



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV  
Avdelningen för socialt arbete och kriminologi

---

## När kunskapen inte räcker till

En kvalitativ studie av barnpsykiatrins uppfattning om användandet  
av sociala medier hos barn med psykisk ohälsa

Emilia Björklin Wolff & Jenny Jonsson

2019

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp  
Socialt arbete  
Socionomprogrammet

Handledare: Annemi Skerfving  
Examinator: Pär Grell

---



## **Abstract**

**Title:** *Insufficient knowledge - A qualitative study of how child psychiatry experiences the usage of social media when they encounter children with mental illness*

**Authors:** Emilia Björklin Wolff & Jenny Jonsson

Today social media is a natural part of many children's everyday life and research has shown a vigorous increase of the usage. At the same time research has shown that mental illness among children has become more frequent and every tenth child suffers from a mental illness. Due to this, the aim of this study was to look into how professionals within child psychiatry experience the usage of social media when they encounter children. Four interviews with curators within child psychiatry was conducted. The results showed that curator's experiences of social media are that they have an impact on children's mental health and that there is a lack of knowledge about social media in child psychiatry. There is also a lack of methods to map and manage the usage of social media among children.

**Keywords:** *Children, child psychiatry, mental illness, social media*

# Sammanfattning

**Titel:** När kunskapen inte räcker till - *En kvalitativ studie av barnpsykiatrins uppfattning om användandet av sociala medier hos barn med psykisk ohälsa*

**Författare:** Emilia Björklin Wolff & Jenny Jonsson

Sociala medier är idag en självklar del i många barns vardag och forskning har visat en kraftig ökning av användandet under de senaste åren. Samtidigt har forskning visat att psykisk ohälsa hos barn blivit vanligare och vart tionde barn i Sverige lider av psykisk ohälsa. Utifrån detta var studiens syfte att undersöka hur professionella inom barnpsykiatri uppfattar användandet av sociala medier vid mötet med barn. Fyra kvalitativa intervjuer med kuratorer i olika verksamheter inom barnpsykiatri har genomförts. Resultatet visade att kuratorernas upplevelser av sociala medier är att det inverkar på barns mående och att det finns en kunskapsbrist kring sociala medier. Resultatet visade även att det saknas metoder och material för att kartlägga och hantera användandet av sociala medier hos barn med ångestproblematik. Studien visade därmed att det finns ett behov inom barnpsykiatri att utveckla arbetet med sociala medier.

Nyckelord: *Barn, barnpsykiatri, psykisk ohälsa, sociala medier*

# Innehåll

<b>1. Inledning</b> .....	1
<b>1.1 Bakgrund</b> .....	1
<b>1.2 Problemformulering</b> .....	2
<b>1.3 Syfte och frågeställningar</b> .....	3
<b>1.4 Disposition</b> .....	3
<b>1.5 Centrala begrepp</b> .....	3
1.5.1 Barnpsykiatri .....	4
1.5.2 Sociala medier .....	4
1.5.3 Kurator.....	4
<b>1.6 Relevans för socialt arbete</b> .....	4
<b>2. Tidigare forskning</b> .....	6
<b>2.1 Sociala mediers inverkan på relationer</b> .....	6
<b>2.2 Den positiva sidan med användandet av sociala medier</b> .....	7
<b>2.3 Sociala medier och psykisk ohälsa</b> .....	8
<b>2.4 Sociala medier, självkänsla och jämförelse</b> .....	9
<b>3. Teoretiska perspektiv</b> .....	11
<b>3.1 Utvecklingsekologisk teori</b> .....	11
<b>3.2 Social jämförelseteori</b> .....	12
<b>4. Metod</b> .....	13
<b>4.1 Forskningsdesign</b> .....	13
<b>4.2 Tillvägagångssätt</b> .....	13
4.2.1 Urval av litteratur.....	13
4.2.2 Urval av informanter .....	14
4.2.3 Genomförande .....	14
<b>4.3 Analysmetod</b> .....	15
<b>4.4 Trovärdighet</b> .....	16
4.4.1 Validitet .....	16
4.4.2 Reliabilitet .....	16
4.4.3 Generaliserbarhet.....	17
<b>4.5 Etiska överväganden</b> .....	17
<b>5. Resultat</b> .....	19
<b>5.1 Beskrivning av informanterna</b> .....	19
<b>5.2 Inledning</b> .....	19
<b>5.3 Informanternas uppfattning om sociala medier och dess inverkan</b> .....	20
5.3.1 Sömn- och beroendeproblematik.....	21
5.3.2 Jämförelsekultur .....	22
5.3.3 Tillgång till information .....	22
5.3.4 Positiv inverkan på relationer .....	23
5.3.5 Negativ inverkan på relationer .....	24
<i>Konflikter mellan barn och föräldrar</i> .....	24
<i>Mobbning</i> .....	25
<i>Ständig uppkoppling en påfrestning</i> .....	26
<b>5.4 Informanternas arbete kring användandet av sociala medier hos barn</b> .....	27
5.4.1 Ingen självklarhet att fråga om och problematisera användandet av sociala medier .....	27
5.4.2 Att begränsa användningen .....	28
5.4.3 Bristande kunskaper och metoder.....	29

<b>6. Analys av empirin utifrån utvecklingsekologisk teori</b> .....	31
<b>6.1 Problem och behandling</b> .....	31
<b>6.2 Ökning av psykisk ohälsa ett sammansatt problem</b> .....	32
<b>6.3 Sociala medier både positivt och negativt</b> .....	32
6.3.1 Relationer .....	32
6.3.2 Jämförelsekultur .....	33
<b>6.4 Brist på kunskap och metoder</b> .....	34
<b>6.5 Samspel på samtliga nivåer</b> .....	35
<b>7. Diskussion</b> .....	37
<b>7.1 Resultatsammanfattning</b> .....	37
<b>7.2 Resultatdiskussion</b> .....	37
<b>7.3 Metoddiskussion</b> .....	40
<b>7.4 Förslag till vidare forskning</b> .....	41
<b>Referenslista</b> .....	42
<b>Bilaga 1 - Brev till informanter</b> .....	46
<b>Bilaga 2 - Brev till vårdenhetschef</b> .....	48
<b>Bilaga 3 - Intervjuguide</b> .....	49

# 1. Inledning

I detta inledande avsnitt redogörs för bakgrunden till studien, som utmynnar i en problemformulering samt syfte och frågeställningar. Sedan följer en beskrivning av uppsatsens disposition samt en redogörelse för centrala begrepp.

## 1.1 Bakgrund

Idag är användandet av sociala medier en naturlig del av många barns vardag i Sverige. I en svensk studie gjord av Björk (2017) berättar barnen hon pratat med om hur de börjar sin dag direkt på morgonen med att starta mobiltelefonen och ta del av innehåll på sociala medier. Barnen i studien berättar att sociala medier är ett sätt hänga med på vad som händer och ett sätt skapa och upprätthålla relationer. De ingår i sociala interaktioner dygnet runt där tillhörighet, gemenskap och bekräftelse avgörs genom vem som syns på bild med vem och hur många gilla markeringar någon får (a.a.). Enligt Statens medieråd (2017) har andelen barn som använder internet mer än tre timmar om dagen fördubblats, och bland åldersgruppen 9–12 år har användandet nästan fyrdubblats under de senaste tio åren. Barn är inte bara konsumenter av media, de är ofta även producenter, de “lever sina liv” genom sociala medier. Barnen är producenter eftersom de publicerar eget innehåll på sociala medier i form av exempelvis bilder och videor. I Sverige använder 92% av barnen i åldersgruppen 13–16 år sociala medier och de vanligaste sociala medierna är Snapchat, Instagram och Facebook (a.a.). Jämförelsevis uppger 97% av barnen i åldersgruppen 11–17 år i en studie genomförd i Storbritannien att de använder sociala medier (Woods & Scott, 2016).

Länsförsäkringars enkätundersökning som genomfördes 2017, visar att många barn som använder sociala medier får sämre självkänsla och känner sig misslyckade utifrån den jämförelsekultur som idag existerar på dessa plattformar (Länsförsäkringar, 2017). I ett citat hämtat från undersökningen säger en 15-årig flicka följande;

Det är bra eftersom man dels kan få nya vänner med samma intresse och värderingar som en självt, samt att man kan lära sig väldigt mycket och växa som person tack vare saker man läser och får reda på. Å andra sidan ger sociala medier väldigt ofta en stor press eftersom ”alla andras” liv är så ”perfekta” och att man känner att man själv inte når upp till det. Det finns alltså både väldigt bra saker men även en del nackdelar med det (a.a.).

De risker med sociala medier som presenteras i forskning och media är huvudsakligen grundade i ett vuxenperspektiv menar Livingstone och Haddon (refererad i Rydin, 2010). Riskerna som presenteras fokuserar på våld, pornografi och kontakt med okända människor och utgår helt från ett vuxenperspektiv. De menar att forskning och media istället bör titta på hur barnen ser på riskerna med sociala medier. Den forskning där barnens perspektiv beaktats visar att deras upplevelser av risker handlar om nätmobbning, bedrägerier och identitetsavvikelse snarare än våld och pornografi (a.a.).

Statistik från undersökningen Skolbarns hälsovanor visar att psykisk ohälsa är vanligare hos barn som ägnar mycket tid åt datorn, datorspel eller tv samt att barns medieanvändning har ökat kraftigt det senaste decenniet (Folkhälsomyndigheten, 2015). I Länsförsäkringars studie från 2017 svarar 9,3% av barnen i studien ja på frågan: Har du någon gång sökt hjälp för att du känt dig stressad och deprimerad på grund av sociala medier? Socialstyrelsens rapport (2017) om utvecklingen av psykisk ohälsa hos barn visar att barns psykiska ohälsa i Sverige har ökat de senaste 20 åren. Psykisk ohälsa används ofta som ett samlingsbegrepp där det ryms flera olika psykiska besvär och psykiska sjukdomar (Folkhälsomyndigheten, 2017). Psykisk ohälsa hos barn är enligt Broberg (2015) framförallt ett resultat av barnets samspel med den omgivande miljön. 2016 var andelen barn med psykisk ohälsa i åldrarna 10–17 omkring 10% vilket innebär cirka 34 200 flickor och 45 300 pojkar. Depressioner och ångestsyndrom är de diagnoser som enligt rapporten varit mest bidragande till de stigande siffrorna. (Socialstyrelsen, 2017).

## **1.2 Problemformulering**

Utifrån ovanstående studier framgår det att både psykisk ohälsa och användandet av sociala medier hos barn i Sverige har ökat under det senaste årtiondet (Socialstyrelsen, 2017; Statens medieråd, 2017). Utifrån ovanstående statistik går det därför inte att blunda för att sociala medier idag är en integrerad del i barns vardag. I och med det behövs det en ökad kunskap om hur detta inverkar på barns psykiska hälsa. Att arbeta med barn inom socialt arbete innebär att kunna bemöta och förstå deras vardag. En profession som dagligen möter barn med psykisk ohälsa är kuratorer inom barnpsykiatri. Vi vill genom denna studie undersöka hur kuratorerna inom barnpsykiatri uppfattar barns användande av sociala medier och hur de arbetar med det. Begreppet barn innefattar alla de människor som ej är fyllda 18 år (FN, 1989).



Då Livingstone och Haddon (refererad i Rydin, 2010) menar att riskerna med sociala medier setts ur ett vuxenperspektiv kan det vara av vikt att undersöka hur vuxna inom barnpsykiatrien uppfattar barns användande av sociala medier. Genom att undersöka hur kuratorer inom barnpsykiatrien uppfattar användandet av sociala medier hos barn med psykisk ohälsa är vår ambition att resultatet ska kunna bidra till ökad kunskap och förståelse för arbetet med dessa barn.

### **1.3 Syfte och frågeställningar**

Syftet med denna studie är att undersöka hur kuratorer inom barnpsykiatrien uppfattar användandet av sociala medier hos barn med psykisk ohälsa.

- Hur uppfattar kuratorer barnens användande av sociala medier?
- Hur arbetar kuratorer inom barnpsykiatrien med barnens användande av sociala medier?

### **1.4 Disposition**

Uppsatsen är indelad i sju avsnitt. Det *första avsnittet* är det inledande avsnittet där studiens bakgrund och problemformulering presenteras som sedan utmynnar i ett syfte och frågeställningar. I slutet av avsnittet redovisas uppsatsens centrala begrepp. I det *andra avsnittet* redovisas den tidigare forskningen utifrån olika teman. *Tredje avsnittet* förklarar uppsatsens teoretiska perspektiv. I det *fjärde avsnittet* beskrivs studiens metod och forskningsdesign, därefter följer en beskrivning av tillvägagångssätt, analysmetod, trovärdighet samt etiska överväganden. *Femte avsnittet* presenterar studiens resultat utifrån insamlat material. Analysen av empirin utifrån teori följer i *avsnitt sex*. I det *sjunde och avslutande avsnittet* följer en sammanfattning av resultatet, därefter diskuteras resultat och metod. Referenslista och bilagor redovisas sist i uppsatsen.

### **1.5 Centrala begrepp**

Nedan definieras studiens centrala begrepp. Övriga begrepp kommer att definieras löpande i texten.

### **1.5.1 Barnpsykiatri**

Begreppet psykiatri innefattar bedömning och behandling av psykisk ohälsa där psykologiska, sociala och biologiska aspekter beaktas i en helhetsbedömning. Psykiatrin anses ha huvudansvaret för psykisk ohälsa, men aktörer som socialtjänst och primärvård bedömer och behandlar även de psykisk ohälsa (Nationalencyklopedin, u.å.). I denna studie kommer begreppet barnpsykiatri att användas vilket syftar till psykiatri på primär- och specialistnivå för barn 6–18 år.

### **1.5.2 Sociala medier**

Sociala medier är ett samlingsnamn för de kontaktvägar människor kan använda för att kommunicera via nätet, exempelvis via text, bild eller ljud. Sociala medier kännetecknas av att allt innehåll skapas och styrs av människorna som använder kontaktvägen (Nationalencyklopedin, u.å.). Exempel på sociala medier är Facebook, Instagram och Snapchat.

### **1.5.3 Kurator**

Kurator är den benämning på en socialarbetare eller en socionom som arbetar inom hälso- och sjukvården. Arbetsuppgifterna för en kurator innebär att ge råd och information till patienter som har en fysisk eller psykisk sjukdom. Andra arbetsuppgifter är att hjälpa patienter känslomässigt, praktiskt och ibland ekonomiskt vid situationer där patienterna har svårigheter med att hantera det själva. En kurator är även ansvarig för att ge övrig personal inom verksamheten kunskap om sociala perspektiv på sjukvård. Kuratorer arbetar främst på sjukhus, vårdcentraler och öppenvårdsmottagningar (Morén, 2010).

## **1.6 Relevans för socialt arbete**

Tidigare forskning visade att användandet av sociala medier spelar en stor roll i barns vardag. Det tycks dock inte finnas några svenska studier som undersöker hur de som i sitt yrke möter barn med psykisk ohälsa arbetar med barns användande av sociala medier. Denna avsaknad utgör en kunskapslucka inom området vilket motiverar till vår studie. Genom att ta reda på hur kuratorer inom barnpsykiatrin uppfattar användandet av sociala medier hos barn möjliggörs en ökad kunskap och förståelse för arbetet med dessa barn.



## 2. Tidigare forskning

I detta avsnitt redogörs kunskapsläget inom området. Detta har organiserats i fyra olika teman som är relevanta för området och som kan härledas till studiens syfte. Det första temat behandlar *sociala mediers inverkan på relationer* och det andra temat behandlar *den positiva sidan med användandet av sociala medier*. Det tredje temat fokuserar specifikt på *sociala medier och psykisk ohälsa*. Det fjärde temat handlar om *sociala medier, självkänsla och jämförelse*.

### 2.1 Sociala mediers inverkan på relationer

Sociala medier lyfts fram som en viktig del i hur barn bygger och upprätthåller relationer. Ett exempel är Facebook där personligt innehåll kan delas i form av bilder, videos och statusuppdateringar. Detta innehåll kan delas offentligt eller med vänner, sedan kan andra “gilla” och kommentera innehållet. Detta kan ha både positiva och negativa effekter avseende relationer. Sociala medier kan bli en plattform för individer som har svårt att ta initiativ till att bygga relationer ansikte mot ansikte, en möjlighet att träffa likasinnade som kan mynna ut i viktig vänskap (Calancie, Ewing, Narducci, Horgan & Khalid-Khan, 2017). Att förlora möten som sker ansikte mot ansikte innebär dock en förlust av kroppsspråk, tonlägen och ansiktsuttryck. Denna förlust kan innebära att identiteten påverkas utifrån att den utvecklas med avsaknad av dessa fysiska interaktioner. Avsaknad av fysiska interaktioner kan leda till en förvrängning av identiteten då konsekvenser av ens handlande inte bara förskjuts utav även ibland undviks helt. När identiteten påverkas blir även relationsskapandet påverkat, vår identitet är avgörande för hur vi förhåller oss till andra (Cyr, Berman & Smith, 2015).

I Björks studie (2017) berättar barnen att sociala medier används för att visa och bekräfta vilken sorts relation de har till olika personer. Genom att lägga upp bilder tillsammans med någon annan bekräftar och markerar dessa personer att de är nära varandra och genom att ta bort någon från sin “vän-lista” på exempelvis Facebook markeras ett ogillande. Dessa olika typer av sociala markeringar reglerar ett inneslutande eller uteslutande som för barnen väcker starka känslor och är av stor vikt (a.a.).

Sociala medier kan ha en negativ inverkan på relationer utifrån att barn upplever nätmobbning som en bidragande orsak till psykiska problem. De 54 deltagande barnen i åldrarna 11–18 i O'Reilly, Dogra, Whiteman, Hughes, Eruyar och Reilly's (2018) fokusgruppsstudie, menade att nätmobbning är vanligt förekommande via sociala medier och att det är en sådan naturlig del i användandet att de upplevde nätmobbning nästan som befogat. Vidare ansåg barnen att nätmobbning är problematiskt att komma åt då internet kan bidra till anonymitet. Nätmobbning är även svårt att upptäcka då det kan ske överallt och hela tiden. Så kallade "nättroll" upplevdes även som ett centralt problem som ökat, "nättroll" innebär att personer anonymt uttrycker hat via kommentarer eller inlägg på sociala medier. Barnens delade upplevelser av nätmobbning och nättroll var att det var starkt relaterat till psykisk ohälsa (a.a.)

Enligt O'Reilly et al. (2018) upplevde barnen i deras studie att det finns barn som utvecklar ett beroende till sociala medier. Att de hela tiden behöver veta vad som sker på sociala medier och lever sitt liv genom dessa. Barnen hade svårt att diskutera sitt eget användande, dock beskrev de att andra barns användande kan inverka på relationer med familj och vänner. När en stor del av livet utspelas på sociala medier kan relationer och kontakter utanför de sociala medierna enligt författarna påverkas negativt vilket i sin tur kan leda till försämrat psykisk hälsa (a.a.).

## **2.2 Den positiva sidan med användandet av sociala medier**

Sociala medier kan således både ha en positiv och en negativ inverkan på barns relationer. Ahns's (2012) enkätstudie genomförd på 852 barn i USA visade att barn som har positiva erfarenheter av exempelvis Facebook och Myspace har en större förmåga till ett större socialt kapital. Socialt kapital kan definieras som det kapital där mängden relationer och nätverk en individ har och ingår i genererar makt (Payne, 2015). Positiva erfarenheter av sociala medier kan även bidra till att barn får en större förmåga att skapa nya samt djupare relationer både online och i det verkliga livet. Desto mer tid barn spenderar på sociala medier desto större inverkan har det enligt Ahn (2012) när det gäller förmågan att skapa nya relationer och fördjupa befintliga relationer.

De barn som deltog i O'Reilly et al. (2018) studie upplevde att sociala medier kan bidra till nya kontakter och nätverk och därmed också vara en källa till stöd. Barnens uppfattning var även att sociala medier kan hjälpa till att minska stress i vardagen

eftersom det kan bli en flykt eller distraktion från stressen (a.a.). Wiik (2010) beskriver ytterligare positivitet med sociala medier genom att barn kan få möjlighet till att anonymt diskutera känsliga problem. Vidare beskriver Wiik att barnen kan utforska och uttrycka sin identitet på vilket sätt som helst samt kunna vara ärligare mot sig själva (a.a.). Sammanfattningsvis menar ovanstående forskning att positiva erfarenheter av sociala medier kan vara en bidragande faktor till högre socialt kapital, skapande av nya kontakter, större förmåga till djupare relationer samt en möjlighet till anonymitet.

### **2.3 Sociala medier och psykisk ohälsa**

Studier visade att barn som använder sociala medier kan uppleva ökad ångest och depression. I kombination med att barnåren enligt Woods och Scott (2016) är en högriskperiod vad gäller att utveckla denna typ av problematik gör detta att det är av största vikt att förstå hur användandet av sociala medier inverkar på barns psykiska hälsa.

Användandet av sociala medier har enligt Calancie et al. (2017) visat sig ha en direkt koppling till barns känslomässiga tillstånd. Deras fokusgruppsstudie, vilken genomfördes med åtta barn i åldrarna 13–18 som led av psykisk ohälsa, visade att när barn använder Facebook kan det påverka deras stressnivå och känsla av livskvalité. Studien visade även att barn som är diagnosticerade med ångestsyndrom kan löpa en högre risk att påverkas negativt och att använda Facebook kan öka deras ångest. Dessa barn använder ofta Facebook mer frekvent än andra eftersom deras mående kan påverkas negativt när det kommer till att interagera med andra människor ansikte mot ansikte (a.a.). Eftersom flödet av händelser i sociala medier är ständigt pågående, även när du själv inte är aktiv, kan det ge upphov till stress utifrån en upplevd känsla av att gå miste om händelser som sker online. Denna stress kan leda till ångest vilket kan påverka sömnkvalitén hos barnen (Woods & Scott, 2016). Woods och Scotts studie visade att det fanns ett samband mellan sömn, stress och ångest. Detta samband var som starkast vid användning av sociala medier under kvälls- och nattetid. Användandet av sociala medier ledde ofta till senare sänggående vilket i sin tur kunde leda till mindre och sämre sömn (a.a.).

Som tidigare nämnts kan användandet av sociala medier påverka hur vi formar och uppfattar vår identitet, detta kan leda till höga nivåer av stress enligt Cyr et al. (2015).

Ett sätt att hantera denna stress är att öka sitt användande av sociala medier vilket kan bli en ond cirkel. Att skapa alternativa roller för sig själv, vilka sedan framställs i sociala medier, kan vara ett sätt för användaren att hantera både ångest, stress och identitetskriser (a.a.). Björks studie (2017) visade att barn konstruerar och rekonstruerar sina identiteter genom att välja vilket innehåll de publicerar på sociala medier samt genom att ta bort tidigare publicerat innehåll som de ej längre känner är representativt. Detta ledde till att barnen upplevde att de intog olika roller utifrån ett behov av att passa in i de rådande normerna. Barnen ville få den roll de visade upp i sociala medier bekräftad av andra och när denna bekräftelse uteblev kunde starka känslor av ångest och stress uppstå (a.a.).

Sociala medier upplevdes som positiva av barnen i den del som handlar om att knyta nya kontakter, men den allmänna uppfattningen hos barn enligt O'Reilly et al. (2018) var att sociala medier påverkade dem negativt. Barnen i studien upplevde även att sociala medier kan generera problematik inom flera områden. Barnen menade att sociala medier kan vara rentav farligt för vissa, även om de hade svårt att relatera till att det kunde vara farligt för dem själva. Stress, ångest, depression och självmordstankar var återkommande begrepp som ansågs påverkas av sociala medier. I studien ansåg barnen att användandet av sociala medier gav upphov till generellt sämre mående och påverkan på den psykiska hälsan men ovanstående psykiska problem återkom i barnens beskrivningar (a.a.).

## **2.4 Sociala medier, självkänsla och jämförelse**

Sociala medier och de kroppsideal som där presenteras med redigerade bilder kan enligt barnen i studien av O'Reilly et al. (2018) ge dem sämre självkänsla. Den bild av verkligheten som presenteras på sociala medier är svår att efterleva och därmed upplevde de att deras självkänsla försämrades (a.a.).

När barn använder sociala medier och får en positiv återkoppling har det enligt Woods och Scott (2016) ofta en positiv inverkan på självkänslan, medan negativa återkopplingar har en negativ inverkan på självkänslan. Den negativa inverkan blir större i takt med att den känslomässiga investeringen ökar (a.a.). Att få sitt innehåll på Facebook "gillat" av andra och se hur många "gilla" andra får, kan enligt Calancie et al. (2017), bli ett sätt att söka bekräftelse och ett sätt att jämföra sig med andra. Detta kan

leda till att barn vill framställa sig själva på ett visst sätt som inte överensstämmer med vem de egentligen är utifrån en strävan att bli accepterad. Att ständigt jämföra sig med andra kan skapa känslor av otillräcklighet vilket kan ha en negativ inverkan på självkänslan. Jämförelse med andra kan leda till osäkerhet gällande identiteten, vem är jag i förhållande till andra? Den egna självbilden stämmer inte alltid överens med den uppfattningen andra har, utifrån det innehåll en väljer att publicera. Det kan även leda till övermod, då det kan upplevas som lättare att uttrycka sina åsikter på nätforum jämfört med andra sociala sammanhang (a.a.).

I Länsförsäkringars enkätstudie (2017) fick 3985 barn, frågor om sociala medier. Resultaten visade bland annat att cirka hälften av alla deltagare upplevde att andra människor tar snyggare selfies och lever roligare liv än de själva. Cirka 25% kände sig misslyckade när de jämförde sitt flöde med andra och upplevde en press i att lägga ut intressanta saker. Var femte barn i studien upplevde sämre självkänsla när de använde sociala medier (a.a.). Att låg självkänsla kan ha en negativ inverkan på sömnen vilket i sin tur är sammankopplat med ångest har konstaterats av Woods och Scott (2016). Detta leder till att de som i stor grad använder sociala medier löper ökad risk att hamna i en negativ spiral vad gäller låg självkänsla, ångest och sömnproblem (a.a.).



### 3. Teoretiska perspektiv

I detta avsnitt presenteras, redogörs och motiveras studiens teoretiska perspektiv.

#### 3.1 Utvecklingsekologisk teori

Urie Bronfenbrenner utvecklade 1979 den *utvecklingsekologiska teorin*, vilken är en teori om mänsklig utveckling. Bronfenbrenners teori menar att utveckling sker i samspel och interaktion med omvärlden. Individens utveckling kan inte enbart studeras genom laborationer och tester utan vardagsmiljöns faktorer behöver beaktas (Andersson, 2015). Den utvecklingsekologiska teorin utgår från fyra nivåer kring barns utveckling. Nivåerna i Bronfenbrenners teori är jämbördiga men samspelar med och påverkar varandra i olika kontexter (a.a.).

*Mikronivån* - ett barn befinner sig i flera olika mikronivåer, exempelvis familjen, förskola, skola och kamratgrupper. Det mindre barnet interagerar främst med den närmsta familjen men i takt med att barnet blir äldre rör det sig i allt fler mikronivåer. I det moderna samhället påverkas barn av mikrosystem som ligger utanför föräldrarnas kontroll då barn idag tillbringar den större delen av sin tid med människor utanför familjen (Broberg, 2015).

*Mesonivån* - handlar om hur mikronivåerna samspelar med varandra. Mesonivån är den interaktion och de relationer som sker mellan individen och andra individer och grupper i mikronivåerna (Andersson, 2015).

*Exonivån* - är det lokalsamhälle som innehåller de olika mikrosystemen (Broberg, 2015). Exonivån handlar om samspelet mellan fenomen utanför individens vardag. Lokala resurser, organisationsuppbyggnad i skolan och lokalpolitik är några exempel på faktorer som påverkar utvecklingen på exonivå (Andersson, 2015).

*Makronivån* - är de samhällsfaktorer på nationell nivå som påverkar utvecklingen och dessa faktorer samspelar med övriga nivåer. Lagstiftning, samhällliga normer och värderingar hör till denna nivå (Andersson, 2015).

Studiens syfte var att undersöka hur kuratorer inom barnpsykiatrien uppfattar användandet av sociala medier hos barnen de möter. Detta innebär att vi behöver kunna analysera vårt resultat i ett helhetsperspektiv där vi kan se hur de olika faktorerna och nivåerna är sammankopplade med varandra och hur de inverkar på varandra. Den utvecklingsekologiska teorin ser till helheten vilket möjliggör en sådan analys.

### **3.2 Social jämförelseteori**

Jämförelse med andra är en central del i mänskliga sociala relationer, att spegla sig i och jämföra sig med andra är en viktig och naturlig del i utvecklingen. Människor utvärderar sin status och sina egenskaper utifrån den grupp de jämför sig med (Buunk & Gibbons, 2005). Festinger (1954) menade att det därmed blir avgörande vilka grupper vi jämför oss själva med, om vi jämför oss med grupper som ej liknar oss själva blir inte jämförelsen rättvis. Jämförelse kan alltså antingen ske med människor som vi ser som bättre eller sämre än oss själva (a.a.). Att jämföra sig med människor vi ser som bättre än oss själva kan vara en inspiration och drivkraft som motiverar oss att bli en bättre version av oss själva, men tyvärr kan det ofta ha motsatt effekt. Jämförelse med någon vi anser vara bättre än oss själva kan även skapa känslor av otillräcklighet och ha en negativ inverkan på självkänslan. När vi jämför oss med någon vi anser vara sämre än oss själva skapas i regel positiva känslor. Att ständigt jämföra sig med människor som anser vara sämre kan även vara ett tecken på låg självkänsla och ett sätt att distansera sig från andra (Vogel, Rose, Roberts & Eckles, 2014).

Att analysera resultatet utifrån social jämförelseteori kan hjälpa oss förstå den jämförelse som förekommer på sociala medier och den inverkan den kan ha på barnens mående.

## **4. Metod**

I detta avsnitt presenteras studiens forskningsdesign. Sedan följer en beskrivning av studiens tillvägagångssätt, analysmetod, trovärdighet samt etiska överväganden.

### **4.1 Forskningsdesign**

Studien är en kvalitativ forskningsstudie där vi genom intervjuer med kuratorer inom barnpsykiatri har fått en inblick i deras upplevelser av användandet av sociala medier hos barn. Kvalitativ metod öppnar upp för möjligheten att få en djupare förståelse för hur människor interagerar med varandra i olika kontexter (Ahrne & Svensson, 2015). En kvalitativ studie med intervjuer möjliggör en djupare förståelse för hur kuratorer inom barnpsykiatri kan uppleva användandet av sociala medier. Intervjuer som kvalitativ metod är dock begränsad utifrån att det är den enskildes perspektiv på fenomenet i just den kontexten och den tidpunkten som undersöks, vilket vi är medvetna om kan ha påverkat resultatet. Vi har också varit medvetna om hur vi framställt oss själva. Våra frågor och vårt syfte kan ha påverkat intervjusituationen, då samtliga parter tolkning av varandra och informanternas upplevelser av intervjun i viss mån kan vara avgörande för resultatet (Eriksson-Zetterqvist & Ahrne, 2015).

### **4.2 Tillvägagångssätt**

Studiens ursprungliga utgångspunkt var att undersöka användandet av sociala medier hos barn med ångest. Då informanterna i studien pratade mer generellt kring psykisk ohälsa valde vi att frånga begreppet ångest och fokusera på användandet av sociala medier och psykisk ohälsa.

#### **4.2.1 Urval av litteratur**

Den forskning som presenteras i studien har sökts via databaserna Discovery, Soc-index och Scopus. De sökord vi har använt oss av vid sökning i databaserna är children, adolescents, teenagers, social media, social networks, communication, technology och mental health. Vi provade olika kombinationer av sökorden för att få ett så brett och varierat resultat som möjligt. Antal träffar varierade beroende på kombinationer av orden. Alla artiklar är granskade via peer-review. Vidare har forskning från Socialstyrelsen, Statens medieråd, Länsförsäkringar och Folkhälsomyndigheten använts. En doktorsavhandling av relevans har även använts. Innehållsförteckningar har

granskats och följts upp. I studien används även flertalet böcker, dessa främst för teorianknytning, beskrivning av vald metod och tillvägagångssätt.

Det finns en del forskning kring hur användandet av sociala medier kan inverka på barns psykiska hälsa, men vi upplever att det saknas forskning som beskriver hur kuratorer inom barnpsykiatri upplever och arbetar med användandet. Den forskning som presenteras är den forskning vi har funnit relevant för studiens syfte och frågeställningar.

#### **4.2.2 Urval av informanter**

Vår ambition var att undersöka hur personer som arbetar med barn uppfattar användandet av sociala medier hos barn med psykisk ohälsa. Den profession som främst möter dessa barn och utför behandlingsinsatser är kuratorer och därför har vi valt att intervjua kuratorer som arbetar inom barnpsykiatri både inom specialist- och primärvård. Vårt minimikrav var att kuratorerna hade socionomutbildning och att de i sitt arbete möter barn med psykisk ohälsa.

#### **4.2.3 Genomförande**

Via kontakter inom barnpsykiatri kunde vi komma i kontakt med vissa informanter. Dessa informanter kontaktades via mejl där vi förklarade syftet med studien. Efter att informanterna tackat ja skickades ett informationsbrev (Bilaga 1) där studiens syfte och genomförande förklarades. Andra informanter söktes via mejl med ett informationsbrev (Bilaga 2) till vårdenhetschef inom aktuell organisation. Dessa informanter fick sedan via mejl även informationsbrevet (Bilaga 1). Vissa informanter kontaktades efter tips från informanter vi redan träffat. Detta innebär att vi har använt oss av två olika urvalsmetoder. Dels har vi använt oss utav tvåstegsurval, vid tvåstegsurval görs först ett urval av organisationer. Efter att organisationen har valt att tacka ja till deltagande väljs sedan lämpliga individer ut för intervju. Dels har vi använt oss av snöbollsurval. Snöbollsurval innebär att det redan finns kännedom om en eller flera personer som anses vara lämpliga för studiens syfte. Dessa personer kan sedan vara behjälpliga att hitta ytterligare informanter som lämpar sig för studien (Svensson & Ahrne, 2015).

Vi hade som ambition att genomföra sex kvalitativa intervjuer med kuratorer inom barnpsykiatri. Tre verksamheter tackade nej till deltagande vilket begränsade vår

möjlighet till sex intervjuer. Vi har därmed genomfört fyra enskilda intervjuer både inom primär- och specialistvård. Intervjuerna genomfördes på kuratorernas arbetsplatser utifrån deras önskemål. Tidsåtgång varierade mellan 45–60 minuter. Vi har genomfört semistrukturerade intervjuer då vi ville att alla intervjupersoner skulle få samma grundfrågor. Detta för att skapa en röd tråd i materialet samt för att möjliggöra anpassade följdfrågor (Eriksson-Zetterqvist & Ahrne, 2015). Alla intervjuer spelades in efter godkännande från informanterna. Anteckningar fördes även under hela intervjuerna. Intervjuerna skedde utifrån en intervjuguide (Bilaga 3) som var uppdelad i fyra olika teman anpassade utifrån syfte och frågeställningar. Båda författarna deltog i samtliga intervjuer där de ansvarade för olika teman. Allt inspelat material transkriberades efter genomförandet. Vi författare ansvarade för att transkribera två intervjuer vardera. Att transkribera insamlade data innebär att lyssna på det inspelade materialet och överföra det till skrift. Genom att transkribera materialet fick vi en översikt kring centrala teman och viktiga citat, vilket gav oss bra möjlighet till analys både under och efter transkriberingen (Svensson & Ahrne, 2015).

### **4.3 Analysmetod**

Utifrån studiens syfte och frågeställningar valde vi att göra en tematiserad intervjuguide där det insamlade materialet analyserades utifrån tematisk analys. Tematisk analys innebär att det insamlade materialet analyseras så att mönster och teman kan identifieras (Alvesson & Sköldberg, 2017). Vi analyserade det transkriberade materialet tillsammans och kodade det med utgångspunkt i studiens syfte och frågeställningar. Kodning av materialet innebär identifiera nyckelord som fångar in studiens viktigaste och mest centrala delar, nyckelorden utgör sedan underlag för att skapa teman (Braun & Clarke, 2006).

Under processen identifierades nya centrala underteman, detta gör att analysen kan beskrivas som abduktiv. Abduktiv analys kombinerar induktiv och deduktiv analys där forskaren i en kreativ process söker efter och identifierar nya kopplingar och teman i det empiriska materialet (Alvesson & Sköldberg, 2017). Utifrån de teman och underteman som identifierades analyserades materialet ytterligare en gång för att finna citat som kunde skapa mening och en djupare förståelse för resultatet.

Då vi utgick från studiens syfte och frågeställningar när vi analyserade det insamlade materialet kan den tematiska analysen ses som teoretisk. En teoretisk tematisk analys innebär att endast det material som anses relevant utifrån studiens syfte väljs ut för vidare analys. Det innebär att en mindre del av empirin analyseras. Detta leder till en viss förlust av empiri, men möjliggör istället en rikare och djupare analys av det utvalda materialet (Braun & Clarke, 2006).

## **4.4 Trovärdighet**

### **4.4.1 Validitet**

Validitet i relation till kvalitativa studier handlar om huruvida studien undersökte det den var avsedd att undersöka. Detta underbyggs med hjälp av argument som är övertygande, välgrundade, hållbara, vägande och försvarbara (Kvale & Brinkmann, 2014). För att upprätthålla god validitet har vi försökt att vara väl insatta i ämnet som vi valt att studera genom att under hela processen uppmärksamma ny forskning. Vi har försökt att utforma ett välformulerat syfte med tillhörande frågeställningar och återkopplat till syftet under processens gång. Vi har haft ett kritiskt förhållningssätt genom hela forskningsprocessen där vi har varit medvetna om våra begränsningar. Vi har även varit medvetna om att vi undersöker ett relativt nytt fenomen och att det därmed inte finns någon stor forskningstradition än. Vi har noga planerat vår intervjuguide för att möjliggöra att vårt syfte kan bli besvarat. För att inget material skulle kunna misstolkas eller förbises transkriberades allt material från intervjuerna. Detta för att kontrollera materialets trovärdighet och undvika snedvridning (a.a.).

### **4.4.2 Reliabilitet**

Reliabilitet i relation till kvalitativa studier handlar ofta om huruvida studiens resultat kan reproduceras av andra forskare och vid andra tidpunkter. Det vill säga, om några andra skulle upprepa våra frågor till samma personer, skulle de då få samma svar? Då vår studie har byggt på semistrukturerade intervjuer med fyra personer, är inte en hög grad av reliabilitet vårt främsta fokus. Ett alltför stort fokus på reliabilitet kan ge för lite utrymme åt kreativitet och variation (Kvale & Brinkmann, 2014). Vi har utvecklat en intervjuguide med ambition att inte ställa ledande frågor. Utifrån att vi undersökt vår transkribering kan vi se att vi främst håller den ambitionen under intervjuerna. Vi har fått utrymme till följdfrågor och har haft möjlighet att kunna anpassa oss efter våra

intervjupersoner men har under intervjuens gång alltid försökt återkoppla till intervjuguiden. För att hålla god reliabilitet har vi under hela processen noga beskrivit hur vi gått tillväga och förklarat tillvägagångssätt och motiverat varför.

#### **4.4.3 Generaliserbarhet**

Generaliserbarhet i relation till kvalitativa studier handlar om huruvida den kunskap som har producerats är överförbar till liknande situationer. Vid kvalitativa studier är generaliserbarheten ofta ifrågasatt utifrån att det ofta har genomförts ett mindre antal intervjuer med några få personer (Kvale & Brinkmann, 2014). Utifrån vårt syfte är vår ambition inte att kunna generalisera vårt resultat, utan vårt resultat speglar hur det ser ut just här och nu inom barnpsykiatrin. Enligt Ahrne och Svensson (2015) går det däremot att urskilja allmänna tendenser när studier exempelvis genomförs vid två eller tre verksamheter och det går att urskilja likheter mellan dessa. De likheter vi kan urskilja mellan intervjupersonernas upplevelser får därmed tolkas som allmänna tendenser som återspeglar just dessa verksamheter vid denna tidpunkt.

#### **4.5 Etiska överväganden**

Vid genomförandet av en kvalitativ intervju bör etiska överväganden alltid beaktas. Nedan följer en redogörelse för hur vi beaktat etiska principer. *Informerat samtycke* är en av de centrala etiska principerna, vilket innebär att informanterna ska få ta del av syftet med undersökningen, varför den genomförs, vad den ska användas till och hur hela processen kommer att genomföras. Efter de tagit del av informationen ska de ge sitt samtycke till deltagande (Kvale & Brinkmann, 2014). Vi har utifrån detta skickat ut ett informationsbrev både till verksamhetschefer (Bilaga 2) och informanter (Bilaga 1), med studiens syfte och genomförande. Med informationsbrevet fanns kontaktuppgifter till oss författare, där informanterna hade möjlighet att kontakta oss för vidare frågor. Informanterna skrev under att de tagit del av informationsbrevet och samtyckte därmed till deltagande. En viktig aspekt för oss var att ge tydlig information om studien men samtidigt inte ge för mycket information, då det hade kunnat komma att påverka resultatet i intervjuerna (Kvale & Brinkman, 2014).

*Konfidentialitetsprincipen* har även beaktats. Konfidentialitet innebär att författare ska komma överens med informanterna om vilken data som kan presenteras i studien. Vissa data kan exempelvis behöva anonymiseras för att informanternas privatliv ska hållas

privat och skydda alla parter integritet. Tillsammans med informanterna kom vi fram till att inte presentera vilka verksamheter vi besökt eller var i Sverige de är belägna. (Kvale & Brinkman, 2014). Informanterna fick information om att inspelningarna samt transkriberingarna kommer att raderas vid slutförd uppsats och att det materialet endast nås av oss författare och handledare och endast avses att användas för detta ändamål. Detta innebär att vi uppfyller *nyttjandekravet* (Vetenskapsrådet, 2002).



## **5. Resultat**

Resultatredovisningen är disponerad genom att det först presenteras en beskrivning av informanterna och därefter en kort inledning. De huvudteman som sedan följer är informanternas uppfattning om sociala medier samt deras arbete kring användandet av sociala medier hos barn. De underteman som presenteras är de huvudsakliga resultaten.

### **5.1 Beskrivning av informanterna**

Våra informanter arbetar som kuratorer inom barnpsykiatri i åldrarna 6–18, både inom primär- och specialistvård. En del av informanterna har föräldrakontakt medan en del inte träffar föräldrar. Informanterna har en socionomutbildning och majoriteteten har en steg 1 utbildning samt att alla har gått mindre kurser och utbildningar. Informanterna besitter en erfarenhet inom socionomyrket med ett spann på 11–40 år. De har varierande yrkeserfarenhet med tidigare arbeten inom skola, socialtjänst, sjukvård och vuxenpsykiatri. I resultatet från intervjuerna har informanterna slumpmässigt fått benämningarna A, B, C och D. I resultatet kommer flertalet citat att presenteras. Där det förekommer punkter i citaten, har delar som inte anses relevanta tagits bort.

### **5.2 Inledning**

Samtliga informanter beskrev kartläggning och psykoedukation som avgörande i en behandling. Kartläggning innebär att informanterna tillsammans med barnet tar reda på vad barnet upplever som problematiskt. Psykoedukation innebär att ge kunskap om diagnosen och dess uttryck. Tre av informanterna beskrev att de i alla behandlingar även träffar föräldrar regelbundet, med anledning av att de anses kunna vara ett stöd och vara behjälpliga med verktyg. De behöver ha kännedom om vad problematiken innebär och hur den kan ta sig uttryck, samt få information om behjälplig egenvård som rutiner, mat och sömn. Samtliga informanter beskrev att behandling i regel är individinriktad där fokus ligger på att barnet ska förstå problematiken och lära sig hantera den genom exempelvis exponering.

Samtliga informanter upplevde att psykisk ohälsa hos barn har ökat under de senaste åren, de uttryckte att de upplevde ökningen som oroväckande och svårhanterlig. Tre av dem ville inte spekulera i vad ökningen kan bero på. Informant A resonerade kring ökningen:

Men, för några veckor sedan gick ju BUP cheferna här i landet, det var väl inte alla, men många gick ut och gjorde ett upprop i Svenska Dagbladet där dom beskrev att det här är omöjligt för BUP att hantera, den här stora tillströmningen av psykisk ohälsa, för det här är ett samhällsproblem och det här måste, det här måste vi möta på ett mycket bredare sätt. (Informant A)

När Informant A spekulerade vidare kring ökningen resonerade denne i att det är ett sammansatt problem som kan bero på flera orsaker som exempelvis bristen på resurser i skolan, samt den ökade pressen som finns på barn idag. Informant A menade att denna press är större idag, utifrån den jämförelsekultur och de kommentarer som förekommer på sociala medier.

Det är väldigt mycket kommentarer och omdömen om varandra, om utseende, om kläder, ibland pratas det om snygglistor på vissa skolor ... - och det här gör ju en väldig stress för många. Och det här är ju inget som dom på skolan kommer åt riktigt heller, för det här pågår ju även på fritiden. Så det här är ju inte bara under skoltid och det här är ju lite subtilt, för det här pågår ju under ytan. Så det där tror jag ju är svåråtkomligt. Men det tänker jag bidrar. (Informant A)

### **5.3 Informanternas uppfattning om sociala medier och dess inverkan**

I följande tema redovisas informanternas syn på sociala medier och deras upplevelser av hur det inverkar på barns mående. På frågan vad sociala medier är, svarade samtliga informanter Snapchat, Instagram och Facebook. Några beskrev också bloggar, vloggar, Youtube och spel online som sociala medier medan andra inte uppfattade dessa som sociala medier. Alla informanter uppfattade att Snapchat är vanligast bland barn och att Facebook används mer av vuxna. Sociala medier beskrevs vidare som:

Ett sätt att hålla sig uppdaterad på gott och ont, och det är jättesvårt att välja. Så att det är någonting bra, någonting spännande, någonting givande, men det är också någonting i det som är, det här så stora frågor så det finns inte, men, som är tärande för oss, som vi inte är riktigt rustade för. Det märker man ju. Därför att det blir en överkonsumtion som sätter andra värden åt sidan .... Men absolut ingen fördömande syn eller så, utan bara en utmaning, jag tror att det är en utmaning för oss också, för hjärnan och för mänskligheten (Informant B)

Jag tänker att det är ju efter de ungdomarna lever idag, en stor del av dygnet, en värld som vi vuxna kanske inte är lika med i. Men som påverkar dem jätte jättemycket. (Informant C)

Alla gör det. Det är väl ett samtalsämne, en gemenskap. Är man inte där så är man nog annorlunda, tror jag. (Informant D)

Informanternas samlade bild av sociala medier var att det har en stor inverkan på barnens liv. Flera informanter beskrev att det är vanligt att barnen de möter själva tar upp ämnet sociala medier som ett bekymmer och att de gärna vill prata om det. Informanterna beskrev att sociala medier inte bara utgör en stor del av barnens vardag,

utan det är en naturlig och självklar del. Barnen har med sin mobiltelefon överallt, alltid. Informant D beskrev det som

Deras lilla kroppsdel, som dom sover och går på toa med

### 5.3.1 Sömn- och beroendeproblematik

Informant A, C och D beskrev att sociala medier inverkar på barnens sömn utifrån att de ofta ligger med mobilen i sängen innan de ska sova. En av dessa informanter nämnde det blåa ljus som mobiltelefoner avger, att det stör hjärnans naturliga sömnrytm. Dessa informanter beskrev att när sömnen blir påverkad påverkas också det övriga fysiska måendet. Även det psykiska måendet påverkas, ångest blir svårare att hantera när sömnen inte fungerar. Informant B pratade inte om sociala mediernas inverkan på sömnen, men alla informanter hade en samlad bild av att barnen ständigt vill vara tillgängliga för sina kompisar.

De kan inte begränsa sig och kanske stänga av den på natten å för de måste vara tillgängliga i fall att någon kompis hör av sig och. Så att dom har jättesvårt att, det finns undantag, det finns några som klarar det, men det är undantag. Och det här att dom är så, ja, dom ska vara tillgängliga, jämt. Och det här ställer ju till sömnen, så det är ju något vi tjarat jättemycket om. (Informant A)

Konflikter kring sömn och kring rutiner, man låser in sig på rummet en hel del. Man är liksom, man är i den världen. Mindre rörelse, de mår också sämre på grund av att man rör sig mindre. Och nu vet inte jag om den mängd vi ser här är representativt för alla ungdomar men de vi möter här rör sig väldigt lite. Det i kombination med vad man äter, man äter mycket godis, dricker mycket läsk, energidrycker. Sömnproblemen tror jag kommer bli ett stort bekymmer och det kan man märka genom att man går in i psykosor på grund av sömnbekymmer och så. Jag tror att det är ett jättestort problem som vi inte har sett riktigt slutet på. Utifrån sociala medier och mobiler då där vi är ständigt uppkopplad. (Informant C)

Samtliga informanter beskrev att många av barnen de möter har svårt att hantera sitt användande, att de lätt fastnar med mobiltelefonen, vilket leder till svårigheter att begränsa sitt användande. Informant C och D beskrev att användandet av sociala medier blir som en snabb belöning i hjärnan, och att de ger snabba kickar och snabb återkoppling. Dessa informanter menade att det är dessa snabba belöningar som skapar ett beroende.

Ja de kan ju bli lite bortkopplad kan jag tycka. Tappar liksom allt annat runt i kring. Fastnar i det där, svårt att bryta och göra andra saker. Det blir ju lite beroendeframkallande. Det är ju snabba belöningar om man tänker på belöningssystemet i hjärnan .... Att det blir som en liten beroendegrej, att få snabba kickar. Och det vet dem ju, dem som gör de här grejerna, spelen och så, att det är så. (Informant D)

### 5.3.2 Jämförelsekultur

Samtliga informanter tog upp att sociala medier skapar en jämförelsekultur. Denna jämförelsekultur skapar en stor stress hos barnen utifrån att det skapar en känsla av otillräcklighet. Informanterna menade att idag kan barn jämföra sig med väldigt många på väldigt kort tid, både vänner, bekanta och kändisar och att de ideal som lyfts fram är svåra att leva upp till. De ideal som presenteras på sociala medier är skapade utifrån de samhällsnormer som finns idag kring utseende, träning och livsstil.

Om man tänker sig ungdomar idag nu då som ligger med ett, som kanske följer 500 konton, jag vet inte hur många, och så mår man dåligt, och så ligger man där och scrollar, och så ser man .... Ett antal pass på gymmet, det är resor med familjen, solresor, fjällen, prestationer. Om jag då ligger ensam på mitt rum och har mitt liv också ser jag antal exempel, de är ju bara bilder egentligen från just den stunden, sen är bilden över och så, ja, se tjugo häftiga exempel på en vardag, en resa, någon god mat eller hit och dit, då kommer ju, då lägger jag ju ihop det till liksom, "*ÅH! Titta här ligger jag med ett sådant skruttigt liv*" men det man har jämfört sig med där, det är ju 10, 20, 30, 40 personers liv. Men det ser man ju inte då. Utan det blir ju en jämförelse, för det är en jämförelsestress, den pratar vi jättemycket om. Sociala medier skapar ett jämförande ... det skapar ju en stress och det påverkar ju självkänslan och idén om sitt eget liv och det kan ge ångest. Mmm, ja det är sorgligt, jämförelse .... För då brukar jag fråga, ja om du jämför dig då, vem vinner och vem förlorar då? Vinner du någon gång? Det händer ju aldrig nästan. Utan det är ju alltid du som förlorar. (Informant B)

Informant C beskrev vidare kring ämnet jämförelsekultur att barnen ständigt frågar sig själva:

Vad ska de tycka om mig? Är jag snygg nog? Får jag tillräckligt många likes?

Denne beskrev även att dessa frågor blir mer påtagliga för barn som lever med psykisk ohälsa. I sitt yrke upplevde informant C att dessa barn ställer dessa frågor oftare än andra och att jämförelsen är ständigt närvarande.

### 5.3.3 Tillgång till information

Samtliga informanter upplevde att sociala medier ger större möjligheter till att erhålla ny information och hålla sig uppdaterad om samhället. En informant lyfte fram språkutvecklingen som en positiv aspekt, både vad gäller svenska och engelska. En annan av informanterna beskrev att barnen de möter är mer pålästa idag, då det genom sociala medier finns tillgång till mer information om diagnoser och även behandling. Inom den verksamhet där informant C arbetar, kan barnen exempelvis ta del av behandling via Facebook och denne uppgav även att de hänvisar till mycket poddar och hemsidor som komplement till behandling.

Tre av informanterna beskrev även att denna tillgång till information kan vara negativ, då det förekommer skadliga grupper på sociala medier, så kallade självskadegrupper. I dessa grupper lägger barn som mår dåligt ut bilder på sitt självskadande. Något som de alla tre beskrev kan vara ett stöd och ett rop på hjälp men som oftast leder till inspiration och ett ökat självskadebeteende. De menade att det blir som en bekräftelse för beteendet och ett skäl till att fortsätta. Flera av informanterna menade att all den lättillgängliga informationen kan ställa till det för barnen. Barn som redan har psykisk ohälsa är extra känsliga och har därför lättare för att ta till sig negativ information. Informanterna menade också att det är vanligt att barnen ägnar sig åt självdiagnostisering.

Självdiagnostisering är ju tokigt om man är 14 år och läser på. För man kan ju tro att man är jättepsykiskt sjuk. Det är faktiskt några som tror det. Och så ska de lösa det med varandra och så blir de varandras kuratorer. (Informant B)

### **5.3.4 Positiv inverkan på relationer**

Samtliga informanter upplevde sociala medier som positivt i den bemärkelse att det genererar nya kontakter och bredare nätverk. Att möta andra i samma situation och dela med sig av sina upplevelser beskrevs av informant C.

Man kan få stöd av andra som är lik en själv, man kan träffa andra, få mycket kunskap. (Informant C)

Man kan möta andra med samma problematik, man kan få mycket mer information. Man kommer ut och möter folk och man kan få ta del av andras berättelser. Hur dem har gjort och så vidare. Och se att jag är inte konstig. Det finns många andra. För den uppfattningen har man ju oftast, att det är något jättefel på mig. Så på det sättet så tror jag att det kan vara positivt. Att man får mycket information och man kan träffa andra som är lik en själv. (Informant C)

En informant beskrev att sociala medier gör det möjligt att kunna hålla kontakt med släkt och vänner som inte befinner sig på samma plats. Att genom sociala medier kunna upprätthålla viktiga relationer. Det möjliggör både resor och boende på andra kontinenter utan att försämra relationer.

Informant A menade att vuxenvärlden inte är insatt i hur användandet ser ut hos barn. Informanten menade att många vuxna saknar kunskap om hur omfattande det sociala livet på nätet kan vara och vilken stor betydelse det kan ha för barnen. Informanten beskrev en berättelse om en pojke där sociala medier varit av stor vikt. Historien speglar en berättelse där en pappa inte hade inblick i det sociala liv sonen hade på nätet.

Föräldrar tycker ju bara att dom sitter ju bara hemma, men det kan ju vara så att man har ett rikt socialt liv för att dom kommunicerar ju med så många, men dom träffar ju inte dom såhär. Och som min generation då och många föräldrar idag tänker jag att det är så det ska vara. Och det här är jättesvårt att värdera .... Jag såg något rörande på Skavlan för ett tag sen, det var en norsk pappa, vars son, han hade någon sjukdom så han tog sig inte ut och han satt och spelade. Och den här pappan var ju ganska irriterad. Han lät det vara för det var ju det enda som den här killen kunde göra för han kunde ju inte förflytta sig själv å han skulle bara långsamt dö liksom. Och sen när han hade dött så lämnade han lösenordet till pappa och på begravningen så kom det folk från hela världen. Och han hade ju just det här, han hade ju ett stort socialt nätverk. Så sen började ju pappa gå in på det här och upptäcka den här världen som hans son hade levt i och fick upp ögonen för att det här är ju faktiskt en värld att vara i också. Jag blir alldeles rörd bara jag pratar om det. Och det tänker jag att det där glömmes man bort, det är ju också socialt relaterat, även det inte är det här, liksom öga mot öga. (Informant A)

Två informanter benämnde sociala medier som en modern fritidsgård, att det är där barnen umgås med varandra idag, att det är deras mötesplats.

Det är väl där man är, en annan hängde ju på fritidsgården och de hänger på Snapchat .... Alla gör det. Det är ett samtalsämne, en gemenskap. Är man inte där så är man nog annorlunda, tror jag. (Informant D)

Vi gick ju på disco eller du vet, spana in någon, spana spana spana tills det, hade man tur vågade man så. Dom skaffar, dom inleder relationer på, via sociala medier .... Umgås, hålla kontakt, mötas. En sorts fritidsgård om man ska översätta det till 80-tal då. (Informant B)

Informant B beskrev positiva motviker till den negativa jämförelsekultur som skapar stress och ångest hos barnen. Dessa positiva motviker är sidor/bilder/inlägg som barnen blir inspirerade av och mår bra utav, exempelvis kroppspositivism. Informant B menade att det är viktigt att ens flöde i sociala medier innehåller mer positivt än negativt.

Också kan man bli inspirerad och då, men då, just det här och välja konton då. Kroppspositivism, det är ju jättebra att det finns motviker då eller andra liksom, man kan följa andra som kanske mår bra av, ja då gör vi mera av det. Vi drar ner på överskott att följa influencers som får dig att må dåligt också höjer vi, vilka kan vi hitta som får dig att må bra, där du känner dig lite inspirerad och sugen? Ja, men då kanske du ska ha några fler sådana då. (Informant B)

### **5.3.5 Negativ inverkan på relationer**

#### *Konflikter mellan barn och föräldrar*

Samtliga informanter beskrev att sociala medier kan ha en negativ inverkan på relationer. De beskrev att det i möten ofta framkommer att det finns konflikter mellan barn och föräldrar. Konflikter uppstår utifrån att det finns en problematik kring mobilanvändande och det påverkar barnens relationer med föräldrar, då de har svårt att lämna ifrån sig mobilen. En informant beskrev att:

Nästan alla tonårsföräldrar sliter med det här att begränsa och få till överenskommelser liksom, hur ska, när ska du ha mobilen, när ska du inte ha den, eller när ska du stänga av den. Så det här är en kamp i nästan alla tonårsfamiljer. Och det här tänker jag också när man sover för lite så påverkar det hur jag mår, det påverkar hur jag orkar med skolan. Apropå ångest, det påverkar hur jag fungerar i kontakten med andra för jag blir ju mer lättirriterad om jag är trött och jag tål ingenting å ja blir känsligare överhuvudtaget och det blir mer missförstånd och mer konflikter å så det här tänker jag bidrar. (Informant A)

Informant A, C och D beskrev att föräldrar har svårt att komma överens med barnen kring hur mobilanvändandet ska se ut. Informanterna kopplade mobilanvändandet till den problematik som finns kring sömn och beroende, att det blir en ond spiral som leder till konflikter med föräldrarna. En av dessa tre informanter beskrev dock att det finns barn som det fungerar för. Denne beskrev att goda relationer och god kommunikation mellan förälder och barn bidrar till att lättare möjliggöra en diskussion kring användandet, komma överens om olika begränsningar samt minska konflikter och öka samarbetet. En skillnad mellan informanterna är att informant B inte tog upp konflikter mellan barn och föräldrar utan beskrev istället den negativa inverkan sociala medier har på barnens relationer med varandra.

### *Mobbning*

Informant A, B och C beskrev att många barn berättar i mötet med dem att de blivit utsatta för mobbning via nätet. Informant C beskrev att om de blivit utsatta tar de ofta upp ämnet själva, då de upplever det som ett problem. Dessa tre informanter beskrev även att det förekommer alltifrån elaka kommentarer till så kallade “*dick pics*”, det vill säga bilder på avsändarens könsorgan och att detta påverkar kamratrelationer negativt. Elaka kommentarer rör främst utseende med omdömen och åsikter, vilket dessa informanter beskrev inverkar på kamratrelationerna men samtidigt också på barnens självkänsla. Eftersom sociala medier finns överallt upplevde informanterna att det är svårt att komma åt problemet med mobbning via sociala medier. Barnen har alltid med sig sina mobiltelefoner, oavsett om de är hemma eller på skolan, vilket gör en eventuell utsatthet ständigt närvarande. Informanterna beskrev att även om föräldrar och lärare begränsar barnens användande, fortsätter mobbningen trots att barnet inte har tillgång till mobiltelefonen just där och då. Det är lätt att “hängas ut” av andra via bilder från omklädningsrum, via grupper på nätet och så vidare. Informant D’s uppfattning skiljer sig då denne inte upplevde att mobbning via sociala medier förekom, i alla fall har denne inte stött på det i sitt nuvarande yrke.

Sen kan det ju såklart uppstå mellan ungdomar också, trakasserier absolut. Det såg jag ju mycket i skolan. När jag jobbade där. Att det startades grupper, ah mobbningsgrupper helt enkelt eller man skickade saker till varandra ... men här har jag inte stött på något sådant än. I skolan kunde vi liksom få utdrag på en konversation där man har varit väldigt, väldigt elak mot varandra. (Informant D)

En informant beskrev att barn som har psykisk ohälsa kan ha större svårigheter att hantera mobbning via nätet. Informanten beskrev att det kan bli större för dem eftersom dessa lättare kan fastna i sina tankar och överanalysera. Det blir en ytterligare påfrestning för deras existerande mående. Informant B beskrev att de olika grupperna som finns på sociala medier kan leda till exkludering, då vissa barn kanske inte vågar vara med i dessa grupper. De barnen kan känna sig ensamma och uppleva en rädsla att yttra sig om saker.

På den mörka sidan är det ju så att man kan känna sig väldigt ensam för man har ingen, man vågar kanske inte vara med i dom här grupperna, vågar inte yttra sig. (Informant B)

### *Ständig uppkoppling en påfrestning*

Samtliga informanter beskrev att relationer påverkas av den ständiga uppkopplingen. Som tidigare nämnts upplevde alla informanter att barnen de möter känner ett behov av att alltid vara tillgängliga på sociala medier. Informanterna beskrev att barnen blir stressade eftersom interaktioner på sociala medier pågår hela tiden även om barnen inte är aktiva. Barns relationer med sina vänner kan bli en stor stress för dem genom att mobiltelefonen ständigt låter. Barn kan ha svårt att stänga av och det kan resultera i att de hamnar i andras bekymmer och försöker hjälpa andra, vilket kan bidra till att de också får ett sämre mående.

Hålla kontakt, veta vad som händer, rodla i varandras liv. Dom ska ju, åh! Greja med varandras relationer, alltså dom håller ju koll på, dom vet ju allting om varandra. Fast det kan ju bli för mycket. Så gör någon slut med någon, då kan någon därborta lägga sig i det här. Ja, du ska inte lägga dig i, kan ju blir tokigt. (Informant B)

Många blir jättestressade av att det låter hela tiden eller man har någon relation som är jättejobbig och så. En del ungdomar går tex in och ska ta hand om andra som mår dåligt. Att de försöker hjälpa andra som också mår dåligt. Det kan ofta bli ett ganska stort bekymmer. (Informant C)



## **5.4 Informanternas arbete kring användandet av sociala medier hos barn**

I det sista temat presenteras hur informanterna arbetar med användandet av sociala medier hos barnen de möter. Vilka arbetsmetoder informanterna och deras verksamhet har, samt hur de bemöter och behandlar barnen är huvudsakligt fokus.

### **5.4.1 Ingen självklarhet att fråga om och problematisera användandet av sociala medier**

Samtliga informanter beskrev att de inte specifikt frågar barnen de möter om de använder sociala medier. De menade istället att sociala medier kommer upp när de pratar med barnen om deras vardag, när de frågar om vad de gör på fritiden, hur deras relationer ser ut, hur sömnen ser ut och så vidare. Användandet av sociala medier kommer ofta upp som ett problem i ett större sammanhang eller vid en specifik händelse.

Ja, när man har enskilda kontakter så går man ju ofta in på det. Ofta kan det ju vara så att mycket ligger i det, att man blivit utsatt för mobbning via sociala medier eller att, många ungdomar berättar ju liksom att de får "dick pics" och hur mycket som helst skickat till sig och de blir ju avtrubbade till slut. Men att det också kan vara en form av övergrepp som sker. Så då pratar vi ju om det. Allra helst om man har tonåringar. Ofta tar de upp det som ett bekymmer, någonting som hänt på sociala medier. Vi ägnar inte så mycket åt vem har sagt vad och hur, utan man bara konstaterar så, men det dyker upp en del saker. Det finns ju mycket mer att oroa sig över idag. Många kontakter som kan bli tokiga. (Informant C)

Alla informanter beskrev att användningen av sociala medier som begrepp inte förekommer i det material de utgår från, utan att det är något de måste komma ihåg att fråga själva. Informanterna var tydliga med att de inte har åsikter kring användandet utan att de för en diskussion med barnen om vad de upplever är ett bekymmer och sedan utgår de från det när det kommer till råd och stöd. Informant A beskrev att denne försöker få en bild av hur barnets användande av sociala medier ser ut, hur ofta, i vilket syfte samt hur barnet i fråga upplever sitt eget användande. Om barnet upplever sitt användande som problematiskt menade informant C att det är viktigt att tillsammans hitta lösningar, att barnet blir delaktig i att försöka lösa problemet.

Jag tänker att man som behandlare så försöker man ju vara neutral. Sen kan det ju vara att den som har föräldrastödet kan prata med föräldrarna om att de behöver gå in och begränsa. Att man kan komma till en överenskommelse med ungdomen att ska vi prova att lägga ifrån oss mobilen eller minska. Att i en ram av annat, tex vid sömnbekymmer så behöver man ju jobba med mycket annat runt i kring och då kan ju sociala medier vara en del för att minska den stressen .... Man kan försöka diskutera, hur skulle du kunna minska ner för att må bättre själv då det kan vara svårt att själv sätta gränser, så det blir mer öppet perspektiv. Att man inte säger att nu ska du

sluta med det här utan försöka föra en diskussion. Att det kan ha en påverkan på ångesten eller sömnen. (Informant C)

Informant B beskrev att det är viktigt att tillsammans med barnet ta reda på vilka delar av användandet som skapar problem. Vilka delar av användandet mår barnet bra av och vilka delar får barnet att må dåligt. Utifrån detta kan barnet få i uppgift att exempelvis sluta följa konton som får barnet att må dåligt.

Fundera på vilka konton du vill följa, vad är det, medvetna val, vad vill du, vad passar dig, om du mår jättedåligt av bikinibilderna eller tränings då ska du ju, om du inte blir inspirerad och känner att fan vad spännande det här ser ut, det är ju en sak, men om du inte blir inspirerad utan nedtryckt och du hamnar i onda cirklar med negativa tankar, då ska det ju brytas (Informant B)

Informant D upplevde att de inte specifikt pratar om sociala medier med barnen de möter, utan att det mer handlar om att generellt prata kring användningen av mobiltelefonen.

#### **5.4.2 Att begränsa användningen**

Informant D beskrev att fokus handlar om att begränsa användandet av mobilen, om det har en inverkan på barnets mående och ångest samt att ha en dialog med föräldrarna kring det. Hur det konkret genomförs är till exempel via scheman med tider hur dagar och kvällar ska se ut, för att komma tillbaka till det som är basen, god sömn, goda rutiner för att möjliggöra ett bättre mående.

Om det är så att man har ett barn som är väldigt impulsiv och fladdrar iväg överallt då kan man ju behöva rama in liksom, såhär ska det se ut. Jag vet föräldrar som har WIFI tid, alltså WIFI:t slår av. Då behöver man ju inte ens ta konflikten, det är så bara. Det är ju ganska smart. Så många föräldrar kommer ju på egna idéer också. Att de har gjort så, för att då är det så bara. Eller den slår på kl. 6 och slår av kl. 21. Så då vet ungarna att det är ingen diskussion liksom. (Informant D)

Råd och hanteringsstrategier för barn som mår dåligt av sociala medier handlar främst om begränsande av användningen. Informant C och D beskrev att de alltid försöker vara neutrala och inte uttrycka sina eventuella åsikter. Barnets beskrivning ligger till grund för vilka överenskommelser som görs, tillsammans försöker de hitta alternativ för hur de kan göra annorlunda. Tre informanter uppgav att de ibland kan komma överens med både barn och föräldrar om hur familjen kan sätta gränser. De upplevde nämligen att barnen kan ha svårt att själv sätta gränser och att de kan behöva viss vägledning av föräldrarna.

### 5.4.3 Bristande kunskaper och metoder

Att det saknas den kunskap som krävs för att kunna prata med barnen om sociala medier upplevde alla informanter var tydligt i mötet med barnen. Två informanter upplevde att kunskapen om sociala medier varierar i arbetsgrupperna. En av dessa informanter resonerade om att det kanske beror på att några har egna barn som använder sociala medier, medan andra inte har det. Informanterna var dock samstämmiga vad gäller att deras kunskap behövde utvecklas om sociala medier. De tänkte att detta kunde genomföras genom utbildningar och föreläsningar. Informant D resonerade även kring att de som verksamhet exempelvis via föreläsningar skulle kunna informera föräldrar och barn om sociala medier för att bredda kunskapen hos alla. Vidare beskrev samtliga informanter att det därmed också krävs metoder eller material i verksamheten, där ämnet sociala medier berörs. Tre informanter konstaterade att det behöver finnas metoder och material men hade ingen specifik lösning hur det ska införas. Informant B resonerade däremot hur alla verksamheter kan införliva sociala medier i en kartläggning.

Frågor och metoder skulle behövas. Det är ju mer och mer aktuellt. Det kanske blir tvunget så småningom. Att göra något sådant. Faktiskt. (Informant D)

Jag tänker på ett sökord, kanske nätaktivitet, eller utsatthet på nätet. Som ett sökord. Det skulle ju kunna stå i sökordslistan på nybesök så att man inte missar det. Det kan jag tänka mig. Och sen måste ju vi hålla oss utbildade, vi hänger ju inte med och att prata om det som nu tex .... För att man behöver mer kunskap. Man behöver prata om det, för att komma ihåg det. (Informant B)

Samtliga informanter menade att utvecklingen av sociala medier har gått jättefort och fortsätter att göra det, vilket gör det svårt att hålla sig uppdaterad och följa med i utvecklingen. Det är svårt att veta vilka sociala medier barnen använder och hur de använder dem och informanterna återkom ständigt till att de saknade kunskap om sociala medier och hur de skulle hantera användningen hos barnen.

Den här utvecklingen går ju så fort. Å är man i min ålder så är man ju lite seg på sådant här så, man är ju inte lika snabb som ni liksom å haka på det här liksom å nya trender. Och det här, det är ju så nytt för oss, så vi har ju inte lärt oss förhålla oss till det här riktigt tror jag. (Informant A)

Informanterna var samstämmiga i att sociala medier behöver bli en del i den kartläggning som görs när de börjar träffa ett barn, för att sedan kunna bemöta och hantera det i en vidare behandling.

Eftersom att vi pratar om att det är en del i deras kropp ja men då måste det ju finnas med i kartläggningen också. (Informant B)

Informanterna menade att sociala medier inte bara är en del i barnens liv, det är deras liv och då måste de som arbetar med barn förstå alla delar av det.

## **6. Analys av empirin utifrån utvecklingsekologisk teori**

I detta avsnitt kommer resultatet analyseras utifrån den utvecklingsekologiska teorin och dess fyra nivåer mikro, meso, exo och makronivå samt utifrån social jämförelseteori. Analysen delas upp med utgångspunkt i de teman som framstod som särskilt centrala i resultatet.

### **6.1 Problem och behandling**

Utifrån resultatet tycks informanterna uppleva problematik hos barnen relaterad till användning av sociala medier. Detta tycktes ha konsekvenser på flera nivåer i den utvecklingsekologiska modellen. En del av denna problematik är den inverkan det kan ha på barnets nätverk. Barnet ingår i flera nätverk där familjen är det närmaste och därmed barnets viktigaste mikrosystem vilket gör att det är i familjen som konsekvenserna av barnens användning av sociala medier märks mest (jfr Andersson, 2015). I intervjuerna beskrevs att föräldrarna märker av barnens användande genom att det skapar konflikter med dem gällande begränsning av mobilanvändandet och rutiner kring sömn. Vi tolkar det som om att informanterna ser problem med sociala medier på mikronivå vilket inverkar på hur de utformar behandlingen. Mycket av ansvaret för behandlingen tycks läggas på barnet själv och den närmsta familjen. Barnen genom att behandlarna ger råd om hur man kan begränsa och hantera sitt användande. Föräldrarna genom att de förväntas skapa rutiner och begränsningar kring användningen i hemmet. Vårt resultat visade att inom vissa verksamheter involveras alltid föräldrarna i behandlingen och det anses vara avgörande att föräldrarna är delaktiga, då det som händer i familjen har en stor inverkan på barnen. Vi tolkar det som om att problemen med sociala medier och den behandling som ges återfinns på mikronivå i den utvecklingsekologiska modellen. De övriga nivåerna i den utvecklingsekologiska modellen nämns inte i detta sammanhang. För att föräldrarna ska kunna fungera som ett stöd i behandlingen är det en förutsättning att barnets närmaste mikrosystem fungerar men det är även av vikt att de förutsättningar som krävs finns även på exonivå och makronivå.

Andra nära nätverk som barnet ingår i på mikronivå är skolklassen och kamratgruppen. Det innebär att det som händer där också är betydelsefullt för hur barnet mår. Kamratgruppens kommentarer och bedömningar av varandras utseende och liv, det som

kallades en ”jämförelsekultur” och gav upphov till mobbning, framstod som mycket betydelsefullt för förekomsten av psykisk ohälsa hos barnen. Det tycktes kunna bidra till detta, både genom stressen över att ständigt vara uppkopplad och uppdaterad och genom en sänkt självkänsla. Att förekomsten av psykisk ohälsa föränledes av jämförelsekulturen i skolan och kamratgruppen kan förstås genom att barnen jämför sig med dem de upplever sig sämre än och därmed blir jämförelsen orättvis (jfr Festinger, 1954).

## **6.2 Ökning av psykisk ohälsa ett sammansatt problem**

Informanterna beskrev ökningen av psykisk ohälsa som ett sammansatt problem, där faktorer på flera nivåer i det utvecklingsekologiska systemet spelar in. På individnivå beskrev informanterna den ständiga uppkopplingen som en källa till stress och ångest hos barnen. Att barnen känner att de hela tiden måste vara tillgängliga utgör en stor stressfaktor. På exonivå beskrevs en brist på resurser och kunskaper hos personalen inom barnpsykiatri och svårigheter att möta tillströmningen av nya patienter. Där beskrevs även faktorer som den ökade pressen som finns på barn idag och brist på resurser i skolan. Det tycks saknas resurser på lokal nivå samt inom hela barnpsykiatri i Sverige. På makronivån i den utvecklingsekologiska modellen fann vi från ett vuxenperspektiv värderingar i samhället om vad som uppfattas som värdefullt i barnens värld idag, där vikten av att få bekräftelse via sociala medier kunde bidra till ökad psykisk ohälsa. Vår övergripande tolkning är att faktorer på alla nivåer i den utvecklingsekologiska modellen tycks ha bidragit till ökningen av psykisk ohälsa hos barn i Sverige idag och att ökningen kan ses som ett samhällsproblem, då den övergripande makronivån enligt Andersson (2015) påverkar samtliga nivåer.

## **6.3 Sociala medier både positivt och negativt**

### **6.3.1 Relationer**

Sociala medier framstod utifrån intervjuerna som ett naturligt sätt för barn att idag att skapa och upprätthålla relationer och går att jämföra med en sorts modern fritidsgård. Alla de grupper som barn ingår i är mikrosystem (jfr Broberg, 2015). Dessa system som exempelvis familjen, skolan och kamraterna interagerar ständigt. I resultatet beskrivs att de interaktioner som sker på sociala medier inverkar på barnens relationer både på gott och ont, dels som ett sätt att skapa och upprätthålla relationer, dels som en plattform för

jämförelse med andra och mobbning. I och med det tycks all interaktion som sker på sociala medier vara interaktioner som sker mellan system, men barnets digitala nätverk kan även tolkas som ett eget mikrosystem (jfr Broberg, 2015). I och med att sociala medier är ett naturligt sätt för barn att umgås samt att jämförelse enligt sociala jämförelseteorin är en central del i människors liv, går det att anta att den jämförelsekultur som sker på sociala medier är oundviklig. Jämförelse är en viktig och ständigt pågående del i utvecklingen och det gör att vi kan förstå varför jämförelse sker på sociala medier (jfr Buunk & Gibbons, 2005).

En del barn har svårt att hantera och begränsa sitt användande vilket av informanterna beskrivs som att det ofta leder till konflikter mellan barn och föräldrar. Konflikterna anses ofta orsakas utifrån att barnets sociala liv i stor utsträckning sker via sociala medier och att många barn inte kan hantera användningen och det i sin tur kan ha en negativ inverkan på rutiner i hemmet och kan exempelvis leda till sömnbrist. I och med att alla utvecklingsekologiska nivåer samspelar och påverkar varandra kan det antas, att när det uppstår problem som mobbning och jämförelser i de interaktioner som sker på sociala medier påverkar det samtliga mikro- och mesosystem. Vi tolkar det som att konflikter uppstår både i familjen, skol- och kamratsystemet utifrån vad som sker på sociala medier (jfr Andersson, 2015).

### **6.3.2 Jämförelsekultur**

Intervjuerna visade att sociala mediers tillgänglighet möjliggör skapande av nya kontakter och nätverk samt upprätthållandet av dessa. Vi tolkar att sociala medier därmed är ett samhällsfenomen som på en makronivå skapar normer och värderingar vilket inverkar på sociala mediers utveckling och dess samspel på andra utvecklingsekologiska nivåer (jfr Andersson, 2015). Vidare ser vi att de normer och värderingar som sociala medier bidrar till skapar en jämförelsekultur där barn idag på väldigt kort tid kan jämföra sig med väldigt många. Av resultatet framgår det, att de ideal som presenteras på sociala medier anses vara svåra att leva upp till vilket skapar stress och ångest hos barnen. Att inte kunna leva upp till idealen kan enligt social jämförelseteori skapa känslor av otillräcklighet och ha en negativ inverkan på självkänslan (Vogel et al., 2014). Att barn idag kan jämföra sig med väldigt många på kort tid tolkar vi kan skapa enorma känslor av otillräcklighet vilket kan ses som en förklaring till den ökade psykiska ohälsan hos barn (a.a.).

Vidare tolkar vi att ovanstående ideal florerar dels lokalt på exonivå inom exempelvis skolor i form av “snygghetslistor” men även på makronivå utifrån samhällets rådande normer gällande utseende och livsstil (jfr Andersson, 2015). Vår tolkning utifrån utvecklingsekologiska systemet visar på att den som inte lever upp till “snygghetslistans” ideal kan antas vara lättare att utsätta för mobbning än den som exempelvis är högst upp på listan, eftersom de som platsar på listan får antas passa in i de ideal som råder på både exo- och makronivå.

#### **6.4 Brist på kunskap och metoder**

I resultatet framkom att informanterna upplevde att de saknar tillräckligt med kunskap om sociala medier, att utvecklingen går så pass fort att de har svårt att vara uppdaterade. Den kunskap de har om sociala medier har de fått genom att lära sig av barn de möter, både privat och professionellt. De upplevde även att kunskapen varierar inom arbetsgrupper och verksamheter. Vår tolkning utifrån det är att informanternas närmaste mikrosystem påverkar deras kunskap, beroende på om och hur de kommer i kontakt med sociala medier, exempelvis genom egna barn (jfr Broberg, 2015). Att informanterna upplevde en kunskapsbrist kan tolkas som att det saknas kunskap och utbildningsmöjligheter i det aktuella exosystemet. Det tycks vara så att verksamheterna inte har följt med och anpassat sig efter den utveckling som har skett gällande hur barns sociala medieanvändning ser ut.

Brist på metoder för att hantera barnens användning av sociala medier framkom som helt betydande för informanternas arbete. Verksamheterna saknade material kring hur de ska fråga om ämnet, hur de ska hantera det i behandlingen samt hur de kan ge råd och stöd kring användandet. Idag utformas behandlingen främst utifrån att allmänt begränsa användandet av mobiltelefonen då majoriteten av barnen har svårt att begränsa sin användning. I intervjuerna framkom att det är upp till den enskilde behandlaren hur arbetet med sociala medier utformas. Ett råd som gavs var att avfölja konton som barnen upplevde gav negativa känslor och istället följa konton som gav positiva känslor. Detta går att återkoppla till den sociala jämförelseteorin där jämförelse med människor vi ser som bättre, både kan ses som en inspiration och drivkraft men det kan även ha en negativ effekt i och med att det kan skapa känslor av otillräcklighet. Sociala medier möjliggör en enorm tillgång till människor att jämföra sig med. Vår tolkning är att



jämförelsen blir orättvis då barn kan ha svårt att jämföra sig med dem som faktiskt liknar dem själva (jfr Buunk & Gibbons, 2005, Festinger, 1954).

Enligt vår tidigare tolkning tycks den enskilde behandlaren mikrosystem kunna påverka kunskapen om sociala medier och därmed kan det antas ha en inverkan på hur denne utformar behandlingen. Vi tolkar det vidare som att det saknas metoder och arbetssätt i både mikro- och exosystemen utifrån en allmän kunskapsbrist hos vuxna på makronivå. Dessa kunskapsbrister kan antas vara en orsak till att det saknas allmänna ramverk inom verksamheterna på exonivå (jfr Andersson, 2015). Kunskapsbristen om sociala medier på makronivå genererar en avsaknad av allmänna ramverk på exonivå. Detta tycks i sin tur bidra till att behandlarna saknar ett enhetligt sätt att bemöta och behandla barnen de möter.

Vår tolkning av ovanstående är att organisationer och verksamheter på exonivå inte tillräckligt uppmärksammat den utveckling som skett när det gäller barns användning av sociala medier. En central del av resultatet är att mer kunskap, bättre arbetsmetoder och material kring sociala medier behövs när det gäller arbetet med barn. Utifrån organisationers och verksamheters uppbyggnad och arbetsmetoder tolkar vi att barnens mikrosystem, familjen, skolklassen och kamratkretsen i verkligheten och via sociala medier kan påverkas genom att deras användning av sociala medier inte uppmärksammas i en kartläggning eller behandling (jfr Andersson, 2015).

## **6.5 Samspel på samtliga nivåer**

Resultatet av intervjuerna tydde på att vuxenvärlden inte tycks ha tillräcklig kunskap om hur stor del sociala medier har i barns liv och hur användandet ser ut. Enligt Andersson (2015) är makronivån den övergripande nivån som påverkar samtliga nivåer. På exonivån saknas det kunskap och metoder och därmed tolkar vi det som att verksamheter och organisationer inom makronivån inte heller har lyckats följa de förändringar som skett gällande hur barn idag interagerar med varandra. Ett rimligt antagande är att de normer och värderingar som finns i samhället om sociala medier har en inverkan på alla nivåer gällande hur vuxna agerar kring och bemöter barns användande av sociala medier.

Utifrån den utvecklingsekologiska teorin kan vi se att barns användande av sociala medier kan förstås utifrån företeelser på alla de fyra nivåerna i Bronfenbrenners modell. Hur informanterna uppfattar användandet av sociala medier hos barnen de möter kan även det förstås utifrån denna teori. Resultatet visade att samtliga nivåer samspelar när det kommer till barnens användande av sociala medier samt att samtliga nivåer samspelar och har en inverkan på informanternas uppfattning, förhållningssätt, arbetsmetoder kring användandet av sociala medier hos barn med psykisk ohälsa. Vi tolkar det som att barnens problem och lösningen på dem tycks finnas på flera nivåer i det utvecklingsekologiska systemet och därmed också bör angripas på samtliga nivåer (jfr Andersson, 2015, Broberg, 2015).

## **7. Diskussion**

I detta avsnitt kommer studiens huvudsakliga resultat först att sammanfattas. Efter det följer en diskussion kring resultatet i förhållande till tidigare forskning och vald teori. Sedan följer en kritisk metoddiskussion och avslutningsvis förslag till vidare forskning.

### **7.1 Resultatsammanfattning**

Vårt syfte med denna studie var att undersöka hur kuratorer inom barnpsykiatri uppfattar användandet av sociala medier hos barn med psykisk ohälsa. För att besvara syftet användes kvalitativ metod med fyra intervjuer med kuratorer inom barnpsykiatri, både inom primär- och specialistvård. Informanterna beskrev att psykisk ohälsa har ökat hos barn och reflekterar över orsaker som exempelvis ökade krav i skolan, ökad press i samhället samt den jämförelsekultur som finns på nätet. Resultatet visade att informanterna hade en samlad bild av att sociala medier är en stor del av barns liv. Informanterna menade att sociala medier inverkar på barnens liv på flera nivåer. De inverkar på hur barnen skapar och upprätthåller relationer både positivt och negativt. Informanterna beskrev att sociala medier skapar en jämförelsekultur vilken ger upphov till stress och ångest, då en del barn har svårt att hantera sitt användande, vilket kan leda till sömnproblem och konflikter med föräldrarna. Informanterna var alla överens om att de saknar kunskap för att kunna hantera användningen av sociala medier i mötet med barn med psykisk ohälsa. De önskade alla utveckla sin kunskap. De beskrev även att de saknar metoder och material inom verksamheterna för att kartlägga och hantera användandet och menade därmed att det behöver utvecklas för att frågan ska kunna lyftas i mötet med barnen. Informanterna menade att de behöver denna kunskap utifrån den centrala del som sociala medier har i barns liv idag.

### **7.2 Resultatdiskussion**

I studien beskrev informanterna att de upplever att psykisk ohälsa hos barn har ökat. Detta uppmärksammas även i rapporten Socialstyrelsen genomförde år 2017 där de visar att psykisk ohälsa hos barn har ökat markant de senaste åren (jfr Socialstyrelsen, 2017). Studiens resultat visade att sociala medier spelar en central roll i barnens liv, att det är hur barn idag formar sina relationer. Det stämmer väl överens med det resultat som Björk (2017) presenterade i sin studie vilken beskrev att interaktioner på sociala medier är av största vikt för barn idag, dessa interaktioner sker dygnet runt och är en

plattform för tillhörighet, gemenskap och bekräftelse. Ahn (2012) menade att goda erfarenheter av sociala medier leder till ett högre socialt kapital vad gäller skapandet av nya relationer och förmåga till djupare relationer. Detta är något som inte tas upp av våra informanter. En möjlig orsak till det kan vara att våra informanter endast möter barn som redan har en problematik och att det positiva inte återspeglas på samma sätt.

En negativ sida av sociala medier när det kommer till relationer är nätmobbning, något som bekräftas av informanterna i vår studie samt i tidigare forskning. Informanterna upplevde att nätmobbning förekommer, men de beskrev det inte som ett centralt problem på samma sätt som de lyfter sömnsvårigheter och svårigheter att begränsa användandet. I forskningen belyses nätmobbning som ett relativt stort problem vilket skiljer forskningen från vårt resultat (jfr O'Reilly et al., 2018). Att det är en skillnad mellan våra resultat och tidigare forskning kan tolkas utifrån flera orsaker. En möjlig orsak skulle kunna vara att vi har intervjuat vuxna och den forskning vi presenterat främst har genomfört kvalitativa och kvantitativa undersökningar med barn. Detta innebär att vår studie utgår från ett vuxenperspektiv, där de vuxna tolkar den information de får under samtal med barn och utifrån det lyfter fram vad de anser vara av vikt. Den forskning vi har tittat på utgår från information som kommer direkt från barn vilket ger ett barnperspektiv där barnen själva har lyft fram vad de anser är av vikt. En alternativ tolkning av skillnaden kan vara att barnen helt enkelt inte tar upp det som ett problem i behandlingen och att informanterna därmed inte uppfattar nätmobbning som ett centralt problem.

O'Reilly et al. (2018) studie visade att en del barn har svårt att hantera sitt användande utifrån att de känner att de ständigt måste hålla koll på vad som händer. De menade att det beroende som sociala medier skapar kan leda till konflikter med familjen och inverka på barnets mående. Resultatet från vår studie stämmer väl överens med denna studie. Våra informanter menade att barnen kan ha svårt att begränsa sitt användande av sociala medier och att sociala medier blir ett sätt för dem att inte bara upprätthålla sina egna relationer, utan även ett sätt att hålla koll på och lägga sig i kompisarnas relationer.

Informanterna beskrev sömnbrist som ett återkommande problem hos de barn de möter. De beskrev sömnen i relation till svårigheter att begränsa sig och lägga ifrån sig mobiltelefonen nattetid. Informanterna upplevde att de i nästan alla samtal pratade kring

sömnsvårigheter och att sömnen var det som tydligast påverkades av användningen av sociala medier. Woods och Scott (2016) beskrev att sömn, stress och ångest har ett nära samband. De diskuterade vidare i sin studie att sociala medier kan vara bidragande till denna onda spiral, då sociala medier är ständigt pågående vilket kan leda till en upplevd stress i att missa något nattetid. Utifrån Woods och Scott's (2016) studie kan vi se att sömnen påverkas utifrån sociala medier, vilket även kan bidra till psykisk ohälsa. I och med att informanterna nämnde sömnsvårigheter som ett vanligt fenomen hos barnen går det rimligtvis att anta att sömn, sociala medier och psykisk ohälsa är relaterade till varandra.

Björks (2017) och Cyr et al. (2015) studier visade att sociala medier kan inverka på hur barn formar och uppfattar sin identitet. De menade att barnen skapar och intar alternativa roller utifrån hur de vill framställa sig själva på sociala medier. Cyr et al. (2015) menade att detta kan vara ett sätt för barnen att hantera psykisk ohälsa och identitetskriser medan Björk (2017) menade att detta kan ge upphov till ångest och stress om den bekräftelse som barnen söker uteblir. Roller och identiteter är inte något som är centralt i vårt resultat. Denna skillnad kan bero på att vår intervjuguide var utformad på ett sådant sätt att den ej gav upphov till följdfrågor och diskussion kring roller och identitet. Skillnaden kan även bero att mertalet våra informanter inte upplevde att sociala medier inverkar på identitet och roller.

Informanterna beskrev en avsaknad av kunskap och metoder för att kartlägga, bemöta och hantera användningen av sociala medier hos barnen de möter. Just uppfattning och arbetsmetoder kring ämnet upplevde vi saknades i tidigare forskning och vi kunde inte hitta forskning som belyste det. Vår uppfattning är att det kan bero på att sociala medier är ett så pass nytt fenomen och att ämnet inte har studerats i den omfattning att hanteringsstrategier har beaktats ännu.

Resultaten visade på en jämförelsekultur som sätter stor press på barnen. Via sociala medier kan barnen på kort tid jämföra sig med människor över hela världen.

Länsförsäkringars enkätundersökning (2017) visade även att barn som använder sociala medier löper risk att få sämre självkänsla och känna sig misslyckade utifrån denna jämförelsekultur. Denna jämförelsekultur går att förklara och förstå utifrån den sociala jämförelseteorin. Även den tidigare forskningen visar att jämförelse förekommer på

sociala medier och att det inverkar på barnen negativt (Calancie et al. 2017, Björk 2017, Länsförsäkringar, 2017, O'Reilly et al. 2018). Jämförelse är en naturlig del utvecklingen likväl som sociala medier är naturligt vilket betyder att den jämförelsekultur som förekommer även den är naturlig och oundviklig.

Den forskning som presenteras samt studiens resultat ger en bild av att användandet av sociala medier hos barn är ett komplext och sammansatt problem som inverkar på fysisk och psykisk hälsa samt barnets sociala liv. Det framkom att det finns bristande kunskap om användandet av sociala medier samt en brist på metoder och material i hur det ska hanteras i bemötande och behandling inom barnpsykiatri. Utifrån den utvecklingssekologiska teorin kan sociala medier som fenomen förstås och förklaras utifrån alla de fyra nivåerna mikro, meso, exo och makro (jfr Andersson, 2015 & Broberg, 2015). Genom att analysera fenomenet utifrån de olika nivåerna går det att se att den inverkan som sociala medier har hos barn med psykisk ohälsa är komplext och behöver angripas på både individ-, grupp-, organisation- och samhällsnivå. Detta för att forskning och studiens resultat ger oss en bild av att det behöver belysas utifrån flera perspektiv. De som arbetar inom barnpsykiatrin behöver kunskap kring barnens användande av sociala medier och hur de ska bemöta och arbeta kring detta, samtidigt som det behöver ske en förändring kring de normer och värderingar som omger barn idag.

### **7.3 Metoddiskussion**

Vi valde att göra kvalitativa intervjuer utifrån att vi ville undersöka hur kuratorer inom barnpsykiatrin uppfattar användandet av sociala medier hos barn med psykisk ohälsa. Enligt Ahrne och Svensson (2015) möjliggör kvalitativ metod en djupare förståelse för hur människor interagerar med varandra i olika kontexter. Intervjuer har sina begränsningar utifrån att resultatet är en spegling av just det samtalet vid den tidpunkten samt i den kontexten (jfr Eriksson-Zetterqvist & Ahrne, 2015). I denna kontext är det ett vuxenperspektiv inom ett visst område som beaktas vilket därmed kan påverka resultatet då andra perspektiv inte vägs in. Om vi hade utgått från både barns och vuxnas perspektiv hade resultatet gett oss ett större helhetsperspektiv (jfr Kvale & Brinkmann, 2014).

Vår förförståelse kan antas påverka resultatet i och med att vi har en bild av vilken information som vi söker efter och därmed omedvetet kan anpassa frågor, intervjusituation och analys efter vår bild av fenomenen (jfr Kvale & Brinkmann, 2014). En av oss författare har erfarenhet inom barnpsykiatri då denne genomförde sin verksamhetsförlagda utbildning inom en sådan verksamhet vilket kan ha påverkat resultatet även om ambitionen varit att försöka vara så objektiv som möjligt. För att höja tillförlitligheten och möjliggöra generalisering hade fler intervjuer kunnat genomföras (jfr Kvale & Brinkmann, 2014), vilket även var vår ambition. Flertalet verksamheter som kontaktades tackade nej till att delta i studien och på grund av den förhållandevis knappa tidsplanen fanns det ej utrymme att genomföra ytterligare intervjuer.

#### **7.4 Förslag till vidare forskning**

Utifrån resultatet ser vi att kuratorer inom barnpsykiatri upplever att de har en bristande kunskap om barns användning av sociala medier samt att verksamheterna har bristande metoder och material för att hantera användandet av sociala medier hos barn. Vår uppfattning är även att det saknas forskning kring detta område och att forskningen främst kartlagt hur användandet av sociala medier ser ut samt vad användandet leder till. Utifrån båda dessa aspekter upplever vi att den framtida forskningen bör fokusera på hur barnpsykiatri men även vuxna överlag ska kunna förstå, hantera och bemöta barns användande av sociala medier. De informanter vi har mött menar att den kunskap de idag besitter om sociala medier är den som barnen har lärt dem. Vårt förslag är därmed att forskningen bör utgå från barnen och att barnen kan ge vuxna information om sociala medier.

## Referenslista

Ahn, J. (2012). Teenagers' Experiences With Social Network Sites: Relationships to Bridging and Bonding Social Capital. *Information Society*, 28 (2), 99–109. doi: /10.1080/01972243.2011.649394

Ahrne, G. & Svensson, P. (2015). Kvalitativa metoder i samhällsvetenskapen. I G. Ahrne & P. Svensson, *Handbok i kvalitativa metoder*. (2., [utök. och aktualiserade] uppl. s. 8–16) Stockholm: Liber.

Alvesson, M. & Sköldböck, K. (2017). *Tolkning och reflektion: vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. (Tredje upplagan). Lund: Studentlitteratur.

Andersson, G. (2015) Utvecklingsekologi och sociala problem. I A. Meeuwisse & H. Swärd (Red.), *Perspektiv på sociala problem*. (2., omarb. Utg., s. 202–216). Stockholm: Natur & Kultur.

Björk, Å. (2017) *Drama, hat och vänskap: om ungdomars interaktioner i sociala medier* (Doktorsavhandlingar i pedagogiskt arbete). Umeå Universitet, Umeå. Hämtad från

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=edsswe&AN=edsswe.oai.DiVA.org.umu.142052&lang=sv&site=eds-live>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. doi: 10.1191/1478088706qp063oa

Broberg, A. (2015). *Klinisk barnpsykologi: utveckling på avvägar*. (2., rev. utg.) Stockholm: Natur & kultur.

Buunk, B.P & Gibbons, F.X. (2005). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behaviour and Human Decision Processes* 102, 3-21. doi: 10.1016/j.obhdp.2006.09.007

Calancie, O., Ewing, L., Narducci, L. D., Horgan, S., & Khalid-Khan, S. (2017). Exploring how social networking sites impact youth with anxiety: A qualitative study of



Facebook stressors among adolescents with an anxiety disorder diagnosis. *Cyberpsychology-journal of psychosocial research on cyberspace*, 11(4). doi: /10.5817/CP2017-4-2

Cyr, B.-A., Berman, S. L., & Smith, M. L. (2015). The Role of Communication Technology in Adolescent Relationships and Identity Development. *Child and Youth Care Forum*, 44(1), 79–92. doi: /10.1007/s10566-014-9271-0

Eriksson-Zetterqvist, U. & Ahrne, G. (2015). Intervjuer. I G. Ahrne & P. Svensson, *Handbok i kvalitativa metoder*. (2., [utök. och aktualiserade] uppl. s. 34–54) Stockholm: Liber.

Festinger, L. (1954). A Theory of social comparison processes. *Human Relations* 1, 117–140. doi.org/10.1177/001872675400700202

Folkhälsomyndigheten. (2015). *Medieanvändning och psykisk ohälsa bland tonåringar*. (Artikelnummer: 15109). Hämtad 2019-01-30 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/m/medieanvandning-och-psykisk-ohalsa-bland-tonaringar/>

Folkhälsomyndigheten. (2017). *Begrepp psykisk hälsa*. Hämtad 2019-01-30 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/psykisk-halsa/begrepp-psykisk-halsa/>

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (3. [rev.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Länsförsäkringar. (2017). Sociala Medier, enkätundersökning för länsförsäkringar. Hämtad 2019-04-02 från [https://www.misslyckad.se/wp-content/uploads/2018/01/MissLyckad\\_undersokning.pdf](https://www.misslyckad.se/wp-content/uploads/2018/01/MissLyckad_undersokning.pdf)

Morén, S. (2010). Att studera socialt arbete - vadan och varthän? I G. Sandström (Red.), *Att vara socionom - från utbildad till erfaren*. (1. Uppl., s. 17–29). Lund: Studentlitteratur.

Nationalencyklopedin. (u.å.). *Sociala medier*. Hämtad 2019-01-30 från <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/sociala-medier>

Nationalencyklopedin. (u.å.). *Psykiatri*. Hämtad 2019-05-07 från <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/psykiatri>

O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical child psychology and psychiatry*, 23(4), 601–613. doi: /10.1177/1359104518775154

Payne, M. (2015). *Modern teoribildning i socialt arbete*. (3., svenska utg.) Stockholm: Natur & kultur.

Rydin, I. (2010). Försvinner barndomen med Internet? Reflektioner kring forskning och debatt om möjligheter och risker. I U. Carlsson (Red.), *Barn och unga i den digitala mediekulturen [Elektronisk resurs]*. (s. 19–36). Göteborg: Nordicom, Göteborgs universitet.

Socialstyrelsen. (2017). *Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna – Till och med 2016*. (Artikelnummer: 2017-12-29). Hämtad 2019-01-30 från <https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/20785/2017-12-29.pdf>

Sohlberg, P. & Sohlberg, B. (2013). *Kunskapens former: vetenskapsteori och forskningsmetod*. (3., [kompletterade och utvidgade] uppl.) Stockholm: Liber.

Statens medieråd. (2017). *Ungar & medier 2017*. (ISSN 2001–6840) Hämtad 2019-01-30 från <https://statensmedierad.se/publikationer/ungarochmedier/ungarmedier2017.2344.html>

Svensson, P. & Ahrne, G. (2015). Att designa ett kvalitativt forskningsprojekt. I G. Ahrne & P. Svensson, *Handbok i kvalitativa metoder*. (2., [utök. och aktualiserade] uppl. s. 17–32) Stockholm: Liber.

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

Vogel, E.A., Rose, J.P., Roberts, L.R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. doi: 10.1037/ppm0000047

Wiik, J (2010). Möt mig! I U. Carlsson (Red.), *Barn och unga i den digitala mediekulturen [Elektronisk resurs]*. (s. 85–87). Göteborg: Nordicom, Göteborgs universitet.

Woods, H. C., & Scott, H. (2016). pass:[#]Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*. 41-49. doi: /10.1016/j.adolescence.2016.05.008

# Bilaga 1 - Brev till informanter

## Hej!

Vi är två studenter vid Högskolan i Gävle som studerar vår sjätte termin på Socionomprogrammet. Vi arbetar just nu med vårt examensarbete där vill undersöka hur kuratorer inom barnpsykiatri uppfattar användandet av sociala medier hos barn med ångestproblematik.

## Bakgrund till studien

Studier visar att barns psykiska ohälsa i Sverige har ökat de senaste 20 åren. Depressioner och ångestsyndrom är de diagnoser som enligt forskningen varit bidragande till de stigande siffrorna. Idag är användandet av sociala medier en naturlig del av barns vardag. Under de senaste tio åren har andelen barn som använder internet mer än tre timmar om dagen fördubblats. Statistik från Skolbarns hälsovanor visar att psykisk ohälsa är vanligare hos barn som ägnar mycket tid åt datorn, datorspel eller tv.

## Genomförande

Vi kommer att genomföra enskilda intervjuer som kommer att fokusera på tre olika teman. Dessa teman är: *ångestproblematik*, *sociala medier* och *kuratorns förhållningssätt till användandet av sociala medier hos barn med ångestproblematik*. Intervjun kommer att ta cirka 60 minuter på en tid och en plats enligt överenskommelse. Med ditt godkännande kommer intervjun att spelas in och sedan skrivas ut i text. Inspelningen och den utskrivna texten har endast vi skribenter tillgång till och den kommer att förstöras efter avslutad studie. Deltagandet i studien är helt frivilligt och ni kan närsomhelst avbryta. I det redovisade resultatet kommer ni att vara aidentifierade och det ska ej gå att härleda till vare sig patienter eller arbetsplats.

Studien kommer att presenteras muntligt i seminarium med andra studenter samt efter godkänt resultat publiceras på Högskolan i Gävles databas. Vid förfrågan kommer ni att erbjudas tillgång till det färdiga arbetet.

Härmed samtycker jag till deltagande i studien

*Ort och datum*

---

*Namn*

---

**Vid frågor eller funderingar är ni välkommen att kontakta oss**

Emilia Björklin Wolff

*Student*

Jenny Jonsson

*Student*

Annemi Skerfving

*Handledare*

## **Bilaga 2 - Brev till vårdenhetschef**

### **Hej!**

Vi är två studenter vid Högskolan i Gävle som studerar vår sjätte termin på Socionomprogrammet. Vi arbetar just nu med vårt examensarbete där vill undersöka hur kuratorer inom barnpsykiatrien uppfattar användandet av sociala medier hos barn med ångestproblematik.

### **Genomförande**

Vi kommer att genomföra enskilda intervjuer som kommer att fokusera på tre olika teman. Dessa teman är: *ångestproblematik, sociala medier och kuratorns förhållningssätt till användandet av sociala medier hos barn med ångestproblematik.* Intervjuerna är tänkta att ta cirka 45–60 minuter på en tid och en plats enligt överenskommelse. Allt intervjumaterial har endast vi skribenter tillgång till och det kommer att förstöras efter avslutad studie. I det redovisade resultatet kommer intervjupersonerna att vara aidentifierade och det ska ej gå att härleda till vare sig patienter eller arbetsplats.

Studien kommer att presenteras muntligt i seminarium med andra studenter samt efter godkänt resultat publiceras på Högskolan i Gävles databas. Givetvis kan ni inom verksamheten få tillgång till studien efter godkänt resultat.

### **Vid frågor eller funderingar är ni välkommen att kontakta oss**

Emilia Björklin Wolff  
*Student*

Jenny Jonsson  
*Student*

Annemi Skerfving  
*Handledare*

## Bilaga 3 - Intervjuguide

### Tema Kuratorn

- Hur länge har du arbetat inom socionomyrket?
- Hur länge har du arbetat inom barnpsykiatrin?
- Vad har du för utbildning? + Vidareutbildning
- Vad har du för arbetsuppgifter?
- Vilken är målgruppen inom ditt yrke?

### Tema Ångestproblematik

- Vad är ångest?
- Är ångestproblematik en del i ert arbete?
- Vilken är den vanligaste målgruppen?
- Vilka former av ångest har era patienter?
- Upplever ni en ökning av ångestproblematik? Om ja, vad tror ni att det kan bero på?
- Hur ser behandlingen ut för ångestproblematik?
- Har ni någon specifik utbildning vad gäller ångestproblematik? Upplever ni att ni har tillräckligt med kunskap om ångestproblematik?

### Tema Sociala medier

- Vad är sociala medier?
- Vilka målgrupper i ert arbete använder sociala medier?
- Vilka sociala medier upplever ni används?
- Märker ni av användningen av sociala medier i mötet med patienter?
- I vilket syfte upplever ni att sociala medier används?
- Vad upplever ni som positivt respektive negativt med användandet av sociala medier?
- Upplever ni att användningen av sociala medier ökat hos era patienter?
- Upplever ni att ni har tillräckligt med kunskap om sociala medier?

## **Tema kuratorns arbete kring användandet av sociala medier hos barn**

- Tar ni reda på om barnen med ångestproblematik ni möter använder sociala medier?
- Hur tar ni reda på om dessa barn använder sociala medier? (Metod, formulär etc.?)
- När ni har kartlagt hur användandet ser ut, hur går ni vidare?
- Hur förhåller ni er till barnens användande av sociala medier?
- Har ni specifika metoder för hur ni ska hantera barnens användande av sociala medier?
- Förändras ångestbehandlingen utifrån barnens svar kring användandet? Hur ändras den i sådana fall?
- Vilken positiv/negativ inverkan upplever ni att sociala medier kan ha på barn med ångestproblematik?
- Hur tror ni vidare att man inom barnpsykiatri i överlag kan tänka kring det här med sociala medier och ångestproblematik?