

# Självpresentation hos högskolestudenter genom sociala medier - med välbefinnandet i fokus

**Av: Rweeda Abdulzahra**

Handledare: Klas Gustavsson

Södertörns högskola | Institutionen för samhällsvetenskap

Kandidatuppsats 15 hp

Sociologi | Höstterminen 2020

Internationell migration och etniska relationer



SÖDERTÖRNS HÖGSKOLA | STOCKHOLM  
sh.se

## **Förord**

Jag vill rikta ett stort tack till er som frivilligt ställde upp för att jag ska kunna genomföra min studie. Utan er hade denna uppsats inte varit möjlig. Ni vet vilka ni är och jag tackar för ert medverkande. Tack till alla som visat stöd och bidragit med värdefulla råd och vägledning under uppsatsens gång.

## **Sammanfattning**

Syftet med denna studie var att få en ökad förståelse för högskolestudenternas självpresentation på sociala medier, med fokus att belysa om användningen av sociala medier påverkar högskolestudenternas välbefinnande. Denna uppsats syftar till att få en fördjupad förståelse i forskningsämnet. En kvalitativ ansats används i studien där det sammanlagt genomförts fyra semistrukturerade intervjuer. Samtliga deltagare var studenter vid Södertörns högskola. Det insamlade materialet tolkades med hjälp av teorier av Goffmans dramaturgiska perspektiv om rollframträdanden och självpresentation, samt Scheffs teori om sociala band och dess roll i människans liv. Teorierna används sammankopplade för att genomföra en innehållsanalys. Undersökningen visar att informanterna har en daglig förbrukning av sociala medier i kommunikationssyfte och för att skapa en social interaktion med familj och vänner. Studiens resultat visar att förutom en rad positiva aspekter med användandet av sociala medier finns det en negativ inverkan på informanternas välmående. I resultatet framkom det att deltagare var i ständig jakt efter godkännande och idealisering av sig själva för att platsa in sig i social sammanhållning. Detta resulterade att högskolestudenterna engagerade sig i att presentera sig själva på ett gynnsamt sätt på sociala medier. Huvudresultatet visar att sociala medier har tydliga negativa effekter på informanternas välbefinnande. Detta genom att informanterna upplevde en negativ inverkan på självkänslan, stress, ångest och depression.

*Nyckelord: sociala medier, välbefinnande, högskolestudenter, självpresentation, sociala relationer*

## **Abstract**

The purpose of this study was to gain an increased understanding of the college students' self-presentation on social media, emphasizing whether the use of social media affects the college students' well-being. It is also studied whether the use of social media has changed due to the corona pandemic. This essay aims to gain an in-depth understanding of the research topic. A qualitative approach was used in the study, where a total of four semi-structured interviews were conducted. All participants were students at Södertörn University. The collected material was interpreted with the help of theories of Goffman's dramaturgical perspective on role appearances and self-presentation, as well as Scheff's theory of social ties and its role in human life. The theories were used interchangeably to conduct a content analysis. The survey shows that the informants have a daily use of social media that is focused on communication purposes and a social interaction with family and friends. The results of the study show numerous positive aspects of the use of social media. However, there are considerably negative impacts on the informants' well-being. In addition, the participants were continuously seeking approval from others, as well as an idealization of themselves in order to place themselves in social cohesion. This resulted in the college students engaging in presenting themselves in a favorable way on social media. Finally, the results show that the informants experienced a negative impact on self-esteem, stress, anxiety and depression due to their use of social media platforms.

*Keywords: social media, well-being, university students, self-presentation, social relationships*

## **Populärvetenskaplig sammanfattning**

Syftet med denna studie var att få en ökad förståelse för högskolestudenternas självpresentation på sociala medier, med fokus att belysa om användningen av sociala medier påverkar högskolestudenternas välbefinnande. Utgångspunkten var att få en uppfattning om studenternas användning av sociala medier och deras upplevelser av vad de tror att sociala medier bidrar med och om sociala mediers inflytande i deras liv. Denna studie har genomförts med hjälp av fyra intervjupersoner som var högskolestudenter vid intervjuernas tidpunkt. Sammanfattningsvis går det att utläsa att användningen av sociala medier bidrar till en rad positiva aspekter. Sociala medier underlättar kommunikation och sökning av information. Den förstärker sociala relationer och bidrar till ökad social sammanhållning och gemenskap för användarna. I studien framkom att utöver de positiva aspekterna som sociala medier erbjuder kan det uppstå flera negativa aspekter som kan påverka människans välmående. Deltagarna upplevde att det ställdes krav och förväntningar på dem som lett till att de valt att presentera sig själva på ett visst sätt som enligt deras mening skulle gynna publiken på sociala medier. Detta ledde till stress, nedstämdhet och depression. Resultaten visar även att ständiga jämförelser med andra användare kan bero på bekräftelsebehov, som i sin tur kan leda till att användarnas självförtroende påverkas negativt. Detta kan exempelvis illustreras genom att respondenterna kan sätta högre krav gällande sina respektive självpresentationer på diverse sociala medier.

## Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b>	<b>1</b>
1.1 Bakgrund	1
1.2 Problembeskrivning	2
1.3 Syfte och frågeställningar	3
1.4 Uppsatsens disposition	3
1.5 Begreppsdefinitioner	4
1.5.1 Sociala medier	4
1.5.2 Självpresentation	4
1.5.3 Välbefinnande	4
1.6 Förhållandet mellan användning av sociala medier och välbefinnande	5
<b>2. Tidigare forskning</b>	<b>6</b>
2.1 Värdering av tidigare forskning	6
2.2 Presentationen av jaget i en onlinevärld ”: Goffman och studien av online identiteter	7
2.3 Studenters användning av sociala medier, betydelsen av relationer och upplevelsen av genomförande av studieuppgifter	9
2.4 Distraherad - hjärnan, skärmen och krafterna bakom	10
2.5 Sammanfattning av tidigare forskning	12
<b>3. Teori</b>	<b>12</b>
3.1 Erving Goffman - Jaget och maskerna	13
3.2 Thomas Scheff - Sociala band	14
3.3 Teoriernas relevans och applicerbarhet	16
<b>4. Metod</b>	<b>16</b>
4.1 Kvalitativ ansats	16
4.2 Intervju och intervjuguide	17
4.3 Genomförande av intervjuer	18
4.3 Urval och avgränsning	19
4.4 Presentation av intervjupersoner	20
4.5 Analysmetod	20
4.6 Validitet och reliabilitet	21
4.7 Etiska överväganden	22
4.8 Kritiskt granskande av teori och metod	22
<b>5. Resultat och analys</b>	<b>23</b>
5.2 Kommunikation via sociala medier	27
5.3 Beteenden och förväntningar på sociala medier	29
5.4 Online bekräftelse	33
<b>6. Slutdiskussion</b>	<b>36</b>
6.1 Högskolestudenternas självpresentation	36
6.2 Sociala mediernas påverkan och bidrag	37
<b>7. Referenser</b>	<b>39</b>
<b>8. Bilagor</b>	<b>42</b>
8.1 Intervjuguide	42



# 1. Inledning

I det första kapitlet förklaras valet av uppsatsämnet i bakgrundsdelens tillsammans med en problembeskrivning. Därefter följer syfte och frågeställning för att förklara uppsatsens innehåll. Slutligen beskrivs uppsatsens struktur och disposition.

## 1.1 Bakgrund

Sociala medier har med raket fart blivit en central del av livet för många och genomsyrar dagens samhälle (Börjesson, 2016). De allra flesta använder sig av sociala medier för privat bruk, men både näringslivet och offentlig sektor använder sociala medier för kommunikation och marknadsföring. Kommunikationen idag sker genom en mängd olika sociala medier men Instagram och Facebook är de sociala medier som framför allt används (Davidsson & Thoresson, 2017). Det mest intressanta är i hur snabbt utvecklingen har gått framåt i det avseendet. För bara några få år sedan var det ingen som visste att man skulle ha tillgång till alla sociala medier med ett enda knapptryck via sin mobiltelefon. I dagsläget har sociala medier blivit en integrerad och naturlig del av livet för många. Genom meddelandefunktionen som finns i de flesta sociala medier görs kommunikationen enklare och bidrar till social interaktion (Marlowe, Bartley & Collins, 2016).

Sociala medier ger oss möjlighet att kommunicera som aldrig förr, vi knyter nya kontakter och byter tankar, privat såväl som professionellt. Sociala medier förändrar möjligheterna att kommunicera och samarbeta samt underlättar skolarbeten för högskolestudenterna. Detta genom att det skapas grupper på sociala plattformar i syftet att användas till skolarbeten, vilket hjälper studenterna att förmedla och föra vidare information kring studierna. Sociala medier är en förlängning av det vi gör hela tiden i våra liv, när vi umgås, kommenterar, diskuterar och allt socialt man ägnar sig åt. Allt fler människor är uppkopplade idag till sociala medier och upplever en social interaktion tack vare användandet av sociala medier (Björk, 2017).

Sociala medier har blivit en självklarhet och en nödvändighet i människors liv samtidigt som det har öppnat upp för nya möjligheter. Detta särskilt när befolkningen i dagsläget uppmanas till en social distansering på grund av coronapandemin som exempelvis högskolor och universitet som tvingats ställa om till distansundervisning. Detta har i sin tur lett till att



sociala medier fått en allt mer betydande roll i människors liv där många har ersatt verkliga träffar och aktiviteter med en större användning av sociala medier. Från att sociala interaktioner vanligtvis skett ansikte mot ansikte har de i dagsläget förvandlats till en online kommunikation (Van Dijk, 2012). Det kan medföra risker då verklig interaktion ersätts av en online konversation. Sociala medier kan även vara en bidragande orsak till psykisk ohälsa som allt fler unga studenter lider av. Detta blir ett vanligare samhällsproblem då användningen av sociala medier kan leda till kontrollförlust för användaren och ökat tvångsmässigt beteende som påverkar hälsan och medför nedsatt välbefinnande (Folkhälsorapport, 2009). Det finns även mycket som är bluff i dagens sociala medier där man inte vet vem avsändaren är och vad syftet med publikationen är, samtidigt som användare av sociala medier kan utsättas för näthat och trakasserier som i sin tur kan ha oönskade effekter på användarens välmående (Nilsson, 2011).

## **1.2 Problembeskrivning**

Den enorma utvecklingen av sociala medier har sina fördelar och har skapat nya möjligheter och aspekter i människors sociala liv. Sociala medier utgör idag en del praktiska lösningar i samhället och är ett uppskattat kommunikationsmedel som hjälper individen att hålla kontakten med familj och vänner oavsett tid och geografisk plats. Sociala medier är främst populära bland unga och studenter. Dock kan den utökade användningen av sociala medier betraktas som en negativ utveckling då sociala mediernas användare mår sämre idag än vad de gjorde förr (Statens medieråd, 2017). Möjliga förklaringar till detta kan exempelvis vara att användare av sociala medier kan försöka uppnå en fiktiv idealbild inför sin publik och engagerar sig åt att redigera sin självpresentation. Det har blivit vanligt att användare av sociala medier väljer att jämföra sig själva med influerare och andra idealbilder, vilket kan öka sårbarheten då det blir svårt att uppnå en idealistisk bild. Detta kan resultera i att användaren tvivlar på sig själv, då vi hela tiden strävar efter något vi inte är. Till följd därav försöker användaren att presentera sig på ett visst sätt som hen tror gynnar publiken på sociala medier. Att förlora sin sociala status är något av det mest stressande man kan råka ut för. Det kan leda till känslan att man inte duger i grupp, känner sig oälskad och otillräcklig. Detta kan i sin tur innebära att självförtroendet försämras och de negativa effekterna blir dominerande. Det förekommer även att man råkar ut för skadlig information på sociala

medier (Nutley, 2019). Men kan dessa ovannämnda aspekter påverka högskolestudenternas välbefinnande genom hur de väljer att presentera sig online? Sociala medier kan även betraktas som hämmande på de sociala relationer en användare har. Är det en risk som förekommer och vilken inverkan lämnar det i användarens sociala liv?

Sociala medier är ett ämne som tidigare forskats utifrån olika synvinklar, men den kunskapsluckan jag funnit i samband med att studera den tidigare forskningen tyder på att mindre fokus har lagts på att undersöka hur sociala medier påverkar högskolestudenternas självpresentation och hur detta i sin tur påverkar välmåendet hos högskolestudenter. Därmed kan denna studie medverka till nya perspektiv på ett forskningsområde som är dagsaktuellt och som är under kontinuerlig utveckling. Studien riktar sig åt intervjupersonernas egna upplevelser av användningen av sociala medier och vad det har för betydelse i deras liv samt hur de väljer att presentera sig på sociala medier, och om sociala medier påverkar högskolestudenternas välbefinnande.

### **1.3 Syfte och frågeställningar**

Syftet med denna kvalitativa studie är att öka förståelsen av högskolestudenternas självpresentation på sociala medier och dess möjliga inverkningar för deras välbefinnande.

1. Hur påverkar högskolestudenternas självpresentation genom sociala medier deras välbefinnande?
2. Vad upplever högskolestudenter att sociala medier bidrar med i deras sociala liv?

### **1.4 Uppsatsens disposition**

I det första kapitlet presenteras en inledning, bakgrund med syfte och frågeställningar, en problembeskrivning som efterföljs av ett avsnitt för relevanta definitioner av centrala begrepp som används i studien, samt en avslutande del om relationen mellan sociala medier och välmående. I det andra kapitlet introduceras den tidigare forskningen som valts. Den tidigare forskningen handlar om användningen av sociala medier och vad den kan bidra med, vilka fördelar och nackdelar den tidigare forskningen visar med sociala mediers användning. I kapitel tre följer den teorierna som är utgångspunkten i forskningsämnet. Det fjärde kapitlet är ett metodkapitel med metodredogörelse. Empirin i denna studie insamlades med hjälp av semistrukturerade intervjuer därför följer ett avsnitt om hur genomförandet av metod gick till.

Detta för att ge läsaren en inblick om tillvägagångssättet, urvalskriterier och avgränsning som har gjorts i undersökningen. Kapitlet avslutas med de etiska övervägande som studien förhållit sig till. I kapitel fem presenteras resultatet av den insamlade empirin genom att intervjuerna redovisas. Kapitlet inleds med en kort presentation av informanterna. Därefter följer en tematisk uppdelning av empirin som uppfylls med en analys och tolkning av materialet kopplat till studiens teoretiska utgångspunkter. I kapitel sex diskuteras och sammanfattas studiens slutsatser.

## **1.5 Begreppsdefinitioner**

De centrala begreppen är utvalda utifrån de frågeställningar som studien utgår ifrån. Nedan kommer en kortfattad definition av vad de har för innebörd. En definitionslista är bra att ha med då det förtydligar de centrala begreppen som används i studien.

### **1.5.1 Sociala medier**

Sociala medier är ett samlingsnamn på kommunikationskanaler, plattformar och olika webbsidor där innehållet skapas av användaren. Sociala medier möjliggör kommunikation via text, ljud eller bild men det kan även vara bloggar eller chattforum. En del applikationer tillåter korta video frekvenser som användaren kan dela. Sociala medier gör det även möjligt att uttrycka åsikter och ta del av andras, vilket skiljer sig från tidigare traditionella medier där aktörer producerade och publicerade informationen på egen hand. Dagens mest kända sociala medier bland högskolestudenter är Facebook och Instagram. En viktig funktion som möjliggör kommunikation via sociala medier är att de har en meddelandefunktion som är populär bland användarna (Internetstiftelsen, 2018).

### **1.5.2 Självpresentation**

Begreppet självpresentation avser i korthet en individs val att presentera sig inför andra människor. Självpresentation syftar således till att skapa, ändra, eller upprätthålla ett intryck av oss själva i andras uppfattningar. Med bakgrund i denna definition bör självpresentation ses ur ett relationellt perspektiv, det vill säga att den kan enbart uppstå genom samspelet mellan individer och är och en del av våra mänskliga relationer (Helkama, 2002).

### **1.5.3 Välbefinnande**

Hälsa och välbefinnande är mångtydiga begrepp med en bred definition och kan beskrivas olika. Denna uppsats kommer att utgå ifrån Världshälsoorganisationens definition som beskriver välbefinnandet som ett tillstånd av fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande (WHO, 2014). Det är flera olika faktorer som har betydelse för upplevelser av välbefinnande. Innebörden av välbefinnande delas upp i tre bedömningsdimensioner; livskvaliteten, levnadsvillkoren och sociala faktorer såsom boende, arbete, livsmiljö och sociala relationer. Med det menas att uppfattningen man har om sin livskvalité samt känslomässiga upplevelser och upplevelsen av meningsfullhet i livet är avgörande aspekter för välmåendet (Johansson, 2014).

### **1.6 Förhållandet mellan användning av sociala medier och välbefinnande**

Forskningsämnet har varit populärt sedan sociala medier kom in i människans liv. Idag finns det studier som behandlar ämnet från olika håll i relation till användandet av sociala medier som visar blandade resultat. Studier har kommit fram till att ämnet framför allt innehåller två infallsvinklar om sociala medier och välmående. Infallsvinklarna beskriver hur sociala medier kan sammanhånga och påverka människors mentala hälsa. Forskningsläget synliggör fördelar och nackdelar med användandet av sociala medier, men den främsta forskningen riktar sig mot att lyfta fram konsekvenser och negativa aspekter av sociala medier (Kross, 2013).

Den mest förekommande positiva aspekten med användning av sociala medier är kommunikation. Sociala medier underlättar och möjliggör kommunikation med människor oberoende av avståndet till varandra (Jordaan & Surujlal, 2013). Det är enkelt att skapa en konversation som väldigt fort når fram till mottagaren. Sociala medier underlättar och gynnar människans behov av socialt kapital. Ett fungerande socialt kapital uppfattas som underlag för social interaktion och är viktigt för människans mentala hälsa och avhjälper depressiva symtom och bidrar till en upplevelse av välbefinnande. Sociala medier medför en stor tillgång av positivt innehåll som bidrar till underhållning och minskar i sin tur psykisk ohälsa (Lin, 2016). Förutom tidsfördriv på sociala medier så får användaren tillgång till internationella informationskällor som håller individen ständigt uppdaterad. Sociala medier är

även en plattform för lärande vilket anses som en positiv aspekt för användandet av sociala medier.

Sociala medier erbjuder också inspiration av allt individen är intresserad av. Exempelvis kan man rikta sig mot träningsmetoder, matbloggar och annat som stöttar individen i sin livsstil och som kan bidra till ökat välmående. Värt att upplysa att en användare på sociala medier har ett eget konto där användaren själv bestämmer vilka konton och inlägg som följs, vad man vill dela med sig och vilka erfarenheter man vill visa fram. Det är också möjligt att dela med sig av egna åsikter och komma in i grupper som delar samma uppfattning eller gemenskap som bidrar till en känsla av samhörighet. Sociala medier används också för socialt umgänge och för att ta emot bekräftelse från andra (Radovic, 2017). Detta kan innebära att användaren kan använda sig av sociala medier för att jämföra sig med andra. Jämförelsen kan vara positivt eller negativt beroende på hur och i vilket sammanhang denna jämförelse förekommer. Denna jämförelse kan ibland leda till stolthet för det man har åstadkommit, men även till nedstämdhet eller avundsjuka om jämför sig med andras lycka och framgång (Park & Baek, 2018). Detta kan i sin tur leda till att man kan sätta högre krav gällande sina respektive självpresentationer på diverse sociala medier. Ökad depression och dålig självkänsla kan därför förknippas med vilken grad man använder sig av sociala medier (Lin, 2016). Studier visat att användandet av sociala medier har en inverkan på individens mentala hälsa, men eftersom sociala medier består av olika inslag så är det oklart vilken av dessa beståndsdelar som påverkar välmåendet (Hill & Zheng, 2018).

## 2. Tidigare forskning

I detta avsnitt redovisas tidigare forskning som är relevant till studiens ämne. Uppsatsförfattaren väljer specifik forskning som handlar om sociala medier och de olika rollerna man tillägnar sig själv när man befinner sig i en digital värld och människors förhållanden till användningen till sociala medier samt hur sociala medier kan påverka människans välbefinnande.

## 2.1 Värdering av tidigare forskning

Den tidigare forskningen jag valt behandlar användningen av sociala medier och vilka fördelar och nackdelar detta har för användarna, samt vilken påverkan sociala medier har på människans val av självpresentation på sociala plattformar samt dess påverkan på välmående. Det framgår även av den tidigare forskningen hur sociala medier medverkar till en sammanhållning och en förbättrad kommunikation för högskolestudenter när det gäller att arbeta i grupp, men att sociala medier även påverkar människans presentation av sig själv och umgänget med familj. Val av tidigare forskningen beror på att den är relevant och enhetlig med syftet och frågeställningar jag valt i denna studie. Den tidigare forskningen belyser hur högskolestudenternas välbefinnande kan påverkas av självpresentationen på sociala medier. Detta genom att de skönmålar sig och sätter in sig själv i en annan online-roll för att förfina sin personlighet inför publiken, i strävan efter att anpassa sig och passa in.

## 2.2 Presentationen av jaget i en onlinevärld ”: Goffman och studien av online identiteter

Bullingham och Vasconcelos vetenskapliga artikel *The presentation of self in the online world': Goffman and the study of online identities* (2013) handlar om Erving Goffmans dramaturgiska modell. Författarna applicerar Goffmans teorier i studien om online-identitet och hur individen uppträder i det moderna samhället utifrån frontstage, den främre regionen och backstage, den bakre regionen. Begreppet region definieras av Goffman som vilken plats som helst, men ett ställe som på något sätt är avskärmat och begränsat av människans uppfattningsförmåga. Dessa begrepp används tillsammans med självpresentation i studien för att analysera personer som använder sociala medier. I likhet med min studie är syftet att undersöka högskolestudenternas självpresentationen på sociala medier och dessa möjliga påverkan, samt hur de väljer att presentera sig på sociala plattformar.

I artikeln *The presentation of self in the online world': Goffman and the study of online identities* (2013) analyseras tio olika personer som utger sig vara bloggare och har ett online liv som de uttrycker det. Studiens metod var semistrukturerade intervjuer som uppdelades i öppna och stängda frågor. Online identitet och social interaktion ligger i fokus i detta arbete för att författarna vill förstå vad det är som deltagarna egentligen presenterar online, om det är en form av rolltagande eller om bloggarna delar upp självet för att anpassa sig och passa

in. De ville undersöka om användarna istället maskerar in sig genom att inte uppge någon riktig information av sig själva eller om de använder sig av en pseudonymitet där de lever med en påhittad identitet i deras ”second life”, som syftar till online-livet (Bullingham & Vasconcelos, 2013). Genom att

Bullingham och Vasconcelos (2013) använder i sin artikel de teorier som Goffman presenterade i sitt arbete *The presentation of self in everyday life* (1990) som handlar om hur interpersonella interaktioner framträder i en onlinevärld för att forma en önskvärd och bestämd bild av jaget genom olika metaforer. Detta i sin tur kan appliceras i denna studie då syftet är att öka förståelse för hur högskolestudenter väljer sin självpresentation på sociala plattformar.

Goffman använder en teatervärld som han kallar för individens frontstage och backstage. Dessa används i syftet att styra de intryck som andra får av skådespelaren beroende på vilken scen aktören använder. Han menar att skådespelaren avgör vilken roll eller bild den vill spela inför andra i frontstage. Det fungerar som ett strategiskt samspel mellan individen som skådespelare och uppträder en scen och publiken som observerar uppträdandet. Goffman menar att skådespelaren är medveten om att den bli observerad när den befinner sig i främre region och därmed utspelar en roll utifrån de regler och överenskommelser denne har med publiken för att ge ett visst intryck som passar social interaktion. Däremot behövs inget uppträdande i backstage som sker utanför internet, i den privata miljön. I den bakre regionen förbereder sig skådespelaren och utformar framträdandet som ska ske inför publiken i frontstage. Användningen av sociala medier gör det möjligt att användaren presenterar på olika sätt och med varierande identitet (Bullingham & Vasconcelos, 2013). Enligt Goffmans teori som författarna i studien (2013) använder, syftar Goffman på att begreppet identitet kan urskiljas dels mellan den faktiska identiteten, som avser identiteten som en individ innehar, dels den tillskrivna identiteten som bygger på hur en individ förväntas vara i relation till vår virtuella sociala identitet.

Resultat i undersökningen som Bullingham och Vasconcelos (2013) presenterar visar att intervjupersonerna återbildande sina backstage-identitet när de var online, trots att de ändrade sina karaktärsdrag i frontstagebeteendet. Deltagande delade med sig av sina personliga händelser och detaljer om offlinejaget. Det vill säga det bilder som togs samt de händelser

som inträffade när deltagaren inte var uppkopplad på sociala medier. Forskarna förklarar att detta beteende har sitt ursprung i att användaren vill få en känsla av ärlighet gentemot andra, som förklarar anledningen till att deltagande trots att de maskerade sig till en viss del försökte visa att identiteten är densamma när de är offline och när de sedan kopplar upp sig online. Goffman förklarar detta med att individer medvetet föredrar att visa en given identitet. Bullingham och Vasconcelos (2013) använder Goffmans förklaring om den främre och bakre regionen där de menar att åtskillnaden mellan online- och offlinejaget i den digitala världen är inte stor. Målet med självpresentation enligt Goffmans beskrivning handlar om att skådespelare får andra att uppfatta en som man önskar att bli uppfattad (Bullingham & Vasconcelos, 2013).

I artikeln *The presentation of self in the online world': Goffman and the study of online identities* (2013) anser forskarna att Goffmans arbete om frontstage- och backstagebeteendet samt jagets självpresentation går att applicera i deras studie då intervjupersonerna i forskningen anger sig vara bloggare som förändrar sitt "jag" när de befinner sig online för att rätta sig efter de olika idealbilder som förekommer på sociala medier där de strävar efter att framställa en förbättrad och gynnsam självpresentation av jaget. Författarna menar att genom att skönmåla sig själv, försöka få andra att tänka på ett specifikt sätt om oss engagerar vi oss i självpresentation. Detta för att vi försöker upprätthålla ett visst intryck och låta andra uppfatta oss utifrån den attraktiva bilden vi vill visa av oss själva, som kan skilja sig beroende på situation och omgivning. Den självpresentationen vi uppträder med sociala medier kan därför anses som ett samspel mellan människor då syftet är att påverka hur vår publik uppfattar oss och därmed få en högre social ställning (Bullingham & Vasconcelos, 2013).

Bullingham och Vasconcelos (2013) nämner att den interaktionen som förekommer på sociala medier inte kan ersätta samspelet som sker ansikte mot ansikte som också uppfattas som den verkliga typen av interaktion mellan människor. De menar att verklig interaktion som sker i det fysiska rummet håller våra relationer levande och är en viktig aspekt för individens välmående. De kopplar teater uppträdandet till att individer hela tiden gör aktiva val i sitt uppträdande på sociala medier där de avgör hur de vill agera och vad de vill visa i den främre regionen gentemot publiken. Bullingham och Vasconcelos menar att sociala medier möjliggör



olika presentationer av jaget där användaren beslutar om vilken identitet man vill framstå med på sociala medier (Bullingham & Vasconcelos, 2013).

### **2.3 Studenters användning av sociala medier, betydelsen av relationer och upplevelsen av genomförande av studieuppgifter**

Artikeln *Social Media Usage of Students, Role of Tie Strength, and Perceived Task Performance* (2018) handlar om universitetsstudenters användning av sociala medier. Forskningen kretsar kring studenternas användning av medieplattformar i privat- och inlärningsyfte där studien undersöker studenternas onlinebeteende och presentationen i medieplattformar, framför allt på Facebook. Undersökningen gjordes på studenter som gick kursen Global Business Strategy i Hong Kong. Universitetsstudenter som arbetade i samma fysiska grupper uppmanades att skapa Facebookgrupper i syfte att använda det till att förmedla utbildningsinformation och diskutera de projekt som studenterna arbetade med. Studenterna delade upp sig i grupper som hamnade på fem-sex personer som sedan skulle ha ett teamsamarbete med varandra. En föreläsare lades till i Facebookgrupperna för att övervaka de digitala beteendena som universitetsstudenterna hade (Qi, 2018). Studiens fokus var att undersöka den digitala relationen som skapas mellan studenterna i förhållande till lärandet i facebookgrupperna samt hur detta påverkar studenternas kommunikation. Sociala medier fungerar som ett datorstöd och inlärningsverktyg för deltagande studenter i denna studie (Qi, 2018).

Därefter fick studenterna förfrågan om att uttrycka sina åsikter om den virtuella kommunikationen och användandet av Facebook som en kommunikationsmetod. Resultat av undersökningen visar att studenternas upprepade användning av mediaplattformar ledde till en förbättrad kommunikation bland studenterna som deltog i studien, samt att gruppmedlemmarna upplevde en ökad kommunikation i grupparbetet. Flertal studenter som vanligtvis har svårigheter med att kommunicera ansikte mot ansikte har uppvisat bättre kommunikationsförmåga när dialogen skedde via Facebook vilket tyder på att effekten av användandet av sociala medier ökade gruppkommunikationen och upplevdes bättre för personer med svaga band. Däremot har de studenter som har starka band och inte känner svårigheter i samband med kommunikation i grupp inte upplevt samma positiv effekt (Qi, 2018). Under studiens gång används socialkonstruktivis teori som skiljer sig från andra

inlärningsteorier där fokus endast ligger på inlärning och kunskap. Socialkonstruktivismen teori lägger fokus på social interaktion under inlärningsprocessen och tyder på att lärandet är en social process. Resultatet i studien visar dock att socialkonstruktivismen teori går inte att tillämpa i denna studie då resultatet var antingen positiv eller negativ relation mellan lärandet och sociala mediers användning. Däremot speglar teorin den positiva effekten av användandet av sociala medier i koppling till universitetsstudenters inlärning (Qi, 2018).

## **2.4 Distraherad - hjärnan, skärmen och krafterna bakom**

Nutley skriver i boken *Distraherad - hjärnan, skärmen och krafterna bakom* (2019) om den digitala världen och användandet av sociala medier samt vilken påverkan detta har för människans välbefinnande som jag har avsikt att undersöka i denna studie. Hon skriver att människor lever till en stor del i en digital värld som de är beroende av. Nutleys forskning handlar om användandet av mobiltelefoner och sociala medier av unga individer och vilken inverkan detta kan ha för mentalt hälsa. Forskningen visar att människor kollar in i mobiltelefonen var sjätte minut och använder mobiltelefonen i snitt fem timmar om dagen, där användandet i stort sett kretsar kring sociala medier. Hon nämner att vi ägnar en del av att använda sociala medier till att chatta och spana in följ- och vänförfrågningar som finns i nästan alla typer av sociala applikationer.

Forskningen visar att människor blivit alltmer beroende av sina mobiltelefoner och digital social interaktion. Nutley skriver att sociala medier får individer att känna sig socialt accepterade med hjälp av gilla-funktionen som ger en sorts bekräftelse till individen när ens inlägg blir gillade och får en reaktion man önskat sig. Detta bidrar i sin tur till en motivation hos individen och en positiv drivkraft som påverkar välmåendet hos människor när de känner sig sedda och hörda av omgivningen, trots om det är en online värld det handlar om. Hon menar att när man publicerar inlägg eller bilder av sig själv så förväntar man att bli belönad med likes och kommentarer. Enligt Nutley är denna belöning viktig för personer som använder sociala medier då man får en uppmärksamhet och känsla av att man är eftertraktad. När denna belöningskänsla uppnås stimulerar det individens självkänsla med en märkbar positiv effekt på välbefinnandet, men som också kan skapa en beroendeställning och känsla av att man hamnar utanför. Hon använder sig av begreppet "upplevd ensamhet" där hon syftar på människor som är inkluderade i relationer men känner sig ständigt ensamma. Nutley

förklarar att den känslan av att vara ensam när man har relationer är nästan värre än att inte ha dem alls (Nutley, 2019). *"Samhörighet är tvångskänsla som inte går att skapa själv"* Nutley. Rädslan att inte får vara med och känna samhörighet existerar även på sociala medier. Detta menar Nutley kan hända när vi integreras med andra på sociala medier, gillar och kommenterar, skickar vänförfrågningar men inte får samma uppmärksamhet tillbaka. Hon syftar till att när man ser andra personer man känner som till exempel gemensamma vänner eller familjemedlemmar är aktiva mellan varandra på sociala medier, men inte lägger märke till att vi existerar. Detta i sin tur skapar en social ångest då människor befruktar socialt utanförskap (Nutley, 2019).

Nutley menar att utöver sociala mediernas positiva effekter som kan tillbringa en god självkänsla och en social interaktion så finns det negativa effekter av sociala mediernas användning. Ibland väljer man att anstränga sig maximalt för att hålla sig uppdaterad och inte missa någon händelse i online-världen. Rädslan av att hamna utanför som många fruktar gör att man inte vill gå miste om något vilket leder till att man mår sämre och kan orsaka depression. Förutom den sociala exkluderingen på sociala medier som kan medföra en känsla av ointresse, oduglighet och att man inte är värd andras uppmärksamhet så finns det andra påverkande faktorer som kan leda till depression eller nedsatt självkänsla. Nutley syftar till att den digitala tekniken i sig är inte farlig, men däremot är den riskabel och man ska tänka på hur man använder sociala medier och i vilket syfte för att slippa bli distraherad. Nutley menar att man måste hitta en balans mellan användandet av sociala medier och egen tid utanför den digitala världen (Nutley, 2019).

## **2.5 Sammanfattning av tidigare forskning**

Den tidigare forskningen jag valt riktar sig in på användandet av sociala medier, vad det bidrar med, vilka effekter det har på personens självpresentation samt hur användandet av sociala medier kan påverka hjärnan och välbefinnande hos människan. Sociala medier knyter samman människor oavsett tidsrum och geografisk plats och har blivit betydande för många. Användningen av sociala medier idag är mångfaldig och gynnar människor då den bidrar till en ökad kommunikation och en samhällelig utveckling samt underlättar inläring i skolan. Högskolestudenter är nöjda med kommunikationen på sociala medier och upplever att den

effektiviseras sedan de började kommunicera med sina skolgrupper på sociala medier (Qi, 2018).

Användningen av sociala medier kan även bidra till en uppfattning av social acceptans av individer som känner sig utan socialt umgänge och därmed kan sociala medier bidra till förbättrad självkänsla och ökad motivation för dessa människor. Men samtidigt kan sociala medier kan andra osynliga belastningar på människan som leder till ohälsa. Många blir beroende av sociala medier för att de känner sig uppskrämda av att hamna utanför gemenskapen på sociala medier, och därmed försöker de anstränga sig maximalt och finnas tillgängliga hela tiden på sociala medier. Detta är riskabelt för människans välmående och har långvariga effekter som leder till ohälsa (Nutley, 2019). Allt fler kan välja att maskera sig när de befinner sig i frontstage på sociala medier och försöker uppvisa en förfinad identitet, men samtidigt anstränger sig för känna en trovärdighet i det de publicerar. Detta görs genom att publicera en del av sina personliga händelser för att visa sig trovärdiga gentemot sina följare på sociala medier. Att sträva efter att hitta en balans mellan sitt handlande i backstage, när ingen ser, och hur man ska bete sig samt vad man bör visa och inte visa, kan vara svårt att uppnå och ansträngande för många användare (Bullingham & Vasconcelos, 2013).

### 3. Teori

Följande avsnitt berör relevanta teorier för denna studie. Den innehåller Scheffs teori om ”sociala band” samt Goffmans teorier om ”jaget”. Dessa teorier kommer att användas i analysen av resultatet.

#### 3.1 Erving Goffman - Jaget och maskerna

Sociologen Erving Goffman är känd för sin bok *Jaget och maskerna* (2014) där han lägger fram sin samhällssyn som kallas för det dramaturgiska perspektivet, som är själva inramningen där sociala samspelet äger rum. Han var den första som analyserade självpresentation inför publik, det vill säga individens agerande inför andra. Han ser människor och analyserar deras beteenden i ett socialt sammanhang utifrån metaforer han lånar från dramaturgin. Med hjälp av dessa metaforer introducerar Goffman teorin om människans rollframträdanden i mänsklig interaktion som han kallar för teateruppträdande

(Goffman, 2014). Rollframträdanden som människor använder sig av i offentligheten förklarar Goffman med att människan upprätthåller en fasad inför andra som är kopplat till människans individuella egenskaper och förväntningar som andra förmodar att individen visar fram. Uppträdandet sker via en skådespelare som framträder i en scen och publiken är dem människor som betraktar handlingen som aktören gör. Han menar att vi på scenen och genom uppträdanden integrerar med andra. Publiken är en viktig del i sociala sammanhang enligt Goffman då social interaktion inte äger rum utan medpart.

Goffmans teori utgår från hur människor agerar och presenterar sig själva inför andra. Genom presentation av självet försöker aktören styra den uppfattningen och intrycket som publiken ska få av en själv. Ytterligare ett begrepp som författaren använder är intrycksstyrning där han förklarar att människan är i ständig kamp och ansträngning efter att föra fram en önskvärd uppfattning om sig själv inför andra. Med det menar författaren att individen presenterar en viss bild av sig själv i syftet att styra andras intryck om sig själv (Goffman, 2014).

Goffman jämför samhället med en scen därtill individen spelar olika roller som författaren delar in teaterframträdandet i backstage och frontstage. Goffman skriver att är det viktigt för människan att upprätthålla en roll och agera utifrån den rollen. Goffmans synsätt på identitetsskapande består av olika framträdanden i vardagen där individen är ”skådespelaren” i en form av teater med backstage och frontstage. Förberedelsen iordningställs i backstage och på frontstage sker framträdandet där individen gör sig synlig inför andra. Han menar att individer går in i olika roller i sitt vardagliga liv som företrädes i frontstage. Detta för att vi eftersträvar att uppnå en idealiserad roll som samhället efterfrågar. Den angivna rollen ska helst vara inriktad på högre makt och status (Goffman, 2014).

Goffmans teori kan kopplas till de olika rollerna som användningen av sociala medier skapar samt hur dessa roller presenteras. Teorin ökar förståelsen kring hur man väljer sin självpresentation inför andra och vilka andra val som görs online, exempelvis om vad man väljer att lägga upp och hur man betar sig utifrån det man publicerar. På sociala medier integreras man med andra genom att användarna sig av olika framträdande. Om individen exempelvis befinner sig i uppträdandet, det vill säga i frontstage så delar man bilder och händelser offentligt, men om man agerar utifrån backstage så publicerar man dem för dolda

användare. Detta utvecklar även tankar kring det som publiceras på sociala medier och vilka bakomliggande faktorer det finns till varför en användare väljer att visa det roliga och det som anses ge en högre status, jämfört med det som händer i backstage, det som inte publiceras inför offentligheten.

### **3.2 Thomas Scheff - Sociala band**

Thomas Scheffs teori (1994) handlar om sociala band där han behandlar olika förhållanden i det sociala livet för att skapa en grundläggande förståelse kring sociala band. Scheff beskriver sociala band med en länk som förenar och förbinder människor med varandra. Han menar att sociala band ligger som grund i det sociala självet och har betydelse för människans sociala interaktion. Han syftar bland annat på att sociala band är viktiga för att få individen att må bra eftersom människor i grunden är socialt beroende till varandra. Enligt Scheff (1994) är sociala band en mental och emotionell samstämdhet mellan personer och det är sociala band som håller samhället ihop. Sociala band är viktiga för människan när det gäller att känna samhörighet och gemenskap. Han förklarar att människan utvecklas genom sociala interaktioner och strävar alltid efter att uppleva intellektuell och emotionell sammankoppling till andra individer. Det är viktigt för människor att ha dessa sociala band eftersom det bidrar till att människan får en ständig utveckling inom socialt samspel där människan läser av sig själv, sin status och det sociala anseendet i förhållande till andra människor. Samtidigt är människans beteenden bundna till sociala band då Scheff förklarar att sociala band upprätthåller mentalt välbefinnande (Scheff, 1994).

Strävan efter social interaktion är ett fundamentalt behov vi har samtidigt som det genererar motivet i individens handlingar (Scheff, 1994). Scheff skriver att sociala band är en koppling för människor emellan varandra som förekommer i ett socialt samspel. Sociala band innebär en risk då det är möjligt att hamna i olika tillstånd där sociala band bevaras, byggs upp, repareras, klipps, hotas eller får en defekt. Sociala band beskrivs som riskabelt band som man inte vet hur det kan förändras i framtiden, om de håller sig stabila eller om de får en skada. Scheff definierar stabila sociala band med tillit och förtroende som förekommer i relationen mellan individer som bygger en förståelse för varandra. Han ser sociala band som en sammanhängande balans mellan närhet och distans som håller samman ett samhälle. Människan är i ständigt behov av att känna en form av tillhörighet och ett nätverk av sociala

relationer runt omkring sig samtidigt som man har motivation till att förbindas med andra. Om detta inte tillgodoses orsakar det en osäkerhet på sin omgivning. Däremot förekommer instabila band när missförstånd och avvisning sker mellan människor (Scheff, 1994).

Under Scheffs teori om sociala band lyder även begreppet differentiering. Differentiering enligt Scheff är att människan har ett behov av att hålla sig nära till andra människor. Beroende hur man handlar och utifrån hur man gör så hamnar man på under- och överdifferentiering. Om "jaget" är mäktigt och individen inte känner gemenskap i gruppen kan det orsaka att man blir avstängd från gruppen, det vill säga underdifferentiering. Men ibland kan individens "jag" komma gruppen väldigt nära och avståndet mellan objektet och subjektet minskas, som orsakar att jaget blir maktlös och strykas bort, så kallad överdifferentiering (Scheff, 1994).

Hans teori om sociala band hänger samman med emotionerna skam och stolthet som han definierar som människans grundkänslor och primära sociala emotioner. Han menar att människans sociala band påverkas av tillståndet som råder i dem relationer där sociala band förekommer och känslorna uppstår i ett visst sammanhang. Om relationen har en långt historia bakom sig och är stabil och trygg med säkra och starka band leder till en känsla av stolthet, men om det är svaga band blir relationen osäker, otrygg eller kan hotas, därmed uppstår en känsla av skam. När en människa upplever skam över sina sociala band blir kommunikationen med den andra parten kantig och onaturlig då man under detta skede har svårt att uppfatta hur relationen är. Vid skam kan även känsla av mindervärdig och otillräcklig bryta ut. Skam kan även bero på bristande respekt vid mötet med andra människor eller när missförstånd inträffar i sociala relationer. Enligt Scheffs är sociala band livsviktiga för människans välmående och att skammen är en naturlig reaktion på att sociala band utsätts för hot. Både stolthet och skam enligt Scheff förekommer vid värdering av dem sociala band i en relation (Scheff, 1994).

Teorin om sociala band av Scheff är relevant i denna studie för att öka förståelsen till dem olika tillgångsvägssätten som människan söker sociala band på. Teorin går att koppla till det som sker på sociala medier om exkludering, gemenskap och utanförskap och varför relationerna skiljer sig mellan människor i en digital värld. Därmed är denna teori relevant till att öka förståelsen kring vad sociala medier bidrar med i människans sociala liv.

### **3.3 Teoriernas relevans och applicerbarhet**

Teorierna förhåller sig till varandra och hänger samman eftersom de fokuserar på att undersöka människans agerande i sociala situationer, och individens val genom självpresentation på sociala medier. Samtidigt inriktas teorierna på vad sociala band innebär för människans integration och social sammanhållning. De kompletterar varandra genom att bidra till en förståelse kring användarnas beteenden på sociala medier. Viljan att hålla sig uppdaterad på sociala medier och uppträda i den främre regionen för att exponera sina starka sidor genom att visa de delar av vardagen som medför en stolthet och bekräftar starka sociala band, men att man kan välja att avbryta eller förändra det som publiceras vilket motsvarar den bakre regionen, backstage. Detta i sin tur kan orsaka ett utanförskap eller en känsla av svaga band och därmed uppstår skam inom sociala band. Därför är känslan av att vara en del av en gemenskap och tillhöra den signalerar en socialstyrka även om det är i en digital värld. Teoriernas relevans till studien handlar därav om de olika rollerna en individ väljer att presentera sig med på sociala medier.

## **4. Metod**

Uppsatsen fjärde kapitel redogör för metoden som användes vid insamlande av empiriskt material. Kapitlet innehåller förklaringar som tydliggör de metoder som valts och anledningen till att just dessa metoder är relevanta till studien. Kapitlet innehåller en kort presentation av intervjupersonerna som presenteras med fiktiva namn och ålder för att behålla informanternas anonymitet. Samtliga informanter var studenter vid intervjutillfället.

### **4.1 Kvalitativ ansats**

Utifrån studiens syfte och forskningsfrågor valdes en kvalitativ metod, vilket bidrar med förståelse för hur informanterna tänker och handlar. Frågeställningarna som uppsatsförfattare forskar kring är det som avgör metoden (Patel & Davidson, 2003). Det som undersökts var högskolestudenternas självpresentation på sociala medier och dess möjliga påverkan för deras välbefinnande. Därför ansågs en kvalitativ ansats vara mest lämplig för att jag ville fördjupa mig på högskolestudenternas erfarenheter, känslor och tankar kring sociala medier samt hur



de väljer att presentera sig på sociala medier. I en kvalitativ metod kommer forskaren närmare sitt forskningsfält och det finns förutsättningar för forskaren att ta del av intervjupersonens inre för att sedan kunna tolka och återge den informationen (Olsson & Sörensen, 2011).

## **4.2 Intervju och intervjuguide**

I enlighet med studiens syfte och valet att undersöka högskolestudenternas självpresentation på sociala plattformar och hur det påverkade deras välbefinnande, fann jag den kvalitativa metoden som lämpligast. Den kvalitativa forskningsintervjun syftar till att begripa fenomenet man studerar utifrån intervjupersonens eget perspektiv och livsvärld. Genom att få en uppfattning om den intervjuades synvinkel kan uppsatsförfattaren utveckla innehållet och skapa en förståelse för den intervjuades erfarenheter och upplevelser (Bryman, 2015). Därav har jag arbetat med det insamlade materialet för att lättare förstå betydelsen av användningen av sociala medier för högskolestudenternas och hur högskolestudenterna väljer att presentera sig på sociala plattformar, samt om det påverkar högskolestudenternas välbefinnande. Med kvalitativa intervjuer är målet att fånga in undersökningsproblemet och de intervjuades livsvärld, i syfte att få en ökad förståelse av deras subjektiva upplevelser och tankar. Målet är således att försöka förstå högskolestudenternas självpresentation på sociala medier och dess möjliga inverkan på välbefinnandet (Dalen, 2015).

Under intervjuens gång är det intervjupersonen som delar med sig sina tankar, känslor, erfarenheter och upplevelser som forskaren senare tolkar och utvecklar i samband med analysen. Det som kan vara en nackdel med en kvalitativ metod är att forskaren inte kan säkerställa sig om informanterna uppger riktiga uppgifter, som i sin tur kan leda till att informationen undanhålls (Olsson & Sörensen, 2011). Dalen beskriver att det kan finnas ett behov av att uppsatsförfattaren förbereder sig genom att utforma en intervjuguide som inrymmer centrala teman och intervjufrågor som omfattar frågeställningar och syfte (Dalen, 2015). Utformningen av intervjuguiden gjordes med hjälp av en så kallad tratt teknik. Med denna teknik börjar intervjuaren med öppna inledningsfrågor som inte har direkt koppling till fenomenet som undersöks till att senare gå in på specifika och avgränsade frågor som berör ämnet (Patel & Davidson, 2003). Den intervjuguide som användes i denna studie bygger på studiens syfte och frågeställningar för att garantera att studiens forskningsfrågor besvaras

genom intervjufrågorna. Informationen som lämnas över till den intervjuade under intervjuens gång är viktig och bör inlämnas i flera steg (Patel & Davidson, 2003). Intervjuguiden i denna studie hade högskolestudenternas användning och självpresentation på sociala medier i fokus och hur det påverkar högskolestudenternas välbefinnande. Intervjumetoden skedde i form av semistrukturerade intervjuer för att intervjun skulle ha en flexibilitet samt för att få en användbar empiri. Med semistrukturerad intervju ställer intervjuaren frågor från ett eller flera förutbestämda ämnen som intervjupersonen svarar med frihet, men att det lämnas utrymme till följdfrågor. Denna typ av intervju är oftast mer avslappnade då intervjupersonen utformar svaren på sitt eget (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015). Denna typ av intervju skiljer sig från en ostrukturerad intervju där intervjupersonen själv styr samtalet och talar fritt (Eliasson, 2013).

### **4.3 Genomförande av intervjuer**

Informanterna valdes med bekvämlighetsurval och snöbollsurval. Detta genom en bekant från Södertörns högskola som drev mig vidare till andra personer som kunde ställa upp och som passade studiens målgrupp. Det vill säga personer som studerar på Södertörns högskolan och som använder sociala medier. Jag kontaktade informanterna och ställde frågan om de vill vara med i min studie, där jag muntligt gick igenom studiens syfte. I samband med att samtyckesblankett mejlades iväg till informanterna fick de även en skriftlig information om studien och studiens syfte, som de bekräftat att de läst genom att de undertecknat blanketten. I det mejlet inkluderades även information om att intervjuerna sker på distans på grund av Covid-19, samt att videosamtal föredras vid intervjutillfället, men att det är ett frivilligt val som respondenternas avgör. Efter ett godkännande och intervjupersonernas vilja att samverka bokades digitala möten med tanke på restriktionerna som angivits av Folkhälsomyndigheten (2020) i den rådande situationen med coronapandemin.

Den inledande kontakten med intervjupersonerna skedde via mejl och telefonsamtal där jag presenterade mig själv och informerade intervjupersonen om studien, samt dess syfte och frågeställningar. Därefter bokades intervjutillfällen utifrån informanternas egna önskemål och tillgänglighet. Intervjuerna skedde med hjälp av det digitala mötesverktyget Zoom. Vid intervjutillfället gjordes en närmare presentation av studien och intervjuens upplägg. Intervjupersonerna informerades om att deltagandet är frivilligt. Samtalet inleddes med

information om att intervjupersonen kan välja att avstå från att svara på någon fråga, avbryta intervjun eller återkalla intervjun i efterhand. De informerades om konfidentialitet och hur intervjumaterialet kommer att hanteras. Deltagande informanter har rätt att känna till hur intervjumaterialet behandlas i studien och vilka skydd kommer att genomföras för anonymitetens skull (Larsson, 2005). Respondenterna fick information om att namn och ålder kommer att anonymiseras för att skydda informanternas anonymitet. Med den intervjuades medgivande spelades intervjuerna in för att sedan transkriberas och skrivas ut i text. Därefter inleddes intervjun med en öppen fråga om intervjupersonen kan presentera sig själv sedan följde allmänna frågor om vad sociala medier innebär för intervjupersonen och i vilken form användningen av sociala medier sker. Samtliga intervjuer tog mellan 50-55 minuter per intervju.

Intervjumaterial har i efterhand transkriberats genom att skriva ner materialet ordagrant. Efter insamling av det empiriska materialet har forskaren valt att koda in det insamlade materialet genom att man går igenom den transkriberade texten för att leta fram mindre avsnitt för att möjliggöra och underlätta analysen (Aspers, 2011). Kodningen görs i tre steg där forskaren i första steg har en öppen kodning med att identifiera begrepp. Sedan görs en axialkodning där forskaren lägger ihop det insamlade materialet för att skapa mindre kopplingar och avsnitt i det andra steget. Avslutningsvis väljs kärnkategorier utifrån den sökningen som gjordes och baserat på vad empirin visade (Watt Boolsen & Kärnekull, 2007). En kärnkategori handlar om att knyta ett eller flera nyckelord till den transkriberade texten. Kärnkategorierna är det som är centralt i studien vilket är högskolestudenternas välbefinnande och sociala mediers användning. Kärnkategorien vidare analyseras i relation till undersökningsområdet (Hartman, 2001). Forskaren arbetar abduktivt med studien genom att växla fram och tillbaka mellan empiri och teori, där teorin är vägledande och inte påverkar den insamlade data (Aspers, 2011).

### **4.3 Urval och avgränsning**

Kvalitativa intervjustudier är tidskrävande vilket gör det svårt att intervjua en större population därför kan forskaren vara i behov av att arbeta med ett urval (Olsson & Sörenson, 2011). Mindre grupper väljs ut för att samla in material i förutsättning att dessa har en förbindelse till studien. Eftersom studien handlar om högskolestudenternas användning av

sociala medier så har urvalet till intervjuundersökningen hamnat på högskolestudenter. Det är ett strategiskt urval som görs av den anledningen att det kan ge en varierad återspeglad bild av fenomenet som undersöks (Jakobsson, 2011). Det kan även ses bekvämlighetsurval då forskaren väljer ut de personer som anses vara lämpligast för intervjustudien (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015). Deltagare i studien valdes med bekvämlighetsurval genom personer i min bekantskap, som i sin tur rekommenderade fler deltagare, det vill säga via ett snöbollsurval. Urval av informanterna gjordes därefter med hänsyn till deras tillgänglighet och med avgränsning till Södertörns högskola. Den inledande kontakten var i form av mejl och telefonsamtal, där de blev tillfrågade om de vill medverka i studien. Risken med att välja ut deltagande av samma grupp, som i denna studie syftar till högskolestudenter kan ge en bara negativ eller positiv bild av användande av sociala medier (Eliasson, 2013). Det är dock inget som jag upplevde då intervjupersonerna skilde sig åt. Urvalet till denna studien bestod av fyra högskolestudenter vid Södertörns högskola.

#### **4.4 Presentation av intervjupersoner**

Camilla, 26 år, bor med sin partner och de gemensamt har ett barn. Hon studerar på högskola samtidigt som hon arbetar deltid.

Alexander, 32 år och bor med hustrun och sina två barn. Han kombinerar mellan studier och arbete.

Laura är 23 år, singel och har inga barn. Laura är heltidsstuderande och har halvvägs kvar till examen.

Emil, 27 år, singel. Emil arbetar deltid samtidigt som han studerar. Han tycker att sociala medier uppfyller en stor funktion i hans vardag och ägnar fler timmar per dygn åt att scrolla på sociala medier.

#### **4.5 Analysmetod**

Kodningen har genomförts med hjälp av Brymans (2015) tematisk kodning, vilket innebär att författaren aktivt identifierar och söker efter gemensamma mönster i det empiriska materialet. Efter intervjuernas genomförande, transkriberades materialet till text. För att möjliggöra analysen använde jag tematisk kodning, där kodades det empiriska materialet in, för att sedan

analysera det i detalj. Genom att först läsa intervjuerna i sin helhet och därefter kategorisera innehållet, därmed försökte jag söka efter olika teman som organiserar min analys. Ett tema fångar något av intresse i data som står i relation till forskningsfrågan, vilket gör analysen läsvänlig. Genom denna tematiska analysmetoden identifierades följande fyra teman: *användandet av sociala medier, kommunikation via sociala medier, beteenden och förväntningar på sociala medier samt online bekräftelse*. Den här uppdelningen genomfördes i syftet att dels redogöra informanternas användning av sociala medier och vad detta innebär för dem, samt för att presentera vad sociala medier kan bidra med i högskolestudenternas sociala liv. De första två teman redogör för informanternas användning av sociala medier, vilket besvarar uppsatsen andra frågeställning. För att kunna analysera självpresentation och dess påverkan på välmåendet skapades det teman om förväntningar och bekräftelse som informanterna söker på sociala medier i samband med deras självpresentation. den tematiska analysmetoden är således lämplig för att besvara studiens frågeställningar.

#### **4.6 Validitet och reliabilitet**

Metodens tillförlitlighet, det vill säga kriterierna som används i studien är viktiga för att kontrollera om författaren kunnat mäta det man haft avsikt att mäta i undersökningen. För att stämna av om undersökningen haft rätt tillgångavägssätt och att resultatet blir korrekt används begreppen validitet och reliabilitet. Validitet och reliabilitet används främst i kvantitativa forskningar men kan fortfarande vara relevanta att användas i en kvalitativ studie genom att koppla begreppen till intervjuforskningen (Trost, 2010). Begreppet validitet innebär trovärdighet och avser att rätt sak mäts (Bryman, 2015). Validitet lägger fokus på om författaren lyckats genom hela uppsatsen knyta samman den insamlade empirin och teoretiska utgångspunkter till problemformuleringen och analyseringen (Bryman, 2015). Det empiriska materialet synliggör hur giltig undersökningen är, det vill säga dess validitet. Jag har använt mig av semistrukturerade intervjuer för att informanterna ska svara öppet och för att jag ska kunna ställa följdfrågor vid behov. Under intervjuerna har jag försökt öka validiteten genom att ställa frågor om jag uppfattat informanterna rätt, för att ge respondenten utrymme att bekräfta i syftet att inga misstolkningar sker.

En kvalitativ ansats med kvalitativa intervjuer bygger på det insamlade materialet som är oberoende av tillfälliga förhållanden, vilket gör att reliabilitet sällsynt förekommer i

kvalitativa studier eftersom begreppet mäter man det som studien avser att mäta och bidrar till ett standardiserat resultat. Reliabilitet i en kvalitativ studie ställs fram i hur författaren tolkar och transkriberade intervjumaterialet eftersom författaren blir bunden till forskningsobjektet för att nästan bli en integrerad del av datainsamlingstekniken (Trost, 2010). Jag har lyssnat på intervjuerna flera gånger under transkriberingsprocess för att i största möjliga mån undvika misstolkningar och granska materialet. Detta för att få en hög reliabilitet genom att inte ha bortfall i transkriberingen. Sedan valdes relevant insamlad data från intervjuerna. Detta för att få en hög reliabilitet genom att inte ha bortfall i transkriberingen.

#### **4.7 Etiska överväganden**

I denna studie har jag använt Vetenskapsrådets forskningsetiska grundkrav för individskydd vid intervjuer. Forskningsetiska principerna är samtyckeskrav som innebär att deltagare måste uppge sitt samtycke till att bli intervjuade. Informationskravet syftar till att deltagare får information om studiens syfte och metoder i förväg. Konfidentialitetskrav innebär forskaren ansvarar för att ingen obehörig ska kunna få tillträde till intervjumaterialet. Det sista kravet är nyttjandekravet som avser intervjupersonernas personuppgifter som endast får användas för forskningsändamål, och deltagare informerades om att materialet makuleras efter avslutad forskning. De etiska aspekterna tillämpas för att värna om intervjupersonerna som deltar i studie och att man som forskare ska förhålla sig till dessa fyra etiska principer (Vetenskapsrådet, 2002).

Inledningsvis delgav jag intervjupersonerna syftet med undersökning och metoden som används i studie vid intervjutillfället, som de även hade informerats om vid första kontakten och delgivit sitt samtycke. Samtliga intervjupersoner fick information om att deltagandet är frivilligt och de kan välja att avstå från att svara på någon fråga eller välja att avbryta intervjun. Det nämndes att all insamlad material och personuppgifter kommer att raderas när forskningen är avslutad och att ingen obehörig äger tillträde till dem uppgifterna samt att intervjuinspelningen raderas efter transkribering. Intervjupersoner informerades om att de är anonyma under hela studiens gång och inga personuppgifter kommer att avslöjas i arbetet.

## **4.8 Kritiskt granskande av teori och metod**

Denna uppsats har fokuserat på att öka förståelsen kring högskolestudenternas självpresentation på sociala medier och dess möjliga påverkan på deras välbefinnande. Studiens teoretiska utgångspunkter används för att analysera det insamlade materialet där fokus ligger i att belysa högskolestudenternas självpresentation på sociala medier. Det har dock visat sig några aspekter som utelämnades från studien eftersom teorin inte täcker dessa och de ingår inte i studiens syfte som till exempel marknadsföring och handel på sociala medier. Denna studie baseras på fyra intervjuer, kan det innebära att den teoretiska mättnaden möjligtvis inte uppnås. Samtidigt kunde jag inse att gemensamt mönster vid intervjuerna som kunde täcka studiens frågeställningar.

Med bakgrund i att intervjuerna genomfördes på distans på grund av restriktionerna gällande coronapandemin kan intervjuerna bli lidande med tanke på att vi inte träffades fysiskt. Bryman (2015) menar att distansering vid intervju genomförandet leder till att interaktionen inte blir den samma mellan intervjuaren och informanten. Detta kan även leda till att ansiktsuttryck och kroppsspråk försvinna i samband med att man inte sitter på samma plats. Jag har frågat mina respondenter om vi kan videosamtal för att stämningen blir bättre och vi ser varandra under intervjuens gång, vilket de godkände.

## **5. Resultat och analys**

I följande kapitel presenteras resultat från det insamlade materialet som framkommit i undersökningen. Resultatet uppdelas i olika teman som sedan bearbetar materialet med en analys från den insamlade empirin i förhållande till teorin och den tidigare forskningen som presenteras i studien. Resultatet från samtliga intervjuer presenteras genom utvalda citat.

### **5.1 Användandet av sociala medier**

I resultatet framkom att integration och kommunikation var grundläggande aspekter till användandet av sociala medier. Samtliga informanter spenderar flera timmar dagligen på sociala medier i syftet att hålla kontakt med vänner och familj, men även för att hålla sig uppdaterad. Informanterna berättar att sociala medier bidrar till en ökad sammanhållning

eftersom man kan ha en daglig kontakt. Flera av informanterna berättar att de ibland uppdaterar sitt flöde minst en gång i timmen.

”Det har blivit som en daglig rutin, det första man gör på morgonen är att kolla igenom sina sociala medier ... eee.. jag kollar vilka har skrivit, hur många tittare jag har på mina senaste stories och om jag fått kommentarer” Emil.

Nutleys undersökning om användningen av sociala medier som presenteras i boken *Distraherad - hjärnan, skärmen och krafterna bakom* (2019) visar att användarna av sociala medier hade ett behov av att kolla sina mobiltelefoner var sjätte minut vilket påminner informanternas beteende. Flera av informanterna har svårt att vara ifrån sina sociala medier för annars uppstår känslan att de missar viktiga händelser. Nutley förklarar detta som ett tvångsbeteende och varje timme vi spenderar på sociala medier är egentligen en tid bort från något annat vi missar i verkligheten. Hon menar att vårt mentala hälsa kan påverkas långsiktigt av mycket användning av sociala medier. Forskningen visat att personer med daglig användning av sociala medier sover mindre än andra och har ökade risker för depression (Nutley, 2019).

Facebook och Instagram är de sociala medier som informanterna främst använder, men även Snapchat är populär. En av informanterna beskrev Snapchat som ett jämt pågående kommunikationsflöde med familj och vänner. Samtliga intervjupersoner berättar att de sällan publicerar egna inlägg på Facebook då det anses som ett informationsforum. De använder Facebook till att spana in senaste uppdateringar, göra gilla-markeringar och kommentera andras inlägg. Det framkom att Instagram och Snapchat användes för publicering av egna bilder och händelser. Samtliga intervjupersoner berättar det finns tillfällen där användandet av sociala medier ökat, exempelvis perioder de kopplar till coronapandemin när restriktioner uppmanade för en social distansering. Majoriteten anser sig vara intagna av sociala medier och tycker att sociala medier har en stor inverkan i deras liv och har blivit en daglig rutin. Laura säger att sociala medier har blivit som en person man lever med som man inte kan ta avstånd ifrån. Scheff skriver att människor har ett fundamentalt behov av social interaktion och att vi ständigt söker efter nytt socialt umgänge vilket känns igen i informanternas beteende då de använder sociala medier i social interaktions syfte. Förutom att sociala medier är ett roligt tidsfördriv så uppsöker informanterna sociala medier för att chatta med vänner och sammanhålla ett socialt samspel som människan är i ständigt behov av (Scheff, 1994).



Intervjupersonerna anser sociala mediers påverkan oftast som positiv genom chattjänsterna som bevarar kontakt med närstående och vänner som bor långt och bevarar deras relationer. Qi (2018) skriver att sociala medier tillåter människor hålla kontakt med varandra utan att behöva träffas, vilket stödjer relationen. Utan kommunikation på sociala medier med människor man inte träffar ofta hade relationen försvagats och möjligtvis lett till konflikt i relationen (Qi, 2018). Sociala medier öppnar upp för andra möjligheter som bland annat söka efter information, dela med sig av egna åsikter och hålla koll på nyhetskanaler som oftast följs på sociala medier idag.

”Förutom att chatta med vänner följer jag nyhetskanaler och fotbollskanaler. Ibland ser jag matcher som direktsänds på sociala medier.... Det gör jag ofta och tycker att det ersätter TV ibland.. Sen följer jag olika streamings plattformar så jag tittar på serier och filmer”  
Alexander.

Samtidigt uppger flera av informanterna att förutom social interaktion som sociala medier bidrar med kan det medföra en rad negativa effekter som förekommer i samband med användandet av sociala medier. Laura berättar att man kan utsättas för trakasserier, näthat och mobbning, kränkning, jämföra sig med andra och påverkas av det som skrivs. Det händer även att personer som utsätts för härskartekniken och förlöjligas inför familj och vänner. Laura fortsätter berätta att saker som sägs i sociala medier försvinner inte lika snabbt som i det fysiska rummet och kan återupptas av andra, vilket kan vara påfrestande för den utsatte. Enligt Nutley har det negativa beteende normaliserats och är ofta förekommande på sociala medier. Hon beskriver att missförstånd är även en utspelande faktor på att negativa kommentarer förekommer på sociala medier då vi kommunicerar med skrift och bild, därmed kan det lätt misstolkas (Nutley, 2019).

”Jag blev mobbad av ett killgäng under gymnasieåren på grund av utseendet. De skrev oftast elaka kommentarer på min profilbild och jag försökte att inte ta åt mig men sanningen... Det gjorde ont innerst inne... Påverkade mitt självförtroende... Facebook memorerar händelser man publicerat för några år sen och påminner om dem som gör att dessa kommentarer dyker upp igen vilket jag periodvis tycker är jobbigt när dem tas upp igen” Laura.

Laura berättar att hon kämpade med att dela med sig av de bilder hon mest tyckte var snygga men hon fick ända oönskade kommentarer. Detta berättar hon har påverkar hennes självbild vilket kan tolkas utifrån Goffmans teori om kontrollen över rollframträdandet som individen

visar på sociala medier inom den främre regionen. Laura presenterade sig på sociala medier genom de bilder hon publicerade. Med stöd i Goffmans teoretisering av främre och bakre regionen tyder resultatet på att användare som kommenterar negativt kan uppleva en trygghetskänsla, eftersom den sociala interaktionen inte sker fysiskt. Därmed tror de att ingen ser det som skrivs i den bakre regionen eftersom man befinner sig i ett offline läge (Goffman, 2014). Men sociala medier är ett öppet forum för allmänheten vilket innebär att publiken ser och uppfattar det som skrivs.

Att vara ständigt aktiv på sociala medier leder till att man bildar en form av virtuell identitet som man lever med i en onlinevärld. För att koppla användandet av sociala medier till Goffmans teateruppträdande har ett mönster visat sig genom informanternas uppträdande i front- och backstage. Informanterna uppträdde på sociala medier i frontstage genom att de delade bilder eller uppdaterade status på olika sociala plattformar där de visade en social ställning. Handlandet i sig betraktas officiellt, det vill säga inför sin publik som ger en reaktion genom att gilla eller kommentera i frontstage. Själva valet av innehållet som presenteras online gjordes av informanterna. Intervjupersoner var uppdelade där två av dem publicerade väldigt detaljerad information, medan Alexander och Camilla hade en gräns av vad som ansåg lämpligt att dela med sig, som de inte vill överskrida. Med hänsyn till Goffmans regioner kan användaren själv avgöra var gränsen mellan den främre och bakre regionen finns. Detta kan tolkas som att den som visar för mycket detaljrika moment av sitt privatliv i frontstage anses ha skapat en åtskillnad och flyttat den främre regionen bakåt. Det som publicerades av informanterna kallas enligt Goffman att vidhålla en intrycksstyrning (Goffman, 2014). Detta genom att flera av informanterna uppger att de publicerar sådant som förväntas av dem och som de tror publiken vill se. När en individ sedan stänger av sociala medier agerar man då utifrån backstage, när man inte längre yttrar sig på ett explicit sätt och är utloggad av sociala medier. Det är även i backstage som informanterna förbereder det som ska uppladdas på sociala medier när de uppträder igen inför sin publik (Goffman, 2014).

Emil berättar att användandet av sociala medier har påverkat hans upplevelser av det verkliga livet. Även om man tror att sociala medier inte har någon inverkan, så berättar Emil att det har påverkat honom och puffat honom i en viss inriktning fastän han har svårt att erkänna det. Han menar att i dagens samhället ser man upp till människor högre upp på samhällsstegen

och strävar att efterlikna dem. När man är väldigt besatt av användandet av sociala plattformar överdriver man med att visa för mycket av sitt liv, istället för att njuta av tillvaron. Det blir även problematiskt att ta distans från sociala medier när faktumet är att alla andra är aktiva på sociala medier.

”När jag skulle iväg och resa utomlands för många år sedan tänkte jag på vad jag skulle finna och uppleva i det nya landet. Idag tänker man woho, det blir nya coola bilder att fylla flödet med och det är viktigt att visa att man är iväg och reser.. o det här med att lägga upp bilder.. ah.. det är en process .. jag brukar redigera de bilder jag lägger upp fyller upp dem med färg och effekt liksom så dem ser coolare ut” Emil.

När man hela tiden känner en press av att vilja prestera och lägga upp bilder av sitt liv skapar en form av stress. Emil berättar att han känner stress när det gått några dagar utan att han lagt upp nya bilder på sin Instagram och rädsla att man tappar social uppmärksamhet på sociala medier. Detta kan kopplas till Nutley där hon skriver att vi får tvångsbeteenden med anledning av användandet av sociala medier. Vi vill efterlikna andra personer vi följer och göra som dem (Nutley, 2019). Därmed känner vi oss mindre sedda av omgivningen om vi inte gör som andra på sociala medier.

## **5.2 Kommunikation via sociala medier**

Sociala medier visade sig vara populärt bland samtliga intervjupersoner. Flera av intervjupersonerna angav att de hade daglig användning av sociala medier i kommunikationssyfte. De betraktar sociala medier som en flexibelt kommunikationsmetod som underlättade och gjorde mottagaren mer nåbar. Facebook och Instagram var populärast bland intervjupersoner där de främst höll kontakten med familj och vänner. Camilla och Laura har familjer utomlands som de kommunicerar med och följer familjens nyhetsflöde via sociala medier. Majoriteten tyckte att kommunikationen underlättas och var snabb med hjälp av meddelandefunktionen som apparna har. Det framkom att informanterna använde Facebook-messenger privat, men även för studiegrupper, särskilt under rådande pandemin när alla studier sker på distans var messenger ett smidigt kommunikationssätt för de som arbetade i grupp. Laura berättar att man inte behöver vara vän med den man skriver med på messenger vilket är en fördel enligt henne eftersom hon inte känner sig bekväm med att lägga till vänner hon inte känner i verkligheten.

”Messenger underlättar mycket arbete för oss som jobbar i grupp och som inte känner varandra sedan tidigare. I chatten planerar vi våra möten, uppdelning av arbetet, vem av gruppen lämnar in arbetet. Man behöver inte heller ett Facebook konto för att chatta på messenger.” Laura

Kommunikation var det första svaret och den positiva aspekten som samtliga informanter svarar med när de får frågan om varför de använder sociala medier. Möjligheten att hålla kontakt med familj och vänner på nära och långt håll uppskattades av informanterna. Scheff skriver att man accepterar varandras olikheter, avstånd och annat som kan vara faktorer som påverkar en relation om dem sociala banden är säkra emellan (Scheff, 1994). Därmed tyckte flera av informanterna att även om de inte träffade familj och vänner regelbundet, så bidrog sociala medier till att dem sociala banden bevarades. Majoriteten av informanterna berättar att det ibland räcker med att se en familjemedlem online så medför det en känsla av trygghet och närhet. Den anslutningen förklarar Scheff med att den inre stoltheten som upplevs på grund av att sociala banden är säkra och starka leder det till yttre positiva emotioner gentemot andra omkring oss, som i sin tur skapar interaktioner med människor vi kanske inte känner (Scheff, 1994). Sociala medier möjliggjorde för flera av intervjupersonerna att återupprätta kontakt med gamla klasskompisar från högstadiet och gymnasiet. Samtliga intervjupersoner beskriver sociala medier som en naturlig och nödvändig kommunikationsväg som förstärker deras sociala liv.

”Det är enkelt att få tag på folk som man inte haft kontakt med på länge genom att söka på dem eller om man har gemensamma vänner så kommer de upp som vänförslag.. ger en känsla av att världen är liten och nåbar oavsett var man befinner sig” Alexander.

Scheff skriver att interaktionen kan upplevas antingen lyckad eller misslyckad, som har att göra med hur beroende vi är av varandra och hur mycket energi vi lägger på våra sociala band. Två av informanterna uppger att de får en ”tvångskänsla” på att de måste svara på vänner de står nära även när de inte energi eller ork, annars upplever de att relationen blir kall, försvagas och en känsla av skam uppstår (Scheff, 1994).

”Jag skäms att låta meddelandet öppnad när jag ändå syns som online...jag blir liksom tvungen att svara för annars syns det att jag är inne men inte skriver tillbaka. Det är jobbigt ibland, hehe ” Camilla.

I resultatet framkom det att samtliga informanter har en daglig användning av sociala medier i kommunikationssyfte. De uppger att deras sociala medier förbättrar kommunikation med familj och vänner samt bidrar till en ökad social sammanhållning på individuell och grupp-nivå i skolarbetet. Enligt studien *Social Media Usage of Students, Role of Tie Strength, and Perceived Task Performance* (2018) är social interaktion viktig för människan. Studien behandlade bland annat sociala mediernas användning bland universitets grupper som skulle kommunicera och samarbeta via sociala plattformar, som under tiden skulle observeras av en föreläsare. Studenternas upprepade användning av sociala medier i kommunikationssyfte med gruppmedlemmarna ledde till en förbättrad kommunikation i gruppen (Qi 2018). Informanterna anser att sociala medier är ett viktigt medel som de använder sig av och underlättar kommunikation för individer och grupper. De anser det som en lättnad att arbeta på distans via sociala medier under den rådande coronapandemin när det finns restriktioner att följa och när alla inte är lika bekväma med att träffa främmande människor.

”Mamma är riskgrupp och jag bor ju med henne så jag uppskattar att sociala medier finns så vi fortfarande prata och ha videosamtal. Har till och med ersatt kontakten med vänner i corona tiderna, alltså verklighets träffar och sånt har alltmer blivit till Instagram konversationer” Laura.

Sociala medier ökar kommunikationen bland intervjupersonerna. Det uppskattas som ett fungerande arbetsredskap av informanterna och bidrar till att kunna förmedla information bland gruppmedlemmarna och till att förbättra genomförandet av skoluppgiften. Något som kan kopplas till Qi:s artikel där universitets studenterna som deltog i studien kunde påvisa en förbättrad skoluppgifts prestanda i grupperna som arbetade via sociala medier. Sociala medier gör det möjligt för studenter att lära sig att använda teknik för att kommunicera och få tillgång till all information de behöver som i sin tur bidrar till att samarbetet och interaktioner fungerar i gruppen, därmed resulterar det en förbättrad skolprestanda (Qi, 2018).

”Min klass som blev uppdelad efter basåret skapade en gemensam Facebookgrupp, vi haft den i över två år. Vi sprider viktig information om skolan, kan ställa frågor och säljer vår litteratur böcker. Egentligen finns all studieinformation och sådant som är relaterat till våra studierna finns tillgänglig i vår gemensamma grupp” Camilla.

I resultatet framgick det att Facebook har grupp-funktion där medlemmar kan skapa egna grupper och bjuda in andra medlemmar, något som gynnade Camilla och var ett sätt för

henne att söka efter information eller förmedla information gällande skolan och studierna, men användes även i privat bruk.

### **5.3 Beteenden och förväntningar på sociala medier**

I resultatet framkom det att samtliga informanter lagt märke till att det ställdes krav och förväntningar på dem i sociala medier. Man måste se bra ut, skönmåla sig själv och endast visa en polerad sida av verkligheten. Informanterna menar att man måste dela med sig av de gynnsammaste momenten i sitt liv för att verka en intressant person att följas fast informanterna nämner att de är medvetna att allt som publiceras är inte alltid naturligt perfekt och vackert. Camilla berättar att även om hon tror att hon inte påverkas av de krav som ställs på sociala medier så är hon medveten om att sociala medier idag innebär att man ofrivilligt reagerar på det som händer och skrivs på exempelvis andras konton och inlägg samt på sina egna publicerade bilder.

Emil berättar att man måste följa strömmen och sociala normer för att känna sig inkluderad. Detta kan sätta en person i en roll att hela tiden sträva efter perfektionism, vilket kan kopplas till Goffmans skådespel där han menar att människan framträder i en roll utifrån den situation och socialt sammanhang som agerandet baseras på. Goffman skriver att de förväntningar vi ställer på varandra leder till vi klistrar in varandra i olika kategorier och förväntar oss att individer ska agera utifrån särskilda egenskaper beroende på var vi placerar in dem (Goffman, 2014). Onlinemiljöer gör det möjligt för användaren att uppvisa en viss fasad och presentera olika identiteter av sig själv bundet till det sociala sammanhanget vi befinner oss i och med anledningen att man vill passa in i ett socialt sampel online (Bullingham & Vasconcelos, 2013). Detta enligt Camilla och Emil har påverkat vad standarden ligger på eftersom man agerar utifrån en roll som efterfrågas och förväntas på sociala medier.

”Jag var totalt insatt i att försöka visa att allt är superfint och rent hemma hos mig. Ah, det kanske har att göra med att jag har fler tusen följare så jag ville visa en önskad perfekt bild eftersom jag då trodde att det lockade mer följare. Hmm tror jag hade fel [...] men alltså det är kanske en vanegrej .. jag vet inte.. ee.. eller rättare sagt är det en perfektionistiskt beteendet jag var ute efter” Emil.

Flera av informanterna nämner att familj och vänner förväntar sig ett visst beteende på sociala medier. Exempelvis förväntas det att vänner ska gratulera när någon ändrar status på

civilstånd eller publicerar en bild på sitt nyfödda barn, vilket inte alla tänker på. Kommentaren i sig ger en bekräftelse på att inlägget är sedd och man har fått kännedom av händelsen. Detta resulterar att krav på ständig tillgänglighet ställs på social mediernas användare. Bullingham och Vasconcelos skriver att den kontrollen vi har på varandras sociala medier bidrar till att vi förväntar oss en viss handling och genom att synliggöra våra förväntningar styr vi andras handlingar. Det är därför inte så konstigt att vi är jämt sysselsatta med det som händer på sociala plattformar (Bullingham & Vasconcelos, 2013). Begreppet intrycksstyrning som Goffman använder kan kopplas till att informanterna publicerar det som de har i avsikt att visa andra och vill att den ska vara synlig inför publiken, därmed styr informanternas andra intryck av dem (Goffman, 2014). Respondenterna berättar att vänner delar med sig av "livsviktiga" händelser som till exempel att ändra sin status till "gift" eller att man fått en nytt yrke för att de förväntar sig en reaktion, samtidigt som en av informanterna uppger att familj och vänner har samma beteende. Resultatet tyder på att det kan finnas en korrelation mellan närhet och

"Jag har varit med en vän som blev riktigt sur på mig för att jag missat gratulera bilden hon la upp på sitt nyfödda barn [...] förväntningar har ju också att göra med hur nära relation man har eftersom man förväntar sig inte samma agerande från en bekant såsom om det vore en nära vän" Alexander.

När frågan ställs till intervjupersonerna om de kan ta avstånd från sociala medier svarar Emil, Laura och Camilla att det är svårt hålla sig bort från telefonen och ställa sig utanför, särskilt tid efter att pandemin Covid-19 bröt ut. De uppger att deras användande av sociala medier ökat som gör det svårt att undvika vara uppkopplad när man mestadels befinner sig i hemmet. De menar att det är svårt att undvika sociala medier under tiden de inte är sysselsatta med annat. Alexander däremot berättar att han i dagsläget försöker begränsa användandet av sociala medier för att han ser att det är tidskrävande och att den energin vill han hellre lägga på något annat.

Problemet med sociala medier att många tappar kontrollen och verka få ett beroendeframkallande beteende och inte kan pausa sociala medier när de önskar, något som Alexander berättar. Han menar att efter daglig användning av sociala medier förväntades han finnas tillgänglig när någon skrev så han kände att det var obligatoriskt att svara på meddelanden. Ökad användning av sociala medier kan orsaka att man inte kommer ifrån sitt

beroende som gör att man lever i en digital roll som successivt tar över den rollen man har i verkliga sociala sammanhang. Det informanterna beskriver påminner på Nutleys studie om hur sociala medier idag påverkar oss. Gränsen mellan att leva ett verkligt liv i det fysiska rummet och ett liv på nätet präglad av sociala medier suddas ut då båda världarna är idag integrerade med varandra och hänger ihop (Nutley, 2019).

”När jag var yngre var det en period som jag isolerade mig från omgivningen. Det resulterade att jag inte kunde lägga ifrån mig min mobil, så att pausa sociala medier var som att komma ifrån det enda sociala man hade” Alexander.

Enligt Nutley kan överanvändning av sociala medier leda till att vi ersätter våra reala relationer till konversationer på sociala plattformar. Nutley skriver att våra mobiltelefoner idag känns som en del av ens egen kropp. Det är anmärkningsvärd att nämna att separation från mobiltelefonen kan medföra hälsorisker som känslor av hjälplöshet, oro och ångest, något som tre av informanterna befruktar (Nutley, 2019). Samtidigt skriver Bullingham & Vasconcelos verklig interaktion inte kan ersättas av online interaktioner. De skriver att interaktion ansikte mot ansikte är den verkliga typen av interaktion mellan människor och vi behöver fortsätta upprätthålla den typen av interaktionen för att må bra (Bullingham & Vasconcelos, 2013). Beroendebeteendet som sociala medier skapar kan även orsaka att man låser in sig själv utifrån vad andra ser och tycker. Emil och Laura berättar att de har behövt radera bilder de publicerat för att de fick oförväntade kommentarer på bilderna. De menar att deras mående påverkas av hur andra uttrycker sig om dem på sociala medier. När de inte känt samhörighet har det lett till stress och depression. De uppger att det andra skriver på deras sociala plattformar är avgörande för dem. Nutley skriver att när man inte får den responsen man förväntar sig av omgivningen bidrar det till att användaren tolkar det som ointresse och att vi inte ät värda andras uppmärksamhet, vilket kopplas till respondenternas reaktion när de inte fick önskad feedback på sociala medier. Informanternas tankebanor gick åt att de var värdelösa och oönskade och känslor blev svåra att hantera när de kände socialt utanförskap (Nutley, 2019). Emil berättar att han under en period blev på osäker på sig själv då de signaler han skickar via hans sociala kanaler trodde skulle vara älskvärda av andra, men när publiken inte tenderade på det Emil publicerade ledde det till stress och depression.

”Jag blev oftast nervös när jag la upp en bild, fick uppdatera bilden varenda minut i väntan på att folk skulle kommentera .. Mm.. tänk så här .. när det går ett par timmar utan någon



kommenterar börjar jag tänka på om bilden är duglig eller om vad som gått fel, varför blev inte responsen som förväntat” Emil

Resultaten visar att sociala medier försöker locka till sig användare genom att utveckla nya funktioner i sina applikationer för att användandet ska kännas mer upplevelsefull och för att vi ska integreras med vänner och deras senaste nyheter. Likaså är filters och linser sådant som kan flitigt användas för att förfina sina bilder med färg och effekt. Laura nämner något som kallas för snapstreaks.

”Snapchat ger mig poäng beroende på hur mycket jag och mina snapvänner snapar varandra. Om vi till exempel skriver dagligen visas en hjärt-emoji vid vännens användarnamn och färgen ändras när man har snapat några veckor i rad” Laura.

När Laura får frågan om hur hon förhåller sig till snapstreaks berättar hon att det oftast känns tvingande och jobbigt att svara på dessa då hon vissa dagar inte orkar upprätthålla en ständig konversation. Men vidare berättar Laura att hon inte vill svika vänner hon skriver som tvingar henne att svara. Laura vill inte att de sociala band hon har ska försvagas på grund av hon brister i att svara. Detta anknytas med Goffmans frontstage där användaren genom sitt uppträdande exponerar ett normativt beteende och uppför sig ödmjukt mot publiken man har i den främre regionen för behålla sin roll som skådespelare på scenen. I detta fall är publiken vänner och följare man har på sociala medier och skådespelaren är användaren som uppträder på sociala plattformar och som agerar utifrån ett specifikt beteende i syfte att behålla det sociala umgänget (Goffman, 2014).

I resultatet framkom det att bekräftelse och förväntningar är något som ofta förekommer på sociala medier enligt intervjupersonerna. Man använder sig av en mängd appar för att göra finare de bilder man vill publicera. Resultatet tyder på att olika appar används i syfte att redigera och försköna bilder före dess publicering. Förutom att bilderna valdes med omsorg så användes filter och liknande funktioner för att bilderna skulle se bättre ut, annars valde informanterna att inte publicera bilderna. Detta beteende förklaras med att individens interaktioner handlar om att individen är medveten om att hen observeras av andra människor på sociala medier och därmed vill man förbereda det som ska delas på sociala plattformar. Informanterna förarbetade det som skulle visas i framträdande, genom att planera och öva på det som ska publiceras i backstage. Majoriteten av informanterna väljer sina bilder offline i

enlighet med egenskaper som bilderna ska innehålla. Detta görs i den bakre regionen innan bilden publicerades inför publiken i den främre regionen (Bullingham & Vasconcelos, 2013).

Resultatet visade att ingen av informanterna använde sig av pseudonymitet, som Bullingham & Vasconcelos beskriver som att användare av sociala medier döljer sin identitet och har påhittad identitet efter de kriterier som ställs på sociala medier och beroende på vad de vill att andra ska ha för intryck om dem (Bullingham & Vasconcelos, 2013). Däremot säger Alexander att han under den senaste perioden har varit försiktig med vad han publicerar för att han inte längre känner ett behov av att han vill visa för mycket av sitt liv inför andra.

#### **5.4 Online bekräftelse**

Resultatet visar att intervjupersonerna tyckte att det var roligt att få likes och kommentarer på bilder de publicerade. Samtliga informanter berättar att de oftast gillar andras inlägg, men de är mindre aktiva på att skriva kommentarer. Majoriteten berättar att få likes är betydelsefullt till en viss del och fungerar som en belöning till det man lagt upp och ett bevis på att man är omtyckt. Enligt Nutley fungerar en like som ett godkännande och är en social belöning som med tiden blir beroendeframkallande. Hon menar att människor kan överskrida gränser i strävan efter att få likes (Nutley, 2019). Camilla och Emil uppger att likes och kommentarer på deras bilder gör att de känner sig glada och bekräftade, men att glädjekänslan kan variera och upplevas annorlunda beroende på vem det är som gillat. Det vill säga, relationen till personen som gillar eller kommenterar på deras sociala medier har en stor betydelse för användaren.

”Det är skojigt och ger en bekräftelse på att bilden är sedd och uppskattad. Något jag tycker lyfter upp min självkänsla och gör mig glad”. Camilla

Självkänsla, uppskattning och bekräftelse på sociala medier enligt Nutley (2019) stimulerar belöningskänslan hos individen och medför en positiv effekt på välbefinnandet. En effekt av detta blir att användaren känner sig eftertraktad. Som resultat härav får individen en beroendeställning till användandet av sociala medier i ständig jakt efter online bekräftelse.

Emil uppger att det ibland inte har någon betydelse om det som vänner publicerar är något man gillar. Man ska oavsett visa att man gillar och/eller kommenterar bilden för att göra

vänner glad och skapa en viss trygghet. Detta för att man kanske har svårt att tillfredsställa bekräftelsebehovet och få den uppmärksamheten någon annanstans. Detta i sin tur gör att man söker sig till sociala medier i jagandet efter bekräftelse eftersom den tillfredsställer våra behov då vi mestadels värderar andras åsikter mer än våra egna. Enligt Scheffs teori om sociala band försöker informanterna visa sitt stöd genom att gilla eller kommentera på andras sociala plattformar för att uppleva känslan av att sociala banden bibehålls och skyddas. Tryggheten med att bevara relationen vi har till våra bekanta och anhöriga gör att vi anstränger oss på sociala medier för att inte bli utstötta och en känsla av skam uppstår i våra sociala band. Scheff nämner att totalt ansträngande för att ha fungerande sociala band kan leda till att man underkastar sig och sina behov för att tillgodose andras behov (Scheff, 1994).

Två av informanterna berättar att när deras bilder får mer likes än bilder på något annat som exempelvis bilder från hobbies eller naturbilder ger det en bekräftelse om att man var snygg på den bilden och att sina följare vill se mer av den typ av bilder.

”Jag får oftast komplimanger i verkligheten för de bilder jag delar på mig själv på min Instagram. Det blir som dubbel bekräftelse och det är för det mesta bilder jag själv tycker är jätte snygga, därför väljer jag att lägga ut just dem bilderna” Emil

Ju fler likes man får desto mer man vill publicera. Det händer också att man jämför likes på egna bilder med andra människor. Laura nämner att hon ibland känner ett behov av att gå igenom likeslistan för att se vilka har gillat hennes inlägg. Hon berättar att tidpunkten man publicerar har även betydelse för flest likes. Publicerar man inlägget tidigt på dagen riskerar man att bilden försvinner i flödet utan att bli sedd och få likes för att många är upptagna i arbete eller i skolan. Om man inte får tillräckligt med likes på bilder man publicerar resulterar det att bilden raderas. Hon väljer därför noggrant de bilder hon lägger upp och använder oftast filter för att få bilderna att se fina ut.

”Jag tar flera bilder tills jag bestämmer mig att publicera den finaste av dem. Jag skulle aldrig någonsin ladda upp en bild om jag inte tycker den är riktigt fin.. för att .. för jag skulle tycka att andra också skulle se bilden som kass. Asså även jag kan se bilder ibland där jag typ undrat hur sådant läggs ut” Laura

Ett behov av att jämföra sig med andra existerar bland informanterna. Två av dem berättar de jämför om de får lika mycket likes med andra de följer. Men det förekommer även jämförelse av andra drag som till exempel utseendemässigt. Majoriteten av informanterna anger att det

kan bli för mycket ibland att se hur lyxigt liv andra människor och influenser visar upp trots att man har kännedom om att verkligheten frånskiljer sig bilderna. Man går in i ständig jämförelse med andra för att uppnå en idealbild, vilket är tidskrävande och missvisande. Bekräftelsebehovet gör att man anstränger sig maximalt för att visa en bild som kanske inte existerar. Nutley kopplar flitigt användande av sociala medier leder till jämförande med hur andra lever som i sin tur påverkas människans välbefinnande och orsaker en obalanserad mental hälsa (Nutley, 2019). Genom att man ständigt jämför sig med andra och försöker ändra på sig själv för att likna de man ser upp till orsakar det att man sätter in sig i andra roller i strävan efter att få uppmärksamhet och passa in på sociala plattformar. Alexander däremot tycker att online-bekräftelse är enkelt att ge och få tillbaka, eftersom komplimanger uttrycks lättare på sociala medier än i verkligheten, vilket han ser som en fördel.

”Personligen är jag blyg av mig och tycker att det är lättare att ge komplimang online. Jag skriver ofta till vänner att de är snygga och så vidare, vilket jag inte säger om det hade vart ansikte mot ansikte” Alexander.

Nutley skriver att den återkopplingen vi får på sociala medier är som en sorts bekräftelse och återspeglar uppfattning som andra har om oss, därför är det viktigt för oss att få en reaktion på det vi publicerar. Hon skriver att likes och kommentarer är *“vår tids valuta i den sociala hierarkin och inflationen”* (Nutley, 2019). Samtliga informanter berättar att den reaktionen de får på sociala medier via likes och kommentarer glädjer dem och bidrar till en bekräftelse på att det man publicerar värderas och omtyckt av andra. De uppger att det är betydelsefullt att få en respons på det man publicerar. Två av informanter uppger om de publicerar ett innehåll som inte får uppmärksamhet av vänner och följare bidrar det till stressfaktorer och väcker negativa tankar.

Välmåendet hänger samman med människans sociala relationer och hur man hanterar sina tankar, känslor och beteenden. (Nutley, 2019). Nutley syftar till att vissa saker är viktigt att uppleva och är avgörande för välmåendet. Att få likes och komplimanger på det man lägger upp bidrar till en god självkänslan. Nutley skriver att även omgivningen och deras reaktioner på oss ansvarar för hur vår mentala hälsa. Tre av informanterna upplever att de komplimanger som ges på sociala medier bidrar till en dubbel bekräftelse. En av informanterna tycker att online komplimanger är lättare att få online.

## 6. Slutdiskussion

I det avslutande kapitlet presenteras syfte med de besvarade frågeställningarna. I kapitlet förs en diskussion kring uppsatsen som helhet med slutsatser. Diskussionen uppdelas i två underrubriker för att förmedla studiens slutsatser. Sedan följer en kort reflektioner samt idéer för framtida forskning inom ämnet.

Syftet med denna kvalitativa studie var att öka förståelsen av högskolestudenternas självpresentation på sociala medier och dess möjliga inverkningar för deras välbefinnande. Genom denna undersökning ville jag få en uppfattning om högskolestudenternas självpresentation på sociala plattformar, om det påverkar deras välmående, samt vilka upplevelser de har av användningen av sociala medier. Studien har utgått från nedanstående frågeställningar:

1. Hur påverkar högskolestudenternas självpresentation genom sociala medier deras välbefinnande?
2. Vad upplever högskolestudenter att sociala medier bidrar med i deras sociala liv?

### 6.1 Högskolestudenternas självpresentation

I resultatdelen presenteras den insamlade empirin tillsammans med en analys kopplat till den tidigare forskningen och teorierna som tidigt presenteras i studien. Studiens resultat tyder på att sociala medier påverkade informanternas självpresentation genom att de tillsatte sig själv i olika roller för att anpassa sig och passa in på olika sociala plattformar. Det framkom att bekräftelsebehovet var tydligt bland informanterna genom att de gillade och kommenterade andras inlägg för att själv synas och få likes på sina egna publiceringar. De använde sig av olika effekter i strävan efter att uppnå en perfektion i de bilder som publicerades. Resultatet tyder på att det är av stort betydelse för majoriteten av informanterna att visa en skönmålad bild av sig själv i syftet att få mer utrymme på sociala medier. En effekt av detta kan exempelvis vara att välbefinnandet påverkas negativt på grund av att självpresentationen är alltid i fokus, som gjorde att de hela tiden hade ett behov av att jämföra sig med andra och

anstränga sig för att bli sedd. När de inte fick den uppmärksamheten som de förväntade sig blev de oroad, vilket ledde det till en rubbning i självkänslan och orsakade att de kände en nedstämdhet kombinerat med ångest. Informanterna kunde även tappa bort verklighetsuppfattningen genom ökad användning av sociala medier samt genom att hela tiden sträva efter att presentera sig på ett sätt som gynnar sin publik.

Jag kunde se en tydlig koppling mellan användandet av sociala medier och hur informanterna väljer sin självpresentation på sociala medier, samt vilken inverkan det har på informanternas välbefinnande. Informanterna påverkades av det som lades upp av andra användare samt av det som skrevs, vilket bidrog till att flera av informanterna noggrant valde de bilder som skulle publiceras. Avsaknaden av bekräftelse på sociala medier gjorde att flera av högskolestudenterna var medvetna om när på dygnet de skulle publicera egna inlägg eller bilder för att få bekräftelse. En effekt av detta blev att informanterna blev väldigt insatta och hade en ständig oro för att inte uppnå de förväntade resultaten om de valde att publicera. Som resultat härav påverkas välbefinnandet genom att informanterna lever med oro och bekräftelsebehov på grund av hur de väljer att presentera sig på sociala plattformar.

De nackdelar som framkommit i resultatet var överraskande då användare själva inte direkt tänker på de konsekvenser som användandet resulterar i, vilket blir en ytterligare aspekt till att lyfta upp vikten av detta ämne i framtiden. Konsekvenserna som användandet av sociala medier leder till och vilken påverkan sociala medier har på människans välbefinnande kan vidare undersökas för att väga för- och nackdelar av sociala medier.

## **6.2 Sociala mediers påverkan och bidrag**

Studien visar att informanterna upplever att sociala medier bidrar med en sammanhållning, underlättar kommunikation med vänner och är ett hjälpmedel i skolarbeten. Informanter håller sig uppdaterade om händelser i omvärlden genom användandet av sociala medier. Det redovisas å ena sidan i resultatet att sociala medier utgör en viktig roll i informanternas liv genom att de bidrar till en gemenskap och förstärkta sociala band. Å andra sidan har sociala medier också en negativ påverkan på informanternas sociala relationer. Detta genom att informanterna är tvungna att hålla sig ständigt aktiva och uppdaterade vilket kräver mycket tid och energi.

Sammanfattningsvis finns det en tydlig medvetenhet hos informanterna om den rollen som sociala medier spelar i deras liv. Samtliga respondenter är eniga om att sociala medier medför en märkbar positiv påverkan på individuell och gruppnivå, men de var också överens om att sociala medier har en del negativa aspekter som inte går att komma ifrån.

Flera av informanterna uppger att de har svårt att ta avstånd från sociala medier och upplever sociala medier som en person de lever med. De konstaterar att användandet av sociala medier kan leda till stress men de väljer att fortsätta använda dem. Informanterna upplever att deras användning av sociala medier ökat sedan pandemin Covid-19 bröt ut.

Inför denna uppsats har jag införskaffat mig förkunskap kring forskningsämnet via de vetenskapliga artiklar och teorier jag redovisat i studien. Det är ett intressant ämne som tar alltmer plats i dagens samhälle och ens stor del av vår dag, och därmed väcktes det intresset att forska kring ämnet. Jag hade dock önskat ha med fler intervjuer för att utveckla studien men det var inget alternativ på grund av tidsbrist. Eftersom studien endast innehöll fyra deltagare, vilket inte betraktas som en större population, då kan jag inte påstå att man kan dra slutsatser som gäller studentpopulationen i allmänhet. Men jag anser att det går att utveckla studiens empiriska material till vidare forskning inom ämnet. Det hade varit av intresse att ha med fler deltagande studenter från andra högskolor för att undersöka deras användande av sociala medier och den sociala sammanhållningen. I framtida forskning kan ämnet studeras utifrån fler infallsvinklar som till exempel utifrån kön och om användandet och upplevelser av sociala medier skiljer sig beroende på kön.

## 7. Referenser

- Aspers, P. (2011). *Etnografiska metoder: Att förstå och förklara samtiden*. Malmö: Liber.
- Björk, Å. (2017). *Drama, hat och vänskap: om ungdomars interaktioner i sociala medier*. Doktorsavhandling i pedagogiskt arbete. Umeå: Umeå universitet. Hämtad 2020-12-11 från: <http://umu.diva-portal.org/smash/get/diva2:1158044/FULLTEXT02.pdf>
- Bryman, A. (2015). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Bullingham, L. & Vasconcelos, A.C. (2013). 'The presentation of self in the online world': Goffman and the study of online identities. *Journal of Information Science*, 39(1), 101–112.
- Börjesson, S. (2016). Så påverkas din hälsa av sociala medier. *MåBra*. Hämtad 2020-12-13 från: <https://www.mabra.com/sa-paverkas-din-halsa-av-sociala-medier/>
- Dalen, M. (2015). *Intervju som metod. 2:a utökade utg.* Malmö: Gleerups utbildning.
- Davidsson, P. & Thoresson, A. (2017). *Svenskarna och internet. Undersökning om svenskarnas internetvanor*. Hämtad 2020-12-03 från: [https://www.iis.se/docs/Svenskarna\\_och\\_internet\\_2017.pdf](https://www.iis.se/docs/Svenskarna_och_internet_2017.pdf)
- Eliasson, A. (2018). *Kvantitativ metod från början. 4:e utökade utg.* Lund: Studentlitteratur.
- Eriksson-Zetterquist, U. & Ahrne, G. (2015). Intervjuer. I G. Ahrne & P. Svensson (red.), *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber AB.
- Folkhälsomyndigheten. (2020). *Skydda dig och andra från smittspridning*. Stockholm: Folkhälsomyndigheten. Hämtad 2020-12-09 från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/alla-har-ansvar-att-forhindra-smitta-av-covid-19/bromsa-smittan--det-har-kan-du-som-privatperson-gora/>
- Goffman, E. (2014). *Jaget och maskerna: en studie i vardagslivets dramatik. 6:e utg.* Stockholm: Studentlitteratur.
- Hartman, J. (2001). *Grundad teori: teorigenerering på empirisk grund*. Lund: Studentlitteratur.
- Helkama, K. et al. (2000). *Socialpsykologi: en introduktion 1:a utg.* Malmö: Liber.



- Hill, L. & Zheng, Z. (2018). A Desire for Social Media Is Associated With a Desire for Solitary but Not Social Activities. *Psychological reports*, 121(6), 1120–1130.
- Jakobsson, U. (2011). *Forskningens termer och begrepp: En ordbok*. 1:a utg. Lund: Studentlitteratur.
- Johansson, U. (2014). *Näring och hälsa* 3:e utg. Lund: Studentlitteratur.
- Jordaan, D.B & Surujlal, J. (2013). Social Effects of Mobile Technology on Generation Y Students. *Mediterranean journal of social sciences*, 4(11), 282.
- Kross, E. et al. (2013). Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLOS ONE*, 8(8), 1932–6203.
- Larsson, S. (2005): Kvalitativ metod – en introduktion. Publicerad i Larsson, S. & Lilja, J. & Mannheimer, K. (red.), *Forskningsmetoder i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Lin, L.Y. et al. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323–331.
- Marlowe, J., Bartley, A. & Collins, F. (2017). Digital belongings: The intersections of social cohesion, connectivity and digital media. *Ethnicities*, 17(1), 85–102.
- Nilsson, M. (2011). *Sociala? Medier?: En antologi om en ny tid*. Malmö: Manifesto.
- Nutley, S. (2019). *Distraherad: hjärnan, skärmen och krafterna bakom*. 1:a utg. Stockholm: Natur & Kultur.
- Olsson, H. & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen: kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. 3:e utg. Stockholm: Liber.
- Park, S.Y. & Baek, Y.M. (2018). Two faces of social comparison on Facebook: The interplay between social comparison orientation, emotions, and psychological well-being. *Computers in human behavior*, 79, 83–93.
- Patel, R. & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. 5:e utg. Lund: Studentlitteratur.

- Qi, C. (2019). Social Media Usage of Students, Role of Tie Strength, and Perceived Task Performance. *Journal of educational computing research*, 57(2), 385–416.
- Radovic, A. et al. (2017). Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *Journal of Adolescence*, 55, 5.
- Scheff, T. & Cogan, J. (1994). Microsociology: discourse, emotion, and social structure. *Human studies*, 17(2), 277–284.
- Socialstyrelsen (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Västerås: Socialstyrelsen. Hämtad 2020-12-09 från: <http://www.forskasverige.se/wp-content/uploads/Folkhalsorapport-2009.pdf>
- Statens medieråd (2017). *Ungar och medier 2017*. Stockholm: Statens medieråd.
- Svenskarna och internet (2018). *Sociala medier används allt mer*. Hämtad 2020-12-01 från: <https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/svenskarna-och-internet-2018/sociala-medier/>
- Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. 4:e utökade utg. Lund: Studentlitteratur.
- Van Dijk, J. (2012). *The network society*. London: SAGE Publications Ltd.
- Watt Boolsen, M. & Kärnekull, B. (2007). *Kvalitativa analyser: [forskningsprocess, människa, samhälle]*. 1:a utg. Malmö: Gleerup.
- WHO (2014). *Basic document 48th edition*. Genève: WHO. Hämtad 2020-12-05 från: <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-en.pdf>

## 8. Bilagor

### 8.1 Intervjuguide

Inledningsvis börjar intervjuerna med en kort presentation av mig själv, min studie samt intervjuens upplägg. Innan intervjun påbörjas ställs frågan till intervjupersonerna om de har något att fråga.

1. Bakgrund
  - Kan du berätta lite kort om dig själv? (ålder, civilstånd, sysselsättning, boendeform)
2. Vilka sociala medier använder du mest?
3. Hur mycket tid spenderar du på sociala medier dagligen?
4. Kommer du ihåg när och varför du började använda sociala medier?
5. Hur viktiga är sociala medier för dig?
  - Är det viktigt att du är aktiv och uppkopplad på sociala medier? Varför?
  - Är det en inkomst, på grund av studier eller en hobby?
5. Hur känns det att vara utan sociala medier längre tid än normalt för dig?
  - Hur länge innebär normal tid för dig utan sociala medier?
6. Har ditt sociala umgänge förändrats eller utvecklats sedan du började på högskolan?
7. Har användningssyftet av sociala medier förändrats sedan coronapandemin?
  - Har din användning av sociala medier ökat sedan pandemin Covid-19 bröt ut?
8. Upplever du att du påverkas av sociala medier?
  - Påverkar det dig vad andra skriver och publicerar på sociala medier?
  - Kan du komma på någon situation där sociala medier varit jobbiga?
9. Positiv feedback känns viktigt för många att få. Tycker du att du påverkas av den feedback du får? (positiv och negativ feedback, att få bekräftelse eller inte, om du är utesluten?)
10. Användning av sociala medier kan pressa användaren till att få likes och bidra till en ökad jämförelse med andra. Hur resonerar du kring detta?
  - Tycker du att kommentarer, likes och följare/vänner viktigt för dig? Varför? varför inte?

11. Känner du någon form av “press och/eller stress” över att behöva vara uppkopplad och publicera bilder på dina sociala medier?
  - Om ja, varför upplever du den stressen?
12. Hur känner du att du mår? Hur har ditt välbefinnande varit under de senaste månaderna?
  - Om dåligt, varför? På vilket sätt är det dåligt? Om bra, är det något som bidragit?
  - Skulle du säga att sociala medier påverkar ditt välmående? - Om ja, på vilket sätt?
13. Upplever att det finns vissa specifika saker som påverkar ditt välbefinnande?
  - Om ja, vad gör du för att undvika eller arbeta med att förbättra dessa situationer?
14. Jämför du dig ofta med andra i din omgivning och/eller från sociala medier?
15. Hur ser ditt sociala umgänge och sociala relationer ut i dagsläget?
  - Träffar du vänner och familj regelbundet? Hur ofta?
16. Har dina sociala relationer påverkats på grund av coronapandemin?
17. Har den responsen du får på sociala medier någon inverkan på ditt mående?  
Exempelvis de likes och kommentarer som du får.
18. Har du någon hobby/aktivitet som du ägnar din fritid åt? Hur påverkar den dig?
19. Vill du lägga till något?