



Akademien för hälsa, vård och välfärd

# SOCIALA MEDIER OCH STRESS BLAND UNGDOMAR

En kvantitativ studie om användning av sociala medier och stress bland gymnasieelever

**KALID ABDULWASAI**

*Huvudområde:* Folkhälsovetenskap  
*Nivå:* Avancerad  
*Högskolepoäng:* 30 hp  
*Program:* Magisterprogrammet i folkhälsovetenskap  
*Kursnamn:* Examensarbete i folkhälsovetenskap  
*Kurskod:* FHA043

*Handledare:* Charlotta Hellström-Olsson  
*Examinator:* Thomas Ljung  
*Seminariedatum:* 2023-05-31  
*Betygsdatum:* 2023-06-12

## SAMMANFATTNING

**Bakgrund:** Stress kan vara både positiv och negativt för människans kropp. Långvarig stress utan återhämtning kan leda till folkhälsoproblem. Användning av sociala medier är något som ökar bland ungdomar. Även hög användning av sociala medier kan leda till allvarliga konsekvenser. Stress-och sårbarhetsmodellen har tillämpats till denna studie som teoretiskt ramverk.

**Syfte:** Syftet med denna studie är att undersöka om det finns ett samband mellan användandet av sociala medier och stress bland gymnasieelever.

**Metod:** En kvantitativ studie har tillämpats till denna undersökning med tvärsnittsdesign. Deltagarna var gymnasieelever. Bekvämlighetsurval användes till denna studie där svarsfrekvensen låg på 100 procent bland 105 respondenter. Spearmans rangkorrelation tillämpades för att analysera sambandet. För att besvara syftet har tre frågeställningar formulerats.

**Resultat:** Den största delen av respondenterna använder sociala medier i minst tre timmar per dag. Tre av fyra respondenter känner sig stressade dagligen. Studien visade ett svagt positivt samband mellan sociala medier och stress.

**Slutsats:** Studien visade att nästan alla respondenter använder sociala medier. Majoriteten spenderade tre timmar eller mer per dag på sociala medier. Studien visade även ett svagt positivt signifikant samband mellan användning av sociala medier och stress.

**Nyckelord:** gymnasieelever, kvantitativ metod, sociala medier, stress, stress- och sårbarhetsmodellen

## ABSTRACT

**Background:** Stress can have both positive and negative effects on the human body. Prolonged stress without recovery can lead to public health issues. The use of social media is increasing among young people. Even lot of use of social media can lead to serious consequences. The stress-vulnerability model has been applied to this study as a theoretical framework.

**Aim:** The aim of the study was to study if there is a relationship between use of social media and stress among high school students.

**Method:** A quantitative study with a cross-sectional design was conducted among high school students. Convenience selection was used, with a response rate of 100 percent among 105 respondents. Spearman's rho correlation was used to analyze the relationship. Three research questions were formulated to answer the purpose of the study.

**Result:** The majority of respondents use social media for at least three hours per day. Three out of four respondents experience daily stress. The study showed a weak positive correlation between social media use and stress.

**Conclusion:** The study showed that almost all respondents use social media. The majority spent more than three hours per day on social media. The study also revealed a weak positive significant associations between social media and stress.

**Keywords:** high school students, social media, stress, stress-vulnerability model, quantitative method.

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>INLEDNING .....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>BAKGRUND.....</b>	<b>3</b>
<b>2.1</b>	<b>Hälsa och folkhälsa .....</b>	<b>3</b>
2.1.1	<i>Hälsa och ungdomar.....</i>	<i>3</i>
<b>2.2</b>	<b>Stress .....</b>	<b>4</b>
2.2.1	<i>Stress och ungdomar.....</i>	<i>4</i>
2.2.2	<i>Konsekvenser av stress.....</i>	<i>5</i>
<b>2.3</b>	<b>Sociala medier.....</b>	<b>5</b>
2.3.1	<i>Sociala medier och ungdomar.....</i>	<i>6</i>
2.3.2	<i>Konsekvenser av sociala medier.....</i>	<i>6</i>
<b>2.4</b>	<b>Teoretiskt perspektiv.....</b>	<b>8</b>
2.4.1	<i>Stress- och sårbarhetsmodellen.....</i>	<i>8</i>
<b>2.5</b>	<b>Problemformulering.....</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR .....</b>	<b>10</b>
<b>3.1</b>	<b>Frågeställningar .....</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>METOD OCH MATERIAL.....</b>	<b>11</b>
<b>4.1</b>	<b>Metodologisk ansats .....</b>	<b>11</b>
<b>4.2</b>	<b>Studiedesign.....</b>	<b>11</b>
<b>4.3</b>	<b>Urval .....</b>	<b>11</b>
<b>4.4</b>	<b>Datainsamling.....</b>	<b>12</b>
4.4.1	<i>Enkätutformning.....</i>	<i>12</i>
4.4.2	<i>Svarsfrekvens och bortfall .....</i>	<i>13</i>
<b>4.5</b>	<b>Databearbetning och Analys .....</b>	<b>13</b>
<b>4.6</b>	<b>Kvalitetskriterier.....</b>	<b>14</b>
<b>4.7</b>	<b>Forskningsetiska överväganden.....</b>	<b>14</b>
<b>5</b>	<b>RESULTAT.....</b>	<b>15</b>
<b>5.1</b>	<b>Användning av sociala medier bland gymnasieelever .....</b>	<b>15</b>

5.2	Omfattning av stress bland gymnasielever .....	15
5.3	Samband mellan användning av sociala medier och stress .....	16
6	<b>DISKUSSION</b> .....	<b>17</b>
6.1	<b>Metoddiskussion</b> .....	<b>17</b>
6.1.1	<i>Diskussion om urval</i> .....	17
6.1.2	<i>Diskussion om datainsamling</i> .....	18
6.1.3	<i>Diskussion om enkätutformning</i> .....	18
6.1.4	<i>Diskussion om svarsfrekvens och bortfall</i> .....	19
6.1.5	<i>Diskussion om databearbetning och analys</i> .....	20
6.1.6	<i>Diskussion om kvalitetskriterier</i> .....	20
6.1.7	<i>Diskussion om forskningsetiska överväganden</i> .....	21
6.2	<b>Resultatdiskussion</b> .....	<b>22</b>
6.2.1	<i>Förekomst av sociala medier</i> .....	22
6.2.2	<i>Förekomst av stress</i> .....	22
6.2.3	<i>Samband mellan användning av sociala medier och stress</i> .....	23
6.2.4	<i>Stress- och sårbarhetsmodellen kopplat till resultatet</i> .....	23
6.3	<b>Framtida forskning och folkhälsovetenskaplig relevans</b> .....	<b>24</b>
	<b>SLUTSATSER</b> .....	<b>25</b>
	<b>REFERENSLISTA</b> .....	<b>26</b>

## BILAGA A; INFORMATIONSBREV

## BILAGA B; ENKÄT

# 1 INLEDNING

Att vara uppkopplad på internet har blivit en del av vår vardag. Under ett decennium har tillgången på smartphones ökat bland unga från 0 till 95 procent i Skandinavien. Ökningen har lett till att all kommunikation och information till och från omvärlden endast befinner sig ett knapptryck bort ifrån oss. Även om teknikens utveckling har skapat nya möjligheter för oss, har den snabba utvecklingen också lett till en viss oro bland forskare, föräldrar och läkare om hur användningen av digitala medier kan påverka vårt mående (Mind, uå). Spädbarn som introduceras till digitala medier har ökat från 6 procent till 15 procent mellan 2016-2018. Från 13 års ålder använder i stort sett samtliga unga i Sverige sociala medier (Mind, uå). Användning av sociala medier anses kunna vara beroendeframkallande, speciellt bland barn och unga då de ännu inte utvecklat sin fulla förmåga gällande konsekvenstänk (Statens medieråd, 2021). Sociala medier utformas för att trigga belöningsystemet och kan därför även vara beroendeframkallande. Spelutvecklare använder sig ofta av psykologer och beteendevetare när de framställer spel, något som även utvecklare av sociala medier har anammat (Hansen, 2019).

Ur ett globalt perspektiv har tonåringar visat ökade symptom på nedstämdhet, stress och ångest och ökningen är störst bland tonårsflickor. I Sverige har det skett en ökning där unga rapporterar psykosomatiska symptom som sömnsvårigheter och oro. Användning av sociala medier har sina fördelar och nackdelar. Fördelar med sociala medier kan vara att ha ett ökat socialt stöd och ökat socialt kapital och nackdelarna kan vara ökad risk för nätmobbing, social isolering, depression och att exponeras för skadligt innehåll. De unga som tillbringar mer tid på sociala medier mår något sämre än de som tillbringar mindre tid på sociala medier (Mind, uå).

Psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna ökar för varje år där depressioner och ångestsyndrom är vanligast. Även utskrivning av psykofarmaka som exempelvis antidepressiva läkemedel har ökat bland barn och ungdomar i Sverige. Barn och ungdomar som vårdats för depressioner eller ångestsyndrom kan få konsekvenser i vuxen ålder som försämrad hälsa eller funktionsförmåga (Socialstyrelsen, 2017). Stress bland tonåringar är något som ökar för varje år och en anledning till ökningen är bland annat skolstressen. Måttlig stress kan vara bra för oss människor, dock kan en långvarig stress utan återhämtning öka risken för sjukdomar som exempelvis hjärt-och kärlsjukdomar (Folkhälsomyndigheten, 2022c). Van Praag (2004) skriver att depression och ångest är två sjukdomar som kan orsakas av stress.

Mål tre i Agenda 2030 handlar om *god hälsa och välbefinnande* och målområde ett i de nationella folkhälsomålen handlar om *de tidiga livet villkor*. Dessa två mål kan relateras till denna studie eftersom ett psykisk välbefinnande i tidig ålder kan leda till goda konsekvenser i

det vuxna livet. Studier har även visat att användningen av sociala medier kan leda till negativa konsekvenser. Även stress utan återhämtning kan på långt sikt påverka individens välmående. Därav har denna studie relevans för folkhälsvetenskap eftersom dessa två komponenter har en påverkan på folkhälsan i Sverige men också i omvärlden. Denna studie är inriktad mot sociala medier vilket även är avgränsningen, då digitala medier och skärmtid även innefattar tv-tittande, datorspel och studier via surfplattor.

## 2 BAKGRUND

Under detta stycke kommer hälsa, folkhälsa, sociala medier, stress och ungdomar att beskrivas utifrån tidigare forskning. Utöver detta kommer teoretiskt perspektiv och problemformulering att beskrivas.

### 2.1 Hälsa och folkhälsa

Hälsa beskrivs enligt World Health Organization [WHO] som ett tillstånd som innefattar fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom eller funktionsnedsättning (WHO, 1998). Hälsa påverkas även av individens upplevelser av meningsfullhet, sammanhang och välbefinnande (Pellmer et al., 2012). Inom hälsa ingår vissa dimensioner såsom; fysisk hälsa, *mental hälsa*, *emotionell hälsa*, *social hälsa*, *andlig hälsa och folkhälsa* (Scriven, 2013). Enligt befolkningen i Sverige upplevs hälsan generellt som god. Det finns dock skillnader mellan olika grupper som exempelvis yngre kvinnor som upplever mer stress och lätta psykiska besvär jämfört med andra i deras åldersgrupper (Folkhälsomyndigheten, 2022a).

Folkhälsa handlar om befolkningens hälsotillstånd i ett land och innefattar både hälsa och ohälsa. Hälsan i befolkningen grundar sig i samspel av hälsobestsämningsfaktorer som är kopplade till exempelvis arv och levnadsförhållanden. Politiska beslut har även en påverkan på folkhälsan och målet med folkhälsopolitiken är att samtliga ska ha samma möjlighet till en god och jämlik hälsa (Folkhälsomyndigheten, 2021). Det folkhälsopolitiska ramverket grundar sig av ett nationellt folkhälsopolitiskt mål som innehåller åttamålområden som grundar sig i Agenda 2030 (Prop.2017/18:249). Folkhälsa beskriver även sjuklighet, dödlighet, hälsorisker och skyddsfaktorer inom hälsa i olika befolkningsgrupper (Pellmer et al.,2012).

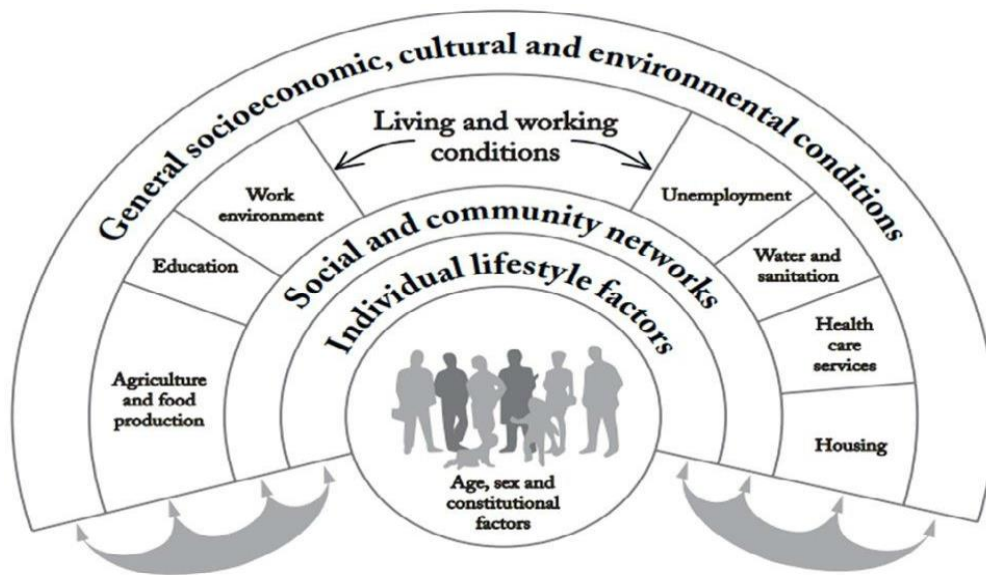
#### 2.1.1 Hälsa och ungdomar

Under de senaste decennierna har psykisk ohälsa ökat bland tonåringar runt om i landet. Tonåringar mellan 13–15 år som rapporterar återkommande psykosomatiska symptom har dubblats sedan 1980-talet. Sömnsvårigheter, nedstämdhet, huvudvärk, smärta i magen och nervositet är några exempel på psykosomatiska symptom. Hälsan hos individen påverkas av olika komplexa samband och nivåer (Folkhälsomyndigheten, 2023).

Hälsans bestämningfaktorer innefattar flera faktorer som har en påverkan på oss när vi växer upp. Faktorerna kan ses som en risk-och skyddsfaktor, som exempelvis levnadsvanor. Modellen över hälsans bestämningfaktorer (figur 1) delas in i fyra lager som innefattar; *sociala relationer*, *levnadsvanor*, *levnads- och arbetsförhållanden* och *strukturella faktorer* (Dahlgren & Whitehead, 1991). Levnadsförhållanden under barn- och ungdomsåren har en avgörande roll för den psykiska och fysiska hälsan för resten av livet (Folkhälsomyndigheten, 2022b). Sedan 2013 har barn och unga som behandlas för depression och ångest inom



specialiserad vård ökat. Sedan 2016 har även stillasittandet ökat bland ungdomar runt om i landet vilket kan ha en påverkan på ungdomars hälsa (MUCF, 2021).



Figur 1: Hälsans bestämningfaktorer (Dahlgren och Whitehead, 1991).

## 2.2 Stress

Historiskt sätt har stress varit kopplat till överlevnad i form av kortvarig stress vid flykt från fara. Även om dagens stress är annorlunda jämfört med jägartiden, påverkas och reagerar kroppen på samma sätt som när vi var jägare. En stor skillnad i dagens samhälle jämfört med jägartiden är att stressen idag kan pågå under en längre tid (Prevent, uå). Vid olika typer av utmaningar kan stressreaktioner uppstå som kan leda till kroppsliga förändringar som exempelvis ökad puls och höjt blodtryck, vilket i sin tur kan leda till ökad energi för att kunna undkomma faror eller lösa utmaningar. Måttliga nivåer av hanterbar stress kan leda till att presentationsförmågan förbättras. Höga nivåer av stress kan dock leda till motsatt effekt och långvarig stress utan återhämtning kan öka risken för ohälsa och sjukdomar, som exempelvis depression och hjärt- och kärlsjukdomar som utgör vanliga folksjukdomar i Sverige (Folkhälsomyndigheten, 2022c). Att vara stressad är ingen sjukdom i sig, utan en naturlig psykologisk och biologisk reaktion av hot eller påfrestningar (Läkartidningen, 2010).

### 2.2.1 Stress och ungdomar

Bland ungdomar ökar symptomen som oro, stress, ångest, sömnsvårigheter och nedstämdhet, dessa symptom ses även hos yngre barn. Även en ökning bland unga av läkemedelsförskrivning har skett samtidigt som barn- och ungdomspsykiatrien upplever ett ökat söktryck hos dem. Ungdomar som går i skolan upplever alltmer högre stress på grund av otydliga betygs- och kunskapskrav (Svenska läkaresällskapet, 2021). Utöver skolstressen upplevs stressen på grund av svårtillgänglig arbetsmarknad, hög ungdomsarbetslöshet och en snabb teknikutveckling. Ungdomar upplever en viss prestationsångest när det handlar om

skolan och även sociala medier (Mind, 2018). Individer har olika förmågor att hantera stress, något som är stressigt för en individ kan vara mindre stressigt för en annan (Baghurst & Kelley, 2014). De ungdomar som är stresskänsliga kan påverkas negativt jämfört med de som är mer stresståliga (Stroud et al., 2009).

### **2.2.2 Konsekvenser av stress**

Stressrelaterad ohälsa står för hälften av alla sjukfall inom psykiatriska diagnoser (Folkhälsomyndigheten, 2022c). En studie från Van Praag, (2004) visar att depression och ångest kan orsakas av stress. En studie från Baghurst och Kelley (2014) visar att höga nivåer av stress kan leda till ökad risk för ångest och depression. Studien visar även att det är den långvariga stressen som kan leda till en ökad risk till följsjukdomar.

Utöver sjukdomar kan även stress vara en bidragande faktor till sjukdomsframkallande vanor som rökning, ökad alkoholkonsumtion, motionsbrist och sämre matvanor. Långvarig stress utan återhämtning kan även leda till sömnsvårigheter som i sin tur kan leda till koncentrationssvårigheter och humörsvängningar. Till skillnad från långvarig stress som kan försämra immunförsvaret, kan den kortvariga stressen i stället förstärka det (Hjärt-lungfonden, 2020). Acceptans är en viktig pelare för att kunna hantera stress. Människan kan lära sig att hantera de känslor som kan uppstå vid både stressfyllda situationer och vid jämförande med andra människor (Kabat-Zinn, 2005).

## **2.3 Sociala medier**

Sociala medier är digitala plattformar som används bland annat för att kommunicera och dela med sig av sin vardag till vänner, familj och främlingar på nätet eller att scrolla runt (Van den Eijnden et al., 2018). I Sverige har 90 procent av 16 åringar eller äldre sociala medier. Exempel på sociala medier är Snapchat, Instagram, Facebook och Tiktok (Internet stiftelsen, 2022). På grund av att mobilanvändningen ökat i samhället har även tillgängligheten för sociala medier ökat. Sociala medier används genom internet via mobiltelefon, dator eller surfplattor i form av webbplatser eller appar (Statens medieråd, 2021).

Bland de yngre barnen och tonåringar är Snapchat och Tiktok populärt, medan äldre använder sig mer av Instagram och Facebook. Att lägga ut inlägg, bilder och video på sociala medier är mer vanligt förekommande bland kvinnor än män (Internet stiftelsen, 2022). McBride (2011) skriver att uppkopplingen på mobiltelefonerna kan vara en bidragande faktor till att användningen av sociala medier ökar. Sedan 2012 har både mobilanvändning och användning av sociala medier ökat i alla åldersgrupper (Statens medieråd, 2021). Sociala medier är ett effektivt sätt för att kunna hålla kontakten med vänner, familj och bekanta. Även företag använder sig av marknadsföring via sociala medier för att nå ut till sina kunder (Inviser, 2020).

### **2.3.1 Sociala medier och ungdomar**

Digitala medier i form av sociala medier har blivit en integrerad del för majoriteten av ungdomarnas vardag. Under 2020 var mobilanvändningen bland 11 åringar på 100 procent. Bland 9-åringar har mobilanvändandet ökat från 20 procent under 2010 till 85 procent år 2020. Bland tonåringar ökar det dagliga mobilanvändandet och en stor del av dessa använder mobiltelefonen mer än tre timmar om dagen. Omkring 95 procent av tonåringarna använder sig av sociala medier. Flickor använder sig av sociala medier i högre grad jämfört med pojkar i tonårsåldern (Statens medieråd, 2021). Utöver sociala medier använder även ungdomar digitala medier för att streama filmer, bankärenden eller för studier, vilket innebär att den totala skärmtiden är betydligt högre än tre timmar per dag. En tredjedel eller mer av tonåringar upplever att deras sömnkvalitet påverkas negativt av sociala medier, dock är upplevelsen vanligare bland flickor (Mind, uå).

### **2.3.2 Konsekvenser av sociala medier**

Bland ungdomar har användningen av dator, surfplattor och smartphones ökat sedan 2000-talet. Ökningen av digitala medel har lett till både positiva och negativa hälsoeffekter bland de som ägnar sig åt internetbaserade aktiviteter. Ungdomar mellan 13–18 år har påvisat signifikanta samband mellan olika besvär och flera timmars användning av sociala medier. Att utsättas för mobbing, hot och sexuella trakasserier har även visat samband med psykiska besvär bland tonåringar. Den höga användningen av sociala medier har även lett till att fler inte träffas i den riktiga världen, vilket har lett till mindre tid för att vara fysiskt aktiva (Folkhälsomyndigheten, 2022d). En studie från Hjetland et al. (2021) visar att ungdomar kan få negativa känslor och tankar på grund av sociala medier, något som i sin tur kan leda till psykisk ohälsa. Unga från 13 års åldern upplever att en större del av tiden går åt sociala medier och att det kan leda till att sömnen och skolarbetet skjuts upp.

Sociala medier har även negativ sida som innefattar mobbning, spridning av falska nyheter och beroendeframkallande plattformar (Baccarella et al., 2018). På gruppnivå tenderar de tonåringar som tillbringar mycket tid på sociala medier att må något sämre och en förklaring kan vara sömnbristen som påverkas på grund av användningen av sociala medier under natten. Andra faktorer som har betydelse av sociala mediernas negativa påverkan är de med låg självkänsla som jämför sig med andra. Dock kan de unga som lider av psykisk ohälsa hjälpa varandra genom att använda sociala medier som en plattform för stöttning och dela erfarenhet med varandra. Plattformarna kan även leda till ett sammanhang som normaliserar ohälsa och på så sätt leda till självskadebeteende eftersom det normaliseras (Mind, uå). En dansk studie av Tromholt (2016) visar att en paus från Facebook kan leda till positiva effekter som exempelvis ökad tillfredsställelse till livet och allmänt mer positiva känslor. Stillasittande kan leda till allvarliga skador både fysiskt och psykiskt. Daglig användning av mobiltelefon ökar stillasittandet både bland yngre och äldre (Júdice et al., 2021). Ungdomar som spenderade mer än tre timmar per dag på sociala medier visar en högre andel av symptom av depression medan ungdomar som använder sociala medier mindre omfattning inte visade symptom på depression (Kleppang et al., 2021).

Fear of missing out som även förkortas [FOMO] är ett psykologiskt dilemma som handlar om stress eller rädsla för att missa något som är viktigt. FOMO lyfts för att förklara de negativa psykologiska effekter sociala medier kan bidra till, vilket är en form av ångest eller stress (Mindler, 2023). En stor del av ungdomar som lägger ner mycket tid på sociala medier löper en större risk för ångest eller depression (Richards et al., 2015). Att lägga ner stor tid på sociala medier kan försämra ungas välbefinnande, kognitiva- och sociala utveckling och skolprestationer. Effekterna av stillasittandet kan även leda till en ökad risk för övervikt och fetma och även mindre sömntimmar per natt (Svenska läkarsällskapet, 2021). En studie från Boers et al. (2019) visar att för varje ökad timme en ungdom lägger ner på sociala medier ökar även risken för depressiva symptom. Socialt omdöme på sociala medier i form av följare kan vara något som kan skapa både oro och stress bland ungdomar (Weinsteins, 2018). En studie från Beeres et al. (2021) pekar på att ungdomar med hög användning av sociala medier även rapporterade fler symptom på psykiska besvär, dock kunde orsakssambandet inte påvisas. Författarna skriver att sociala medier borde ses som en indikator istället för en riskfaktor gällande psykisk ohälsa.

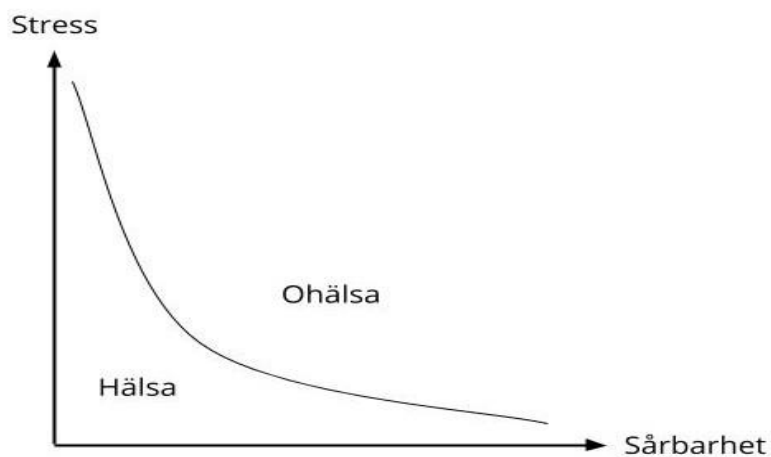
## 2.4 Teoretiskt perspektiv

Nedan kommer stress- och sårbarhetsmodellen av Zubin och Spring (1977) att presenteras.

### 2.4.1 Stress- och sårbarhetsmodellen

Stress- och sårbarhetsmodellen har sin utgångspunkt inom schizofreni men kan även tillämpas för att förstå andra sjukdomar och psykisk ohälsa som är stressrelaterade. Modellen handlar om att förklara varför vissa individer är mer sårbara än andra för att utveckla psykisk sjukdom vid stress, medan andra inte reagerar på stress. Stress- och sårbarhetsmodellen beskriver genetiska förutsättningar som kan öka risken för ohälsa. Modellen beskriver även de egenskaper vi människor har och på så sätt utgör dessa två delar en grund för sårbarhet. Desto högre sårbarhetsfaktorer individen har, desto mindre stress behövs för att utlösa psykisk ohälsa. Stress- och sårbarhetsmodellen kan även användas som förebyggande arbete för att minska risken för psykisk sjukdom bland de som är extra sårbara. Stressfaktorer enligt förklaringsmodellen kan exempelvis vara livshändelser, spända relationer, ilska och stillasittande (Zubin och Spring, 1977). Baghurst och Kelley (2014) lyfter att individer har olika förmågor att kunna hantera och påverkas av stress, vilket även styrks av Zubin och Spring (1977).

Faktorer som kan påverka sårbarheten är; barnåren, fetma, kroppslig sjukdom, hög alkoholkonsumtion och andra livstilsvanor. Även personlighetsdrag har en avgörande roll gällande sårbarhetsfaktorn (Forte, uå).



Figur 2: Stress- och sårbarhetsmodellen översatt från Zubin och Spring (1977).

## 2.5 Problemformulering

Att jämföra sig på sociala medier med andra har blivit vanligt förekommande bland ungdomar. Under de senaste åren har även den psykiska hälsan ökat bland tonåringar. Något annat som ökat de senaste decennierna är tillgången till sociala medier och internetuppkoppling. Ungdomarna blir alltmer stillasittande tack vare sitt nya sätt att umgås med vänner och familj, vilket kan bidra till att folkhälsan eftersom de blir mindre fysisk aktiva som i sin tur kan leda till övervikt och fetma. Bland gymnasieelever är stress vanligt förekommande för eleverna eftersom de ska hinna studera, få bra betyg för att sedan kunna studera vidare eller arbeta och även vara socialt accepterad både i skolan och i den digitala världen.

Långvarig stress utan ordentlig återhämtning kan leda till allvarliga folksjukdomar som exempelvis hjärt-och kärlsjukdomar. Tidigare forskning har visat att det finns en koppling mellan sociala medier och psykisk ohälsa. Dock finns det få studier ur en svensk kontext gällande sociala medier och stress bland gymnasieelever. Författaren är intresserad av att undersöka om det finns ett samband mellan sociala medier och stress bland gymnasieelever.

### **3 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR**

Syftet med denna studie är att undersöka om det finns ett samband mellan användning av sociala medier och stress bland gymnasieelever.

#### **3.1 Frågeställningar**

- I vilken omfattning använder sig gymnasieeleverna av sociala medier?
- Hur ofta känner sig gymnasieeleverna stressade under dagen?
- Finns det ett samband mellan användning av sociala medier och stress bland gymnasieeleverna?

## 4 METOD OCH MATERIAL

Under detta stycke kommer tillvägagångssättet gällande metodologisk ansats, studiedesign, urval, datainsamling, enkätutformning, svarsfrekvens, bortfall, analysmetoder, kvalitetskriterier samt forskningsetiska ställningstaganden att beskrivas.

### 4.1 Metodologisk ansats

För att besvara studiens syfte och frågeställningar har en kvantitativ metod valts. Syftet var att undersöka om det fanns något samband mellan sociala medier och stress samt att mäta förekomsten av stress och användning av sociala medier bland gymnasieelever. Hade studiens syfte grundat sig i upplevelser eller erfarenheter hade en kvalitativ metod tillämpats med fokus på intervjuer. Författaren ville även pröva en teori och därav vara objektiv och ha en deduktiv ansats. Deduktiv ansats grundar sig i att man utgår från en befintlig teori eller hypotes för att sedan använda sig av forskningsmetoder för att testa om hypotesen eller teorin stämmer, vilket är vanligt inom kvantitativ metod (Bryman, 2011). Vidare lyfter författaren vikten av att tillämpa rätt forskningsdesign för att samla in data och testa en teori.

### 4.2 Studiedesign

Till denna studie användes tvärsnittdesign. Denna typ av design handlar om att samla in data vid ett och samma tillfälle för att sedan analysera och beskriva olika variabler.

Tvärsnittdesign har sin fördel genom att det vanligtvis är ett effektivt och billigt sätt att samla in data bland ett stort urval. Tvärsnittsstudie kan även ge en översiktlig bild av urvalet och samband mellan variabler, dock kan orsakssambandet inte fastställas. Att inte kunna fastställa orsakssambandet innebär för denna studie att författaren inte kommer kunna veta vilken variabel som påverkar den andra.

### 4.3 Urval

Till denna studie har ett bekvämlighetsurval tillämpats. Bekvämlighetsurval innebär att de respondenter som finns tillgängliga vid insamling av data deltar i studien. En fördel med bekvämlighetsurval är att det kan tillämpas när författaren har en tidsbegränsning eller saknar resurser. En annan fördel med bekvämlighetsurval är att svarsfrekvensen tenderar att vara hög (Bryman, 2011). Till denna studie var ett bekvämlighetsurval lämpligast eftersom författaren ville nå gymnasieelever, vilket även var studiepopulationen för studien. Studiepopulationen var gymnasieelever från samma skola, vilket även var inklusionskriterierna för denna studie.



## 4.4 Datainsamling

Samtliga datainsamlingar av enkäterna gjordes i en gymnasieskola under lektionstid. För att få tillträde till skolan kontaktades först en av rektorerna via telefon. Under samtalet presenterade författaren sig själv och studiens syfte. Författaren behövde även mejla informationsbrevet och enkäten till rektorn för att se över ifall det fanns några frågor som kunde upplevas som känsliga för respondenterna. När författaren fick godkännande från rektorn fick författaren välja ifall enkäterna skulle lämnas in till ansvariga mentorer för att sedan dela ut enkäterna till klassen eller om författaren själv skulle dela ut enkäterna under lektionstid. Författaren valde att närvara under lektionstid för att kunna besvara eventuella frågor som kunde uppstå samt för att förtydliga vissa enkätfrågor.

Insamlingen av enkäterna gjordes under samma dag, vilket innebar att de elever som var frånvarande inte hade möjlighet att besvara frågorna vid ett senare tillfälle. Författaren hade även med sig personal från skolan som visade runt till olika klassrum. Antalet elever i klasserna varierade från 12 till 22 elever. Författaren hade skrivit ut 105 enkäter som skulle besvaras den dagen. Anledningen till att 105 enkäter skrevs ut var på grund av att författaren räknade på 21 elever per klass, vilket skulle motsvara fem klasser. På grund av frånvaro som ledde till att klassen var mindre innebar det att fler klasser än fem fick besvara på enkäterna. Efter att författaren delat ut enkäterna kvarstod det sex enkäter som författaren delade ut i skolans cafeteria för att få dem besvarade. Samtliga sex enkäter delades ut genom att eleverna blev tillfrågade ifall de vill delta i en studie. Därefter fick de läsa informationsbrevet, även författaren gick igenom informationsbrevet med eleverna. Datainsamlingen gick bättre än förväntat och samtliga enkäter besvarades, vilket stämmer överens med det Bryman (2011) lyfter gällande hög svarsfrekvens vid bekvämlighetsurval.

### 4.4.1 Enkätutformning

För att få syftet och frågeställningarna besvarade skapade författaren enkäter som innehöll nio frågor (bilaga B). Till varje enkät följdes det även med ett informationsbrev som förklarade bland annat studiens syfte och hur respondenterna skulle besvara enkäten (bilaga A). Majoriteten av frågorna som utformades var egna frågor som passade in för att besvara studiens frågeställningar. Fråga fyra är inspirerad från en tidigare från Sadini et al. (2016) där de bland annat mätte användandet av sociala medier. Fråga sju är inspirerad från Folkhälsomyndighetens enkäter hälsa på lika villkor 2022 (Folkhälsomyndigheten, 2022e), dock med egen utformning. Frågorna delades upp i tre delar. Dom två första frågorna handlar om kön och årskurs, dessa frågor anses vara bakgrundsfrågor. Enkätfråga tre, fyra, fem och sex handlar allmänt om användandet av sociala medier. Enkätfrågorna sju, åtta och nio handlar om stress och sociala medier.

För samtliga enkätfrågor fanns svarsalternativ där respondenterna kryssade i det alternativ som passade bäst, förutom fråga fem där respondenterna själva skulle rangordna. Innan samtliga enkäter delades ut i skolan gjordes det en pilotundersökning för att säkerhetsställa att alla frågor och svarsalternativ var tydliga. Personerna som deltog i pilotundersökningen var inte med i själva studien.

#### 4.4.2 Svansfrekvens och bortfall

Totalt skrev författaren ut 105 enkäter till studien. Svansfrekvensen påvisade 100 procent, vilket innebär att externa bortfall saknades. Dock uppstod det interna bortfall när respondenterna hoppade över en fråga eller svarade på flera svarsalternativ. Nedan kommer interna bortfall att presenteras, se (tabell 1), enkätfrågorna finns under (Bilaga B). Fråga sex: ”varför använder du sociala medier?” hade flest interna bortfall.

Tabell 1: Totala bortfall per fråga (105)

Enkätfråga	Bortfall
Fråga 1	0
Fråga 2	0
Fråga 3	2
Fråga 4	3
Fråga 5	7
Fråga 6	19
Fråga 7	4
Fråga 8	0
Fråga 9	0

#### 4.5 Databearbetning och Analys

För att analysera all insamlade data användes statistikprogrammet IBM SPSS Statistics version 28.0.(190). Samtliga 105 enkäter fick ett ID-nummer mellan 1-105, även de enkäterna med interna bortfall räknades med. Enkäterna matades in i kronologisk ordning, 1-105 för att författaren inte skulle missa några enkäter. För att mäta eventuella samband har Spearmans rangkorrelation tillämpats. Spearmans rangkorrelation förutsätter att variablerna är på ordinalskalenivå, det vill säga att det finns en rangordning. Vid analysen framgår om det finns samband, sambandet riktning och styrkan av sambanden. Dock visar analys inte på kausala samband. Korrelationstestet visade om det fanns ett signifikant samband där statistiska nivån för signifikant ligger på 0,05 ( $p < 0,05$ ). Spearmans rangkorrelation tillämpas för att mäta samband där värdet kan ligga på mellan -1 och 1 där 0 motsvarar inget samband.

För att besvara frågeställning ett; *i vilken omfattning använder sig gymnasieeleverna av sociala medier?* analyserades enkätfråga tre och fyra. Enkätfrågorna var; *använder du sociala medier? Hur många timmar om dagen använder du sociala medier?* Analysen gjordes med en beskrivande statistik med hjälp av en frekvenstabell. För besvara frågeställning två; *hur ofta känner sig gymnasieeleverna stressade under dagen?* analyserades enkätfråga sju; *hur ofta per dag känner du dig stressad?* Även denna fråga analyserades med hjälp av beskrivande statistik genom frekvenstabell. Dessa två frågeställningar mättes deskriptivt vilket passar in när frågeställningar mäter omfattning. Deskriptiv analys mäter statistik utan att testa någon hypotes.

För att besvara den tredje frågeställningen; *finns det ett samband mellan sociala medier och stress bland gymnasieeleverna?* analyserades frågeställning fyra och sju. Dessa enkätfrågor var; *hur många timmar om dagen använder du sociala medier? hur ofta per dag känner du dig stressad?* Analysen baserades genom kontinuerliga variabler. Dock visade analysen en svag positiv samband och Spearmans rangkorrelation användes för att analysera sambandet mellan dessa variabler.

## 4.6 Kvalitetskriterier

För att bedöma studiens kvalitet och för att säkerställa god kvalitet och tillförlitliga studieresultaten har kvalitetskriterierna; *Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet* använts. För att en studie ska ha en hög validitet bör resultatet svara på studiens syfte och mäta det som ska mätas. Reliabilitet handlar om ifall studien kan göras om på exakt samma sätt om studien genomförs på nytt vid ett annat tillfälle. En hög reliabilitet stärker studiens replikerbarhet. Generaliserbarhet handlar om studiens resultat går att generalisera till en större population (Bryman, 2011).

## 4.7 Forskningsetiska överväganden

Till denna studie har de fyra forskningsetiska principerna som består av *konfidentialitetskravet, informationskravet, samtyckeskravet och nyttjandekravet* tagits hänsyn till. Konfidentialitetskravet grundar sig i att uppgifter gällande respondenterna ska behandlas konfidentiellt där personuppgifter förvaras så att obehöriga inte har tillgång till dem (Bryman, 2011). Konfidentialitetskravet följdes genom att författaren delade ut enkäterna och samlade in dem medan författaren var på plats. Samtliga enkäter bevarades på ett ställe som bara författaren hade tillgång till. Bryman (2011) skriver att informationskravet handlar om att studiens deltagare ska informeras om att deltagandet är frivilligt och om studiens syfte. Informationskravet följdes genom informationsbrevet som fanns med till varje enkät som beskrev studiens syfte och att det är frivilligt att delta. Författaren sammanfattade även informationsbrevet inför varje klass för tydlighetens skull.

Samtyckeskravet handlar om att respondenterna i studien själva bestämmer över sin medverkan (Bryman, 2011). Samtyckeskravet följdes genom informationsbrevet och respondenternas samtycke. Nyttjandekravet handlar om att all insamlad material enbart ska användas till den aktuella forskningen (Bryman, 2011). Nyttjandekravet följdes genom att informera om det i informationsbrevet och det påtalades även vid utdelning av enkäterna. Utöver de fyra forskningsetiska principerna har även *General Data Protection Regulation* [GDPR] tagits hänsyn till genom att samtliga enkäter har behandlats anonymt. Denna studie har inte genomgått en etisk prövning vid Etikprövningsmyndigheten eftersom det är ett examensarbete som inte innehåller känsliga frågor.

## 5 RESULTAT

Nedan kommer studiens frågeställningar att redovisas utifrån gjord analys.

### 5.1 Användning av sociala medier bland gymnasieelever

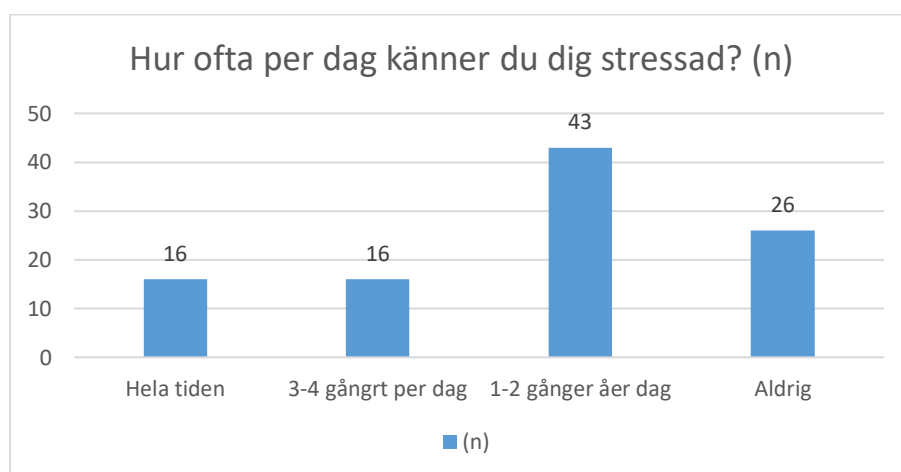
Totalt deltog 105 gymnasieelever i denna studie. Resultatet gällande gymnasieelevers användning av sociala medier visade att nästan alla elever använder sig av sociala medier. Alla utom en uppgav att de använder sociala medier. Majoriteten (89 deltagare av 102 totalt) använder sociala medier mer än tre timmar varje dag (tabell 2).

Tabell 2: Gymnasieelevernas dagliga användning av sociala medier (n=102)

Hur många timmar om dagen använder du sociala medier?	Antal (n)
Tre timmar eller mer	89
Två timmar eller mindre	13
Totalt	102

### 5.2 Omfattning av stress bland gymnasieelever

Bland gymnasieeleverna uppgav hela 75 procent att det kände sig stressade varje dag. Av samtliga elever uppgav 32 elever att de kände sig stressade minst tre gånger per dag (figur 3).



Figur 3: Hur ofta gymnasieeleverna känner sig stressade per dag(n=101).

### **5.3 Samband mellan användning av sociala medier och stress**

Analysen påvisade att det fanns ett svagt positivt signifikant samband bland de som använder sociala medier och stress bland gymnasielever ( $r=0,288$ ,  $p<0,004$ ). Ett kausal samband går inte att fastställa.

## 6 DISKUSSION

Nedan presenteras metod-och resultatets diskussion som innefattar metodval, urval, datainsamling, enkätutformning, svarsfrekvens, bortfall, databearbetning, analys. Sedan diskuteras etik, kvalitetskriterier och en avslutande diskussion kring resultatet från studien.

### 6.1 Metoddiskussion

Eftersom studiens syfte var att undersöka om det fanns något samband mellan sociala medier och stress samt att mäta förekomsten av stress kopplat till sociala medier, tillämpades en kvantitativ metod. Kvantitativ metod ansågs vara lämpligast för att besvara syftet och frågeställningarna. Bryman (2011) lyfter att orsakssambandet inte kan påvisas i en tvärsnittsstudie. Till denna studie innebär det att det inte går att dra slutsatsen om att gymnasieelever blir stressade av sociala medier. Å andra sidan har tvärsnittsstudie sina fördelar som exempelvis effektiviteten gällande insamling av stor mängd data, vilket även Bryman (2011) tar upp. Bonita et al., (2010) skriver att tvärsnittsstudie kan påverkas av confounders, som i sin tur påverkar resultatet. Till denna studie innebär det att stressen kan ha orsakats av andra faktorer som exempelvis skolstressen. För att undvika confounders i denna studie skulle författaren kunna tillämpa en annan metod som exempelvis longitudinell studiedesign för att mäta kausala samband och även för att kunna uppmärksamma confounders. Å andra sidan skulle en longitudinell studie inte vara optimalt med tanke på tidsbristen och begränsade förutsättningar gällande olika studiedesign. Dock hade det också varit intressant att göra upprepande tvärsnittsstudier för att även se trender över tid och mäta förekomsten av stress och användning av sociala medier bland gymnasieleverna.

En kvalitativ metod skulle kunna tillämpas till denna studie ifall syftet var att beskriva upplevelser eller erfarenheter gällande stress och sociala medier. Med en kvalitativ studie hade författaren kunnat få en djupare förståelse gällande gymnasieelever kopplat till sociala medier och stress. Även en kombination av intervjuer och enkäter skulle kunna tillämpas, dock kunde författaren antingen välja kvalitativ eller kvantitativ metod till denna studie.

#### 6.1.1 *Diskussion om urval*

Studiepopulationen till denna studie var gymnasieelever från samma skola där bekvämlighetsurval tillämpades. Gymnasieelever valdes eftersom det är en målgrupp där nästan alla använder sociala medier. Gymnasieelever användes också som studiepopulation eftersom samtycke från vårdnadshavare inte behövdes när respondenterna var över 15 år. Urvalet skiljde sig dock mellan könen, 67 killar och 38 tjejer, detta var den bidragande faktorn till att författaren inte valde att jämföra skillnader bland könen. Urvalet utifrån klassrummen valdes slumpmässigt när författaren var i skolan och delade ut enkäterna. Valet av bekvämlighetsurval ansågs i efterhand vara ett bra alternativ eftersom svarsfrekvensen blev 100 procent, vilket även Bryman (2011) skriver gällande bekvämlighetsurval och hög svarsfrekvens.

Innan utdelning av enkäter hade författaren räknat på 20-25 procent externa bortfall till denna studie. Dock innebär även detta att författaren skulle kunna skriva ut fler enkäter till studien eller även undersöka fler gymnasieskolor. Å andra sidan var målet att samla in 80 enkäter men fick in totalt 105 enkäter. Eftersom författaren inte delade ut enkäterna till samtliga elever i skolan och andra skolor kan resultatet inte anses vara representativt för den målgruppen. Dock finns det tidigare forskning som har kommit fram till liknande resultat, där studierna är mer generaliserbara i sitt utförande.

### **6.1.2 Diskussion om datainsamling**

All insamling av data gjordes fysiskt vid ett och samma tillfälle under lektionstid. Totalt hade författaren med sig 105 pappersenkäter. Författaren valde att dela ut enkäterna själv för att säkerställa att samtliga respondenter fick ett förtydligande gällande studien och enkäterna. Förtydligandet kan även vara en bidragande faktor till varför studien inte hade några externa bortfall. En annan bidragande faktor till 100 procent svarsfrekvens kan vara att författaren hade personal från skolan som följde med in till klassrummen, vilket kan ha ökat författarens trovärdighet bland respondenterna. Även lärarna var informerade via rektorn om att en studie gällande sociala medier och stress görs i skolan, vilket ledde till att eleverna också fick den informationen via lärarna. Hade författaren inte fått in tillräckligt med svar hade en annan skola kontaktats. Dock valde författaren en skola med många elever just för att få in mellan 80-100 enkäter.

Författaren valde att dela ut enkäterna på en fredag eftermiddag, innan sportlovet. Att dela ut enkäter innan ett lov kan innebära att respondenterna var mer avslappade och att vissa elever skolkade sista lektionerna innan lovet. Frånvaron skulle kunna påverka studiens resultat gällande förekomsten av stress. Hade författaren delat ut enkäterna vid ett annat tillfälle mitt i terminen skulle förekomsten av stress kunnat sett annorlunda ut. Å andra sidan kan förekomsten av stress kopplas till stress- och sårbarhetsmodellen som beskriver varför vissa individer är mer sårbara än andra gällande stress.

### **6.1.3 Diskussion om enkätutformning**

Totalt blev det nio enkätfrågor för att besvara studiens syfte och frågeställningar. Eftersom respondenterna var yngre valde författaren att använda sig av enkla ord så att enkätfrågorna inte misstolkades. Enkätfrågorna skulle kunna minskas till cirka fem till sex frågor. Dock ville författaren vara mer personlig mot respondenterna för att inte inleda enkätfrågorna offensivt, därav frågades exempelvis vilket år respondenterna läser. Enkätfrågorna fick justeras efter att pilotstudien gjordes för att få en tydligare struktur i enkäten, dock behövdes informationsbrevet inte justeras. De två som ställde upp på pilotstudien går också i gymnasiet, dock i en annan skola. Validiteten stärktes på grund av pilotstudien och justeringen som gjordes i efterhand. Enligt Bryman (2011) är det viktigt att testa enkäterna i en mindre grupp för att sedan kunna justera vissa frågor. Dock ingick det endast två personer

i pilotstudien, hade författaren använt sig av en mindre grupp hade kanske fler justeringar gjorts och det skulle kunna leda till färre interna bortfall.

Enkätfrågorna delades upp i tre delar. Bakgrundsfrågorna som handlade om kön och årskurs ingick inte i studiens syfte. De två resterande delar handlade om stress och sociala medier. Anledningen till att författaren delade upp frågorna i tre delar var för att respondenterna skulle få en tydlig helhetsbild. Bryman (2011) skriver om hur viktigt det är med att enkätfrågor är formulerade och innehåller relevanta frågor gällande undersökningen. Vidare skriver Bryman (2011) att svarsalternativen ska vara tydliga. Tydligheten tillämpades genom att använda sig av ett målgruppsanpassat språk både i enkäterna och informationsbrevet. Utöver detta var även författaren på plats just för att förtydliga ifall oklarheter dök upp. Trots dessa noggrannheter uppkom det även flera interna bortfall, detta kan innebära att enkäterna inte var tydliga nog. Å andra sidan kan det även handla om språksvårigheter eller slarv från respondenterna.

Fråga fem; *Rangordna de tre sociala medier du använder mest* var en fråga som skulle kunna tas bort. Dock fick författaren en bild om vilka sociala medier som används med bland gymnasielever. Ett informationsbrev följde med till varje enkät för att informera respondenterna om studien och om hur enkäterna ska besvaras. Även i enkäterna skrev författaren en rad om hur enkäterna ska besvaras för att vara så tydlig som möjligt. Författaren tog också hänsyn till att inte ställa frågor som anses vara känsliga för respondenterna.

Begreppet ”använda sociala medier” skulle kunna definieras tydligare i enkäterna eftersom respondenterna exempelvis kan använda sig av Tiktok eller Youtube både med eller utan ett konto. Detta innebär i praktiken att de utan ett konto kanske inte ser sig själva som sociala medier användare. Å andra sidan skulle detta inte kunna påverka resultatet eftersom det endast var en deltagare som svarade nej på frågan ”använder du sociala medier?”.

#### **6.1.4 Diskussion om svarsfrekvens och bortfall**

Som tidigare nämnts, gav enkäterna en svarsfrekvens på 100 procent. Bryman (2011) skriver att en hög svarsfrekvens kan öka studiens tillförlitlighet och validitet. Författaren tror dock att ämnet sociala medier fångade gymnasielevernas intresse vilket även märktes när studien presenterades muntligt till eleverna. Utav nio frågor var det endast fyra frågor som inte hade några interna frågor, dessa var fråga ett, två, åtta och nio. Dock var fråga sex: *Varför använder du sociala medier? Kryssa i det alternativ som stämmer bäst*. Författaren misstänker att förtydligandet i den frågan snarare blev en förvirring. Detta eftersom respondenterna kryssade i fler svarsalternativ än ett. Fråga sex analyserades aldrig i SPSS, dock fick författaren en tydligare bild om varför respondenterna använder sig av sociala medier.



### **6.1.5 Diskussion om databearbetning och analys**

IBM SPSS Statistics version 28.0.(190) [SPSS] användes till studien.-SPSS är en lämplig programvara vid databearbetning och statistiska analyser (Bryman, 2011). Första frågeställningen besvarades genom deskriptiva analyser i form av frekvenstabeller med hjälp av enkätfrågor tre och fyra. Även studiens andra frågeställning besvarades genom deskriptiva analyser och att analysera enkätfråga sju. Den tredje frågeställningen besvarades genom att analysera variablerna stress och sociala medier genom enkätfrågor fyra och sju. Spearmans rangkorrelation har använts för att mäta sambandet. De variabler som ställdes mot varandra var daglig användning av sociala medier och daglig stressupplevelse.

Dock hade det varit intressant att använda chi-två test för att mäta könsskillnader gällande förekomst av stress och användning av sociala medier. På grund av en ojämn könsfördelning i denna studie gjordes ingen mätning av könsskillnader. Bryman (2011) skriver att Spearmans rangkorrelation endast mäter samband mellan rangordningar av variabler och inte orsakssamband. Därav passar Spearmans rangkorrelation eftersom studiens syfte handlar om det finns ett samband mellan sociala medier och stress.

### **6.1.6 Diskussion om kvalitetskriterier**

Kvalitetskriterierna validitet, reliabilitet och generaliserbarhet har försökts att ta hänsyn till i de mån det gick. För att validiteten ska vara hög bör enkätfrågorna mäta det som ska mätas. Till denna studie har egna frågor till enkäten utformats, förutom fråga fyra och sju som är inspirerade av tidigare studie från Sadini et al. (2016) och Folkhälsomyndighetens enkäter i hälsa i lika villkor (Folkhälsomyndighete, 2022e). Dock är inte samtliga enkätfrågor utformade för att besvara studies syfte, vilket kan påverka validiteten. Å andra sidan kunde studiens syfte och frågeställningar besvarats tack vare enkätfrågorna eftersom de frågor som inte var relevanta inte analyserades till resultatet.

En hög Reliabilitet handlar om att resultatet blir liknande om undersökningen görs vid ett annat tillfälle, vilket även gör att studiens replikerbarhet stärks (Bryman,2011). I denna studie har inget test-retest gjort, vilket kan ha en påverkan på reliabiliteten. Test-retest handlar om att all datainsamling sker vid två olika tillfällen för att sedan analyseras om resultaten stämmer överens med varandra. En anledning till att test-retest inte gjordes till denna studie är begränsningen författaren hade. Dock använde eleverna sina mobiltelefoner för att se hur många timmar de la ner på sociala medier, vilket skulle ge samma svar även om den enkätfrågan skulle ställas vid ett annat tillfälle.

Generaliserbarheten handlar om ifall studiens resultat går att applicera för resten av målgruppen (Bryman, 2011). Till denna studie skulle det innebära att resultatet skulle innefatta gymnasieeleverna. På grund av att studien grundar sig i bekvämlighetsurval skulle resultatet inte kunna generaliseras. En anledning till detta är att ungdomars sociala medier vanor nästan är likadana runt om i landet (Internet stiftelsen, 2022). För att kunna generalisera resultatet borde författaren ha använt sig av sannolikhetsurval. Å andra sidan

var denna studies resultat likt tidigare forskning och rapporter, men studien går inte att generalisera.

### **6.1.7 Diskussion om forskningsetiska överväganden**

De forskningsetiska principerna som tagits hänsyn till i denna studie är *konfidentialitetskravet, informationskravet, samtyckeskravet och nyttjandekravet*. *Konfidentialitetskravet* anses ha följts fullt ut genom att alla uppgifter om respondenterna förvarats på ett sätt där obehöriga inte haft tillgång till materialet. Till studien samlades inga personuppgifter från respondenterna. Eftersom författaren var i skolan och delade ut och samlade in enkäterna fick ingen annan tillgång till dem. Detta skulle dock kunna skett ifall författaren mailade enkäterna till lärarna, vilket inte gjordes i denna studie. En återkommande fråga respondenterna hade i olika klasser var om DIVA portalen där studien skulle publiceras. Varje klass fick ett förtydligande om att allt som publiceras i DIVA inte kommer att kunna kopplas till skolan eller till respondenterna.

*Informationskravet* följdes noggrant genom att respondenterna fick läsa informationsbrevet innan de började svara på enkäterna. På informationsbrevet förklarade författaren att studien är helt frivillig och att det går att avbryta sin medverkan när som helst innan enkäterna samlas in och om studiens syfte. Utöver detta sammanfattade författaren informationsbrevet muntligt till varje klass innan enkäterna delades ut.

*Samtyckeskravet* handlar om att respondenterna själva bestämmer över sin medverkan. *Samtyckeskravet* anses ha följts genom att respondenterna fick information om att det var helt frivilligt att delta i studien. Dock anser författaren att respondenterna inte bestämde över sin medverkan eftersom författaren besökte klassrummen under lektionstid. Grupptricket bland andra elever som svarade på enkäterna kan ha lett till att fler som egentligen inte ville svara deltog i studien. Å andra sidan kan det vara att studiens ämne är så aktuell i respondenternas vardag så att de ville delta. De sex sista enkäterna som blev över delades ut i skolans cafeteria. Även där anser författaren att respondenterna ställde upp för att vara artig mot författaren.

*Nyttjandekravet* följdes genom att all samlad material endast användes till denna studie. Efter att examensarbetet är godkänd och publicerad kommer författaren att radera all insamlad data. Utöver de fyra forskningsetiska principerna har även GDPR visats hänsyn till. Det har även visats respekt till samtliga respondenter genom att författaren inte ställde känsliga eller oetiska frågor i enkäterna och inga gåvor delades ut till respondenterna vid deltagning.

## **6.2 Resultatdiskussion**

Nästan alla respondenter angav att de använder sociala medier och resultatet visar att de flesta använder sociala medier minst tre timmar varje dag. Dessa resultat stämmer väl in med tidigare forskning på området. När det gäller stress så anger tre av fyra elever att de känner sig stressade varje dag och det finns även ett svagt positivt samband mellan deras användning av sociala medier och stress. En möjlig förklaring till varför det är så kan bero på att sociala medier ger en ökad möjlighet till social interaktion oavsett var ungdomarna befinner sig.

### **6.2.1 Förekomst av sociala medier**

Denna studie påvisade att samtliga respondenter förutom en använder sociala medier. Nästan alla uppgav att de använder sociala medier tre timmar eller mer om dagen. Enligt Internet stiftelsen (2022) använder 90 procent av 16-åringar och äldre sociala medier, vilket även verkar stämma överens med denna studies resultat gällande användning av sociala medier bland respondenterna. Även Statens medieråd (2021) lyfter att omkring 90 procent av tonåringar använder sig av sociala medier, dock använder flickor sociala medier mer än pojkar. Till denna studie gjordes inga mätningar i skillnader, därav kan författaren inte påvisa detta.

Användandet av sociala medier i denna studie kan kopplas till studien från Júdice et al. (2021) som skriver att daglig användning av mobiltelefoner kan vara en bidragande faktor till att stillasittandet ökar både bland yngre och äldre. Att respondenterna använder sociala medier i en hög omfattning kan även förklaras både från Hansen (2019) och Statens medieråd (2021) som skriver om hur beroendeframkallande sociala medier är för barn och unga. En bidragande faktor till att sociala medier är beroendeframkallande är för att utvecklarna i dessa företag använder sig av psykologer och beteendevetare för att påverka människans belöningssystem så mycket som möjligt. Baccarella et al. (2018) skriver att sociala mediernas plattformar är beroendeframkallande. Denna studie visar att endast en respondent inte använder sociala medier, vilket borde vara en indikator till att sociala medier har en dragningskraft som kan leda till ett beroende speciellt bland gymnasieelever.

### **6.2.2 Förekomst av stress**

Bland respondenterna uppgav 75 procent att de känner sig stressade dagligen medan 25 procent uppgav att de aldrig känner sig stressade. Förekomsten av stress kan kopplas till Svenska läkaresällskapet (2021) som i sin rapport skriver att symptom hos ungdomar ökar som exempelvis stress. Å andra sidan visar denna studie att 25 procent av respondenterna inte känner någon stress under dagen. Detta kan kopplas till Baghurst och Kelly (2014) som skriver att människor har olika förmågor för att kunna hantera stress och därför kan något som stressar en person inte påverka någon annan alls.

### **6.2.3 Samband mellan användning av sociala medier och stress**

Studiens resultat påvisade att det fanns ett svagt positivt signifikant samband mellan stress och sociala medier. Respondenterna som använder sociala medier i en högre utsträckning var mer stressade än övriga. Även om denna studie påvisar ett signifikant samband kan dock orsakssambandet inte fastställas. Studiens resultat skulle kunna innebära att respondenterna använder sociala medier i en högre utsträckning eftersom de är stressade på grund av andra faktorer. Svenska läkaresällskapet (2021) skriver att ungdomar som går i skolan kan uppleva en högre stress på grund av olika faktorer och ett exempel är betygskravet. Vilket innebär till denna studie att andra faktorer skulle kunna ha ett starkare samband.

Studien från Beeres et al. (2021) visar att det finns ett samband mellan hög användning av sociala medier och psykiska besvär, dock går det inte att påvisa orsakssambandet, därav anses sociala medier vara en indikator. Dock lyfter en studie från Tromholt (2016) positiva effekter bland de som tar en längre paus från sociala medier. Tromhols studie kan kopplas till studien från Júdice et al. (2021) som skriver om att stillasittandet ökar på grund av sociala medier. Att ta ett avbrott från sociala medier kan leda till att individerna får tid över till annat som exempelvis vardagsmotion och därav leder det till positiva effekter. Även om stressrelaterade sjukdomar står för hälften av alla sjukfall inom psykiatriska diagnoser är det inte själva stressen om är skadligt för respondenterna. Det som är skadligt är den långvariga stressen utan återhämtning. Hjärt-lungfonden (2020) skriver att långvarig stress kan leda till sömnsvårigheter. Mind (uå) skriver att tonåringar upplever att deras sömnkvalitet påverkas negativt på grund av sociala medier. Detta kan innebära att de respondenter som har en hög användning av sociala medier kan påverka sin sömnkvalitet som i sin tur kan leda till att de exponeras av långvarig stress utan återhämtning. En möjlig förklaring till varför unga blir påverkade eller stressade när de jämför sig själv med andra kan vara influencernas påverkan. Jämförandet kan även kopplas till vad Kabat-Zinn (2005) skriver gällande stresshantering och att jämföra sig med andra människor.

### **6.2.4 Stress- och sårbarhetsmodellen kopplat till resultatet**

Denna studie visade att vissa respondenter upplevde mer stress än andra. Stress- och sårbarhetsmodellen visar att vissa individer är mer sårbara än andra när det gäller stress. En bidragande faktor till att vissa är mer sårbara kan handla om genetiska förutsättningar som i sin tur kan leda till ohälsa på grund av stress (Zubin och Spring, 1977). Till denna studie var syftet att beskriva förekomsten och inte konsekvenserna av stress bland respondenterna. Även om denna studie inte kan påvisa orsakssamband kan det ändå visa att det finns ett samband mellan stress och sociala medier. Det kan även handla om att de som använder sociala medier i hög omfattning kanske redan är mer sårbara för stress jämfört med de som inte är lika sårbara. Zubin och Spring (1977) skriver att stressfaktorer kan komma utifrån livssituationer, spända relationer, ilska och stillasittande. Forskning har även visat att de som använder sig av sociala medier i en hög omfattning blir alltmer stillasittande, vilket kan vara en av flera förklaringar till varför vissa blir stressade. Kleppang et al. (2021) lyfter att de som spenderar mer än tre timmar per dag på sociala medier kan leda till symptom av depression.

Alla individer har olika förmågor för att handskas med stress och hur det påverkar dem (Baghurst och Kelly, 2014). Olika påverkan kan innebära att de respondenter som inte upplever stress har ett starkare skydd när det gäller sårbarheten eller hur de hanterar stress. Stroud et al. (2009) skriver att de ungdomar som är känsliga för stress kan få negativa konsekvenser jämfört med de som tål stress, detta kan även kopplas till stress- och sårbarhetsmodellen eftersom människor är olika sårbara vid hantering av stress.

### **6.3 Framtida forskning och folkhälsovetenskaplig relevans**

Denna studie påvisade förekomsten av stress och användning av sociala medier bland gymnasielever samt sambandet mellan sociala medier och stress. För framtida forskning hade det varit intressant att mäta skillnader mellan könen när det gäller användandet av sociala medier. Att undersöka orsakssambandet hade även varit intressant, vilket inte vara möjligt i denna studie. Det hade även varit intressant att undersöka hur många timmar ungdomar lägger ner på digitala medier i form av dataspel, tv-tittande, mobil och surfplatta användning.

Även om sociala medier underlättar kontakten med familj och vänner runt om i världen och även var en viktig plattform under covid-19 pandemin har det även sina nackdelar. Sociala medier anses ha sina nackdelar på grund av mobbing, hot, sexuella trakasserier och all tid som läggs ner på det istället för att vara fysisk aktivt eller sova om nätterna. Även om forskningen ännu inte kan påvisa orsakssamband, finns det en risk till att sociala medier kan påverka folkhälsan negativt på sikt. Föräldrar, föreningar, skolor och politiker skulle ha nytta av denna studie eftersom de kan få en ökad kunskap gällande sociala medier och stress bland ungdomar.

## SLUTSATSER

- Alla respondenter förutom en använder sociala medier. Majoriteten av respondenterna använder sociala medier mer än tre timmar per dag.
- Bland respondenterna uppgav tre av fyra att de känner sig stressade dagligen.
- Det finns ett svagt positivt signifikant samband mellan användning av sociala medier och stress bland gymnasielever.

## REFERENSLISTA

- Baccarella, Wagner, T. F., Kietzmann, J. H., & McCarthy, I. P. (2018). Social media? It's serious! Understanding the dark side of social media. *European Management Journal*, 36(4), 431–438. <https://doi.org/10.1016/j.emj.2018.07.002>
- Baghurst, T., & Kelley, B. C. (2014). An examination of stress in college students over the course of a semester. *Health Promotion Practice*, 15(3), 438–447. <https://doi.org/10.1177/1524839913510316>
- Beeres, D. T., Andersson, F., Vossen, H. G. M., & Galanti, M. R. (2021). Social Media and Mental Health Among Early Adolescents in Sweden: A Longitudinal Study With 2-Year Follow-Up (KUPOL Study). *Journal of Adolescent Health*, 68(5), 953–960. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.042>
- Boers, E., Afzali, M. H., Newton, N., & Conrod, P. (2019). Association of Screen Time and Depression in Adolescence. *JAMA Pediatrics*, 173(9), 853–859. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.1759>
- Bonita, R., Beaglehole, R. & Kjellström, T. (2010). *Grundläggande epidemiologi*.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Liber.
- Dahlgren, G., & Whitehead, M. (1991). Policies and Strategies to Promote Social Equity in Health. Institute for Future Studies. <https://core.ac.uk/download/pdf/6472456.pdf>
- Folkhälsomyndigheten. (2021). *Vad är folkhälsa, jämlik hälsa och folkhälsoarbete?* <https://www.folkhalsomyndigheten.se/en-god-och-jamlik-halsa-pa-alla-nivaer/tema-folkhalsa/vad-ar-folkhalsa/folkhalsa-och-jamlik-halsa/>
- Folkhälsomyndigheten. (2022a). *Folkhälsans utveckling. Årsrapport 2022*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/c8374b60c7174b2592ba7f76f52c3165/folkhalsans-utveckling-arsrapport-2022.pdf>
- Folkhälsomyndigheten. (2022b). *Hälsa hos barn och unga*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/liusvillkor-levnadsvanor/halsa-i-olika-grupper/barn-och-unga/>
- Folkhälsomyndigheten. (2022c). *Stress*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/halsa/stress>
- Folkhälsomyndigheten. (2022d). *Därför ökar psykisk ohälsa bland unga*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/liusvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa->

[och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/darfor-okar-psykisk-ohalsa-bland-unga/](#)

Folkhälsomyndigheten. (2022e). *Syfte och bakgrund till frågorna i nationell folkhälsoenkäten*. (Hälsa på lika villkor 2022).

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/s/syfte-och-bakgrund-till-fragorna-i-nationella-folkhalsoenkaten-halsa-pa-lika-villkor-2022/?pub=117450#117466>

Folkhälsomyndigheten. (2023). *Hur hänger livsvillkor och hälsa ihop?*

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsan-i-sverige/hur-hanger-livsvillkor-och-halsa-ihop/>

Forte. (Uå). *Psykisk ohälsa, arbetsliv och sjukfrånvaro*. <https://hig.diva-portal.org/smash/get/diva2:1056613/FULLTEXT01.pdf>

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

Hjetland, G. J., Schønning, V., Hella, R. T., Veseth, M., & Skogen, J. C. (2021). How do Norwegian adolescents experience the role of social media in relation to mental health and well-being: a qualitative study. *BMC Psychology*, 9(1), 78–14.

<https://doi.org/10.1186/s40359-021-00582-x>

Hjärt-Lungfonden. (2020). *En skrift om stress och hälsa*.

[https://assets.ctfassets.net/e8gvzq1fwq00/4UKsqLVEMXfUsHKwDIq3Nv/f04777eb7ac0b53ac0a01ddf7df2f5f/Stress\\_2020\\_WEB\\_Final.pdf](https://assets.ctfassets.net/e8gvzq1fwq00/4UKsqLVEMXfUsHKwDIq3Nv/f04777eb7ac0b53ac0a01ddf7df2f5f/Stress_2020_WEB_Final.pdf)

Internet stiftelsen. (2022). *Svenskarna och internet 2022*.

<https://svenskarnaochinternet.se/app/uploads/2022/10/internetstiftelsen-svenskarna-och-internet-2022.pdf>

Inviser.(2020). *Allt du behöver veta om sociala medier*. <https://www.inviser.se/blogg/sociala-medier>

Júdice, P. B., Magalhães, J. P., Rosa, G. B., Henriques-Neto, D., Hetherington-Rauth, M., & Sardinha, L. B. (2021). Sensor-based physical activity, sedentary time, and reported cell phone screen time: A hierarchy of correlates in youth. *Journal of Sport and Health Science*, 10(1), 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.03.003>

Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living : using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta Trade Paperbacks.

Kleppang, A. L., Steigen, A. M., Ma, L., Sørberg Finbråten, H., & Hagquist, C. (2021). Electronic media use and symptoms of depression among adolescents in



Norway. *PloS One*, 16(7), e0254197–e0254197.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254197>

- Läkartidningen. (2010). *Stress som orsak till psykisk ohälsa*. [https://lakartidningen.se/wp-content/uploads/OldWebArticlePdf/1/14349/LKT1019s1307\\_1310.pdf](https://lakartidningen.se/wp-content/uploads/OldWebArticlePdf/1/14349/LKT1019s1307_1310.pdf)
- McBride, D. (2011). Risks and Benefits of Social Media for Children and Adolescents. *Journal Of Pediatric Nursing*, 26(5), 498-499. <https://doi:10.1016/j.pedn.2011.05.001>
- Mind. (2018). *Unga mår allt sämre- eller?* Kunskapsöversikt om ungas psykiska hälsa i Sverige 2018. <https://mind.se/wp-content/uploads/mind-rapport-unga-mar-allt-samre-eller-2018-hela-rapporten.pdf>
- Mind. (uå). *Mår unga sämre I en digital värld?* En kunskapsöversikt över hur digitala medier påverkar barn och ungas psykiska välbefinnande. <https://mind.se/wp-content/uploads/mind-mar-unga-samre-i-en-digital-varld.pdf>
- Mindler. (2023). *FOMO- fear of missing out*. <https://mindler.se/angest/fomo/>
- MUCF. (2021). *Goda levnadsvillkor för många, men inte för alla*. Ung idag 2021. <https://www.mucof.se/publikationer/goda-levnadsvillkor-manga-men-inte-alla>
- Pellmer, K., Wramner, B., & Wramner, H. (2012). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Liber.
- Prevent. (Uå). *Vad är stress?* [https://www.prevent.se/jobba-med-arbetsmiljo/osa/stress/vad-ar-stress/?gclid=EA1aIQobChMIocn8yNDq\\_QIVEB-tBhONYwriEAMYASAAEgJT3fD\\_BwE](https://www.prevent.se/jobba-med-arbetsmiljo/osa/stress/vad-ar-stress/?gclid=EA1aIQobChMIocn8yNDq_QIVEB-tBhONYwriEAMYASAAEgJT3fD_BwE)
- Prop. 2017/18:249. *En god och jämlik hälsa - En utvecklad folkhälsopolitik*. <https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/proposition/2018/04/prop.-201718249>
- Richards, D., Caldwell, P., & Go, H. (2015). Impact of social media on the health of children and young people: Social media and the health of young people. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 51(12), 1152–1157. <https://doi.org/10.1111/jpc.13023>
- Scriven, A. (2013). *Hälsoarbete*. Studentlitteratur.
- Sidani, J. E., Shensa, A., Hoffman, B., Hanmer, J., & Primack, B. A. (2016). The Association between Social Media Use and Eating Concerns among US Young Adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(9), 1465–1472. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.03.021>
- Socialstyrelsen. (2017). *Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna*.

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/statistik/2017-12-29.pdf>

Statens medieråd. (2021). *Ungar & medier 2021*.

[https://www.statensmedierad.se/download/18.57e3b0a17a75fbf0654916e/1632377641632/Ungar%20och%20medier%202021\\_anpassad.pdf](https://www.statensmedierad.se/download/18.57e3b0a17a75fbf0654916e/1632377641632/Ungar%20och%20medier%202021_anpassad.pdf)

Stroud, L., Foster, E., Papandonatos, G., Handwerger, K., Granger, D., Kivlighan, K., & Niaura, R. (2009). Stress response and the adolescent transition: Performance versus peer rejection stressors. *Development And Psychopathology*, 21(01), 47. [doi:10.1017/S0954579409000042](https://doi.org/10.1017/S0954579409000042)

Svenska läkaresällskapet. (2021). *Kraftsamling för ungas psykiska hälsa*.

<https://www.sls.se/globalassets/sls/dokument/rapport-kraftsamling-for-ungas-psykiska-halsa-20210521.pdf>

Tromholt, M. (2016). Quitting Facebook leads to higher levels of well-being.

*Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(11).

<http://doi.org/10.1089/cyber.2016.0259>

Van den Eijnden, R., Koning, I., Doornwaard, S., Van gurg, F. & Ter Bogt, T. (2018). The impact of heavy and disordered use of games and social media on adolescents' psychological, social, and school functioning. *Journal of Behavioral Addictions*, 7 (3), ss. 697-706. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.65>

Van Praag, H. M. (2004). Can stress cause depression? *Progress in*

*NeuroPsychopharmacology and Biological Psychiatry*, 28(5), 891-907.

<https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2004.05.031>

Weinstein, E. (2018). The social media see-saw: Positive and negative influences on adolescents' affective well-being. *New Media & Society*, 20(10), 3597-3623.

<https://doi.org/10.1177/1461444818755634>

World Health Organization. (1998). *Health promotion glossary*. World Health Organization.

Zubin, J., & Spring, B. (1977). Vulnerability: A new view of schizophrenia. *Journal of*

*Abnormal Psychology (1965)*, 86(2), 103-126. [https://doi.org/10.1037/0021-](https://doi.org/10.1037/0021-843X.86.2.103)

[843X.86.2.103](https://doi.org/10.1037/0021-843X.86.2.103)

## BILAGA A; INFORMATIONSBREV

Hej!

Mitt namn är Kalid Abdulwasai och jag läser sista terminen i magisterprogrammet inom folkhälsovetenskap, inriktning barn och ungas psykiska hälsa. Under vårterminen kommer jag skriva min magisteruppsats som handlar om sociala medier och stress. Sociala medier har blivit en del av vår vardag och syftet med min studie är att undersöka om det finns ett samband mellan användning av sociala medier och stress bland gymnasieelever.

Det är helt frivilligt att delta i studien och det går även att avbryta enkäten och sin medverkan under tiden du fyller i den. Alla deltagare är anonyma och svaren kommer inte att kunna kopplas till dig. Vilken skola och program som deltagit i studien kommer också vara anonymt. Enkäten tar ca 5 minuter att svara på.

De enkäter som samlas in kommer endast att användas till denna studie. När studien är godkänd kommer den att vara tillgänglig på [MDU.se/biblioteket/DIVA](http://MDU.se/biblioteket/DIVA) där den finns tillgänglig för nedladdning för allmänheten. Studiens resultat kommer att presenteras på gruppnivå.

Enkäten är uppdelad i två delar; sociala medier och stress. Vänligen sätt **ett kryss** per fråga (**förutom fråga 5 där du själv rangordnar**).

Hör gärna av dig till mig om du har några frågor.

Med vänlig hälsning  
Kalid Abdulwasai

### **Kontaktuppgifter student:**

Kalid Abdulwasai

E-postadress: [REDACTED]

### **Kontaktuppgifter handledare:**

Charlotta Hellström - Olsson

E-postadress: [REDACTED]

## BILAGA B; ENKÄT

### Enkätfrågor om sociala medier och stress

Frågorna besvaras genom att kryssa i det svarsalternativ som stämmer in bäst. Tänk på att **endast välja ett svar** om inte annat är angivet.

**1. Kön**

- Kille
- Tjej
- Annat/vill ej ange

**2. Vilket år läser du?**

- Första året
- Andra året
- Tredje året

**3. Använder du sociala medier?**

- Ja
- Nej

**4. Hur många timmar om dagen använder du sociala medier?**

- Mer än 5 timmar/dag
- 3–4 timmar/dag
- 1–2 timmar/ dag
- Under 1 timme per dag

**5. Rangordna de tre sociala medier du använder mest. (Börja med den du använder mest).**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

**6. Varför använder du sociala medier? Kryssa i det alternativ som stämmer bäst:**

- Umgås med vänner
- För att dela vad jag gör
- För att inte missa något (FOMO)
- För att scrolla runt

**7. Hur ofta per dag känner du dig stressad?**

- Hela tiden
- 3–4 gånger per dag
- 1–2 gånger per dag
- Aldrig

**8. Blir du stressad av att använda sociala medier?**

- Ja
- Nej
- Ibland

**9. Blir du stressad när du inte har möjlighet att hålla dig uppdaterad på sociala medier?**

- Alltid
- Ja, ofta
- Ja, ibland
- Aldrig

**Tack för din medverkan!**



Box 883, 721 23 Västerås **Tfn:** 021-10 13 00  
Box 325, 631 05 Eskilstuna **Tfn:** 016-15 36 00  
**E-post:** [info@mdh.se](mailto:info@mdh.se) **Webb:** [www.mdu.se](http://www.mdu.se)