samtidigt som sociala medier används och att detta i sin tur påverkar utförandekapaciteten negativt (Kokoç, 2021; Pop et al., 2022).

Brevers och Turel (2019) skriver om unga individer och hur de använder olika strategier för att inte hamna i ett beroende av sociala medier i sina vardagsrutiner. Dessa sätt kunde vara strategier att uppmärksamma sig själv i olika aktiviteter med att använda sociala medier även om man inte hade för avsikt att göra detta. Det kunde också vara att välja eller ändra olika situationer i vardagen för att minska eller hindra användningen av sociala medier. Dessa strategier hos unga kvinnor visade sig ha få positiva effekter i deras vardagsliv. I likhet med vår studie fann Brevers och Turel (2019) att deltagarna använde samma eller liknande strategier för att begränsa sina sociala mediers användning.

Omfattningen av sociala mediers användning under dygnets timmar påverkade unga kvinnors aktivitetsmönster till stor del. Erlandsson och Persson (2020) beskriver att individer i vårt samhälle ofta har komplicerade aktivitetsmönster. Detta innefattar att individen bland annat har många aktiviteter man ska/vill genomföra och även att man behöver anpassa sina sysslor till andra individer. Det framkom i vår studie att unga kvinnor har svårare att hålla fokus på

vardagliga aktiviteter, eftersom sociala medier påverkar deras uppmärksamhet vilket ledde till att de antingen inte startade en aktivitet eller att aktiviteten blev avbruten. Detta påverkade deras aktivitetsmönster som i sin tur påverkade deras aktivitetsbalans. Wagman och Håkansson (2014) skriver för att uppnå hälsosamt aktivitetsbalans krävs det en lämplig mängd och variation mellan aktiviteter i det dagliga livet. Utifrån vårt resultat kan man utläsa unga kvinnors svårigheter att skapa denna balans för ett hälsosamt och gott liv.

Studien visade även att unga kvinnors användning av sociala medier har en inverkan på deras vanebildning. Vanor är utformade av rutiner som utförs av individer utan eftertanke (Yamada et al., 2020), vilket leder till att mobiltelefonen blir en stor del av individens vanerutin och blir svårare att vänja sig av med. Med liknande resultat visar Statens medieråd (u.å) att majoriteten av Sveriges befolkning använder sociala medier dagligen, vilket förstärker vår bild av att sociala medier är en del av många individers rutiner och vanor.

Sociala medier orsakade begränsningar i vardagliga aktiviteter

Sociala medier orsakade begränsningar i utförandekapacitet i diverse aktiviteter, exempelvis att äta, sova och delta i sociala aktiviteter. Faktorer som orsakade begränsning hos unga kvinnor var rädslan att gå miste om sociala aktiviteter, kultur, skönhetsideal och insamling av personlig information. Rädsla för att gå miste om sociala aktiviteter och information framkom i studien. Detta orsakade vissa begränsningar i form av nedprioritering av "måsteaktiviteter" för unga kvinnor. Några exempel på "måsteaktiviteter" var bland annat läxor, hushållssysslor och omhändertagande av husdjur. Rozgonjuk et al. (2020) skriver om hur rädsla av att gå miste om något påverkar negativt på produktiviteten vardagliga aktiviteter. Att konstant hålla sig uppdaterad i sociala medier kan ha negativ effekt hos unga kvinnor, då de riskerar att fastna i scrollandet och ha svårt att koppla av vid till exempel sömn. Detta resultat framkom också i en annan studie av Charmaraman et al. (2021) där forskarna fann att vid ökningen av sociala mediersanvändningen ökade även risken för sömnproblem och sämre sömnkvalitet.

Kulturen begränsade närvaron i sociala medier så att unga kvinnor inte kände sig lika fria att dela sina aktiviteter på sociala medier som andra kunde se och kommentera. Aktiviteter som att festande uttrycks att stridas mot föräldrarnas hemkultur som deltagarna i viss mån tillhörde. Enligt Chais (2020) forskning påverkas integrationen på sociala medier av två faktorer, etnisk och kulturell samt integritet på nätet. Chai (2020) påpekade att användarnas delning av information på sociala medier påverkas av deras kulturella bakgrund och att

användarna fokuserade på hur informationen kommer att tas emot av mottagarna som tillhör samma kulturella bakgrund.

Skönhetsideal innebar att aktiviteter som att äta, begränsades av sociala medier och att unga kvinnor jämförde sitt utseende med andras samt trodde att de förväntade sig ett visst utseende till följd av inverkan av kroppsideal som existerar på sociala medier. Detta ledde till eliminering eller reducering av ätaktiviteten, som i sin tur ledde till bulimi, dålig kroppsuppfattning eller en önskan att förändra sitt utseende. I likhet med studien skriver Modrzejewska et al. (2022) att sociala medier starkt påverkar matvanor och kroppsuppfattning hos barn och ungdomar, vilket kan vara en riskfaktor för en ohälsosam livsstil. Detta kan förknippas med MOHO:s vanebildning, där rutinaktiviteter utförs utan eftertanke (Yamada et al., 2020).

Insamlingen av information av vad unga kvinnor gör på sociala medier och att data alltid kommer att finnas, upplevs som obehagligt. Detta orsakade att deltagarna inte vågade integrera i samma utsträckning som de hade velat på sociala medier. Studien visade även att unga kvinnor kunde konstant bli observerade av sina kompisar via sociala medier. Snapchat hade till exempel en funktion där man kan se vart ens kompisar geografiskt befann sig, detta kunde i sin tur upplevas lite som övervakning.

Sammanfattningsvis beskriver studien tydligt att sociala medier är en integrerad del av livet främst för studiens målgrupp, unga kvinnor. Studien visar att unga kvinnor har svårt att föreställa sig ett liv utan sociala medier, samt att det finns en risk för ohälsa till följd av sociala medier. Därför behövs sociala medier användning beaktas för att kunna stötta och förhindra att ohälsa uppkommer i livet. Studie belyser även en förståelse för hur aktiviteter i vardagliga livet påverkas av sociala medier och hur det påverkar unga kvinnors aktivitetsmönster och aktivitetsbalans, vilket också är centrala delar för att få ett gott och hälsosamt liv nu och i framtiden.

Metoddiskussion

För att kunna besvara forskningssyftet valdes kvalitativ forskning med semistrukturerade intervjuer. Detta valdes eftersom kvalitativa metoder kan besvara syftet genom att ge en djupare och tydligare förståelse för människors upplevelser (Kristensson, 2014). Studien

analyserades utifrån en manifest innehållsanalys med låg abstraktionsnivå. Manifest innehållsanalys bidrog till att analysen var textuell, tydlig till sitt innehåll och uttryckt på en deskriptiv nivå i form av kategorier samtidigt som låg abstraktion nivå bidrog till tolkning som var textnära och konkret beskrivning av innehållet. För att bedöma studiens kvalitet användes trovärdighetsprinciper enligt Graneheim och Lundman (2004) och Kristensson (2014). Begreppet trovärdighet sägs bestå av fyra dimensioner: tillförlighet, överförbarhet, giltighet och verifierbarhet (Graneheim & Lundman 2004).

Tillförlitlighet innefattar graden av trovärdighet hos de publicerade resultaten, där tolkningen som ges baseras på det insamlade materialet snarare än på forskarens tidigare förståelse som återspeglas i analysen (Kristensson, 2014). I den här studien bidrog det faktum att forskaren hade tidigare erfarenhet av sociala medier och var nära i ålder till deltagarna till en god insikt i sociala medier och förhandsförståelse av generationen som blev intervjuad. En annan positiv aspekt som ökade tillförlitligheten i denna studie var att de som deltog i studien hade tidigare erfarenhet av sociala medier och var villiga att berätta om sina erfarenheter. Vidare var det som ökade tillförlitligheten i denna studie att forskarna läste varandras intervjuer under forskningsprocessen, vilket bidrog till att minska avståndet mellan materialet och forskarna. Detta minskade forskarens inblandning, ökade forskarens oberoende och endast rapporterade intervjuarens röst. En annan positiv aspekt för att öka tillförlitligheten var användningen av triangulering (Kristensson, 2014) det vill säga att båda forskarna läste alla intervjuer och gjorde alla analyser tillsammans. Forskarnas handledare var involverad i hela processen och arbetade tillsammans med forskaren med pilotstudien, intervjuguiden och kodningsanalysen. En negativ aspekt av tillförlitligheten var användningen av bekvämlighetsurval, vilket minskar variabiliteten. En annan negativ aspekt var att studien endast hade nio deltagare, vilket inte var tillräckligt för att uppnå datamättnad i kvalitativ studie.

Överförbarheten innefattar hur giltighet resultatet är i andra sammanhang än det analyserades i studien (Kristensson, 2014). Studien är överförbar mellan andra länder, på grund av att sociala medier användningen sker på liknande sätt av ungdomar oavsett geografisk plats. Dock är denna studie inte överförbar mellan generationer på grund av att skillnader i vardagslivet och social medieanvändning.

Verifierbarheten innefattar i vilken omfattning resultat är presentabla för det insamlade materialet och om interpretationer och slutsatser kan bestyrkas (Kristensson, 2014). Alla intervjuer spelades in digitalt på mobiltelefoner, vilket ledde till att ordagranna transkriptioner gjordes. Även trianguleringsmetoden användes för att resultaten inte skulle påverkas av den enskilda forskarens åsikter och fördomar. Forskarna i den här studien valde också att använda citat från alla deltagare för att öka verifierbarheten. Citaten genomgick mindre språklig redigering för att underlätta läsarens läsflöde, vilket minskade verifierbarheten.

Giltigheten innefattar det insamlade materialets stabilitet över tiden och därmed med resultatens stabilitet (Kristensson, 2014). I den här studien genomfördes intervjuerna enligt intervjuguiden och att det fanns utrymme för följdfrågor samtidigt som kontinuiteten bibehölls. Författarna genomförde inledningsvis en pilotintervju och reviderade intervjuguiden efter att ha fått feedback från handledare. Intervjuguiden hjälpte båda forskarna genom att forskaren kunde ställa samma grundläggande frågor samtidigt som den höll sig till målen och gav frihet att ställa följdfrågor beroende på deltagarnas svar.

Slutsats

Denna studie bidrog till en bättre förståelse för hur sociala medier påverkar unga kvinnors dagliga liv. Unga kvinnor uppfattade att sociala medier har både positiva och negativa effekter på deras dagliga liv. Positiva aspekter var bland annat ökad kreativitet och nöje, medan negativa aspekter var lägre fokus och disciplin samt aktivitetsbegränsningar. Det framkom även att sociala medier ständigt användes i det dagliga livet, vilket påverkade aktivitetsmönster, som i sin tur påverkade unga kvinnors aktivitetsbalans. Därför är det viktigt för arbetsterapeuter att förstå hur sociala medier integreras i unga kvinnors dagliga liv.

Implikationer för arbetsterapi

Klinisk implikation: Denna studie gav utökad kunskap om hur användningen av sociala medier påverkar unga kvinnors vardag. Även att aktivitetsmönster påverkas, som i sin tur påverkar aktivitetsbalans hos unga kvinnor. Detta är en viktig aspekt att ha i åtanke vid kartläggning med aktivitetsbalans, för alla arbetsterapeuter som möter målgruppen i sitt kliniska arbete. Som arbetsterapeut arbetar man med vardagen och behöver ha en förståelse för alla delar som påverkar individen, samt att man som yrkesprofessionell behöver hålla sig

uppdaterad och ha en förståelse av samhällets utveckling för att kunna hjälpa individer på bästa sätt.

Forsknings implikationer: För framtida studier behövs en ökning av antal deltagare för att uppnå bättre datamättnad i resultat. Vi hade även en homogen grupp på enbart unga kvinnor i Sverige, det hade varit intressant att få med unga mäns upplevelser, för att sedan jämföra om det skiljer sig eller om de även har samma upplevelse. Deltagarna fick skatta ungefärligt hur många timmar de tillbringade på sociala medier dagligen, om deltagarna istället fick skriva en aktivitetsdagbok hade det bidragit till ett mer konkret resultat.

Referenslista

Austin-McCain, M. (2017). An examination of the association of social media use with the satisfaction with daily routines and healthy lifestyle habits for undergraduate and graduate students. *The Open Journal of Occupational Therapy*, 5(4), 6. <https://doi.org/10.15453/2168-6408.1327>

Brevers, D., & Turel, O. (2019). Strategies for self-controlling social media use: Classification and role in preventing social media addiction symptoms. *Journal of behavioral addictions*, 8(3), 554-563. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.49>

Buda, G., Lukoševičiūtė, J., Šalčiūnaitė, L., & Šmigelskas, K. (2021). Possible effects of social media use on adolescent health behaviors and perceptions. *Psychological reports*, 124(3), 1031-1048. <https://doi.org/10.1177/0033294120922481>

Chai, S. (2020). Does cultural difference matter on social media. An examination of the ethical culture and information privacy concerns. *Sustainability*, 12(19), 10-3390. <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/19/8286>

Charmaraman, L., Richer, A. M., Ben-Joseph, E. P., & Klerman, E. B. (2021). Quantity, Content, and Context Matter: Associations Among Social Technology Use and Sleep Habits in Early Adolescents. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 69(1), 162–165. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.09.035>

Eklund, M., Leufstadius, C., & Bejerholm, U. (2009). Time use among people with psychiatric disabilities: implications for practice. *Psychiatric rehabilitation journal*, 32(3), 177.

Erlandsson, L., & Persson, D. (2020). *ValMO-modellen: arbetsterapi för hälsa genom görande*. (2 uppl.). Studentlitteratur.

Erlandsson, L. K., & Eklund, M. (2006). Levels of complexity in patterns of daily occupations: Relationship to women's well-being. *Journal of Occupational Science*, 13(1), 27-36. <https://doi.org/10.1080/14427591.2006.9686568>

Flynn, H. C., Mote, S. L., & Morse, B. L. (2022). Social Media and Adolescent Mental Health: Sounding the Alarm. *NASN school nurse (Print)*, 37(5), 271–276. <https://doi.org/10.1177/1942602X221079758>

Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse education today*, 24(2), 105–112. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2003.10.001>

Gunnarsson, B. (2020). Kreativitet inom arbetsterapi skapar möjligheter. I M. Eklund, B. Gunnarsson & J. Hultqvist (Red.), *Aktivitet & relation: Mål och medel inom psykosocial rehabilitering* (2:a uppl., s. 105-120). Studentlitteratur.

Hasselkus, B. R. (2006). The world of everyday occupation: real people, real lives. *The American journal of occupational therapy : official publication of the American Occupational Therapy Association*, 60(6), 627–640. <https://doi.org/10.5014/ajot.60.6.627>

Kircaburun, K., Griffiths, M. D., Şahin, F., Bahtiyar, M., Atmaca, T., & Tosuntaş, Ş. B. (2020). The mediating role of self/everyday creativity and depression on the relationship between creative personality traits and problematic social media use among emerging adults. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, 77-88. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9938-0>

Kokoç, M. (2021). The mediating role of attention control in the link between multitasking with social media and academic performances among adolescents. *Scandinavian journal of psychology*, 62(4), 493–501. <https://doi.org/10.1111/sjop.12731>

Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Natur & Kultur.

Li, X., Buxton, O. M., Lee, S., Chang, A. M., Berger, L. M., & Hale, L. (2019). Sleep mediates the association between adolescent screen time and depressive symptoms. *Sleep medicine*, 57, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.01.029>

Matuska K., & Barrett K. (2019) Patterns of Occupation. I B.A.B. Schell & G. Gillen (Red.), *Willard and Spackman's Occupational Therapy* (13. uppl., s.622-633). Wolters Kluwer.

Matuska, K. M., & Christiansen, C. H. (2008). A Proposed Model of Lifestyle Balance. *Journal of Occupational Science*, 15(1), 9–19.
<https://doi.org/10.1080/14427591.2008.9686602>

Modrzejewska, A., Czepczor-Bernat, K., Modrzejewska, J., Roszkowska, A., Zembura, M., & Matusik, P. (2022). #childhoodobesity - A brief literature review of the role of social media in body image shaping and eating patterns among children and adolescents. *Frontiers in pediatrics*, 10, 993460. <https://doi.org/10.3389/fped.2022.993460>

Nesi J. (2020). The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities. *North Carolina medical journal*, 81(2), 116–121.
<https://doi.org/10.18043/ncm.81.2.116>

O'Reilly, M. (2020). Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly. *Journal of Mental Health*, 29(2), 200–206.
<https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1714007>

Parsonage, J., Naylor Lund, K., Dawes, H., Almoajil, H., & Eklund, M. (2022). An exploration of occupational choices in adolescence: A constructivist grounded theory study.

Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 29(6), 464-481.

<https://doi.org/10.1080/11038128.2020.1839965>

Patel, R., & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Studentlitteratur.

Persson, D., Erlandsson, L. K., Eklund, M., & Iwarsson, S. (2001). Value dimensions, meaning, and complexity in human occupation—a tentative structure for analysis.

Scandinavian journal of occupational therapy, 8(1), 7-18.

<https://doi.org/10.1080/11038120119727>

Pop, L. M., Iorga, M., & Iurcov, R. (2022). Body-esteem, self-esteem and loneliness among social media young users. *International journal of environmental research and public health*, 19(9), 5064. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095064>

Robinson Johnson, K., & Dickie, V. (2019). What is Occupation?. I B.A.B. Schell & G. Gillen (Red.), *Willard and Spackman's Occupational Therapy* (13. uppl., s.2-11). Wolters Kluwer.

Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association?. *Addictive behaviors*, 110, 106487. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>

Socialstyrelsen. (2018). *Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor*. Socialstyrelsen. <https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/regler-och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/riktlinjer-och-utvarderingar/levnadsvanor/>

Statens medieråd. (u.å). *Tema: Sociala medier*. <https://www.statensmedierad.se/pedagogiska-verktyg/tema-sociala-medier>

Statistikmyndigheten. (4 oktober 2017). *Barn motionerar trots mycket skärmtid*.
<https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2017/Barn-motionerar-trots-mycket-skarmtid/>

Svensson, R., Johnson, B., & Olsson, A. (2022). Does gender matter? The association between different digital media activities and adolescent well-being. *BMC public health*, 22(1), 273. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12670-7>

Teppers, E., Luyckx, K., Klimstra, T. A., & Goossens, L. (2014). Loneliness and Facebook motives in adolescence: a longitudinal inquiry into directionality of effect. *Journal of adolescence*, 37(5), 691–699. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.11.003>

Toh, S. H., Howie, E. K., Coenen, P., & Straker, L. M. (2019). "From the moment I wake up I will use it...every day, very hour": a qualitative study on the patterns of adolescents' mobile touch screen device use from adolescent and parent perspectives. *BMC pediatrics*, 19(1), 30. <https://doi.org/10.1186/s12887-019-1399-5>

Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*. Vetenskapsrådet. [God forskningssed \(vr.se\)](http://www.vr.se/god-forskningssed)

Wagman, P., & Håkansson, C. (2014). Introducing the Occupational Balance Questionnaire (OBQ). *Scandinavian journal of occupational therapy*, 21(3), 227–231. <https://doi.org/10.3109/11038128.2014.900571>

Wilkins, S. J., Krumrei-Mancuso, E. J., & Rouse, S. V. (2021). Positive Psychology Traits as Predictors of Successfully Engaging People Through Social Media. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 26(2). <https://doi.org/10.24839/2325-7342.JN26.2.221>

Xiao, W., Peng, J., & Liao, S. (2022). Exploring the Associations between Social Media Addiction and Depression: Attentional Bias as a Mediator and Socio-Emotional Competence as a Moderator. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13496. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013496>

Yamada, T., Taylor, R. R., & Kielhofner G. (2020). Personspecifika begrepp för människans görande och aktivitet. I G. Kielhofner & R. R. Taylor (Red.), *Kielhofners model of human occupation: teori och tillämpning* (2 uppl. S. 32-47). Studentlitteratur.

Ye, W., Brown, T., & Yu, M. L. (2023). The impact of different types of screen time on school-aged children's quality of life and participation. *British Journal of Occupational Therapy*, 86(1), 62-75. <https://doi.org/10.1177/03080226221110395>

You, Y., Yang-Huang, J., Raat, H., & Van Grieken, A. (2022). Social Media Use and Health-Related Quality of Life Among Adolescents: Cross-sectional Study. *JMIR mental health*, 9(10), e39710. <https://doi.org/10.2196/39710>

Zhang, X. (2022). A Study of Occupational Therapy Strategies and Psychological Regulation of Students' Internet Addiction in the Mobile Social Media Environment. *Occupational therapy international*, 7598471. <https://doi.org/10.1155/2022/7598471>

Bilaga 1 (Frågan om intresse)

Frågan om intresse

2023-03-05

Informationsbrev till studie



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för hälsovetenskaper,
Arbetsterapeutprogrammet

**MEDICINSKA
FAKULTETEN**

Till dig som går på gymnasiet och använder sociala medier i vardagen

Studiens syfte är att undersöka hur unga kvinnor upplever att sociala nätverkssajter påverkar deras aktiviteter i dagliga livet. För att delta behöver du uppfylla följande inklusionskriterier och kunna ställa upp på en intervju under ca 60–90 minuter: Du är en ung kvinna som går på gymnasium, använder sociala medier dagligen. Vi skulle vilja göra en intervju med dig. Intervjun genomförs av två arbetsterapeutstudenter som skriver ett examensarbete under sista terminen på arbetsterapeutprogrammet vid Lunds universitet.

Intervjun sker under mars med start v. 9. Vi erbjuder plats för intervjun alternativt att du själv föreslår plats. Med din tillåtelse vill vi gärna spela in intervjun, inspelningen kommer att förvaras inlåst och insamlat material kommer att förstöras efter godkänd examination. Den information du lämnar kommer att behandlas konfidentiellt, d.v.s. så att inte någon obehörig får tillgång till den. Deltagandet är helt frivilligt och du kan avbryta när som helst utan att du behöver ange varför.

Om Du vill delta ber vi Dig underteckna samtyckesblanketten och skicka tillbaka den i bifogat svarskuvert/lämnas till Kajsa Bengtsson senast 3/3–2023. *Via mejl till ka1157be-s@student.lu.se*

Om du har några frågor eller vill veta mer, kontakta gärna oss eller vår handledare.

Med vänliga hälsningar,

*Kajsa Bengtsson
Studera på
arbetsterapeutprogrammet
e-post: [ka1157be-
s@student.lu.se](mailto:ka1157be-s@student.lu.se)*

*Thearni Thevaranjan
Studera på
arbetsterapeutprogrammet
e-post: [th7464th-
s@student.lu.se](mailto:th7464th-s@student.lu.se)*

Handledare
*Lina Magnusson
Biträdande universitetslektor vid
Rehabilitering och hållbar hälsa
Tfn: +46 46 222 19 33
e-post: lina.magnusson@med.lu.se*

Bilaga 2 (Samtyckesblankett)

Samtyckesblankett

Jag har tagit del av informationen om *unga kvinnors upplevelse av sociala nätverkssajter och dess påverkan i deras aktiviteter i dagliga livet*.

Jag har också tagit del av informationen att deltagandet är frivilligt och att jag kan avbryta när som helst utan att behöva ange orsak.

Härmed ger jag mitt samtycke till att delta i studien.

Underskrift av studiedeltagare

Ort, datum

Underskrift

Telefonnummer

Bilaga 3 (Intervjufrågor)

Intervjufrågor

Bakgrundsfrågor

- Ålder
- Vilken inriktning går du på gymnasiet?
- Hur mycket tid lägger du på sociala medier? - möjligtvis från veckans anteckning
- Vilka sociala medier använder du?
- Vilka enheter använder du sociala medier på?

Huvudfrågor

- Hur ser en vanlig dag ut för dig?
- När på dagen använder du sociala medier?
- Vad är det bästa med sociala medier?
- Vad är det sämsta med sociala medier?
- Hur upplever du att sociala medier påverkar ditt vardagen?
- Hur stor påverkan har sociala medier i ditt liv?
- Har din omgivning påverkat din medieanvändning?
- Påverkar sociala medier ditt sociala liv både fysiskt och i telefonen?
- Har du några aktiviteter/sysslor som du inte gör på grund av sociala medier?
- Hur upplever du att din sömn påverkas av ditt användande av sociala medier?
- Har influenser på sociala medier någon påverkan på ditt liv?
- Tappar du fokuset från de du gör i stunden, på grund av notiser som du får från sociala medier?
- Hur ser/hade en vardag utan sociala medier sett ut för dig?

Följdfrågor:

- Skulle du kunna utveckla ditt svar?
- Vill du berätta mer?
- Vad beror det på tror du?
- Har du några förslag?
- Kan du ge exempel?
- Är det något mer du vill tillägga?