



GÖTEBORGS  
UNIVERSITET

## **Internet - riskfaktor eller friskfaktor?**

En litteraturbaserad studie kring samband mellan internetbruk och psykisk hälsa bland ungdomar.

**Författare:** Katrin Rekkedal och Frida Silfversparre

**Program:** Folkhälsovetenskapligt program med hälsoekonomi, 240 hp  
Kandidatuppsats i folkhälsovetenskap, vårterminen 2010

**Omfattning:** Examensarbete, 15 hp

**Handledare:** Helena Rohdén

**Examinator:** Carin Staland-Nyman och Annette Sverker

---

Sahlgrenska akademien  
Enheten för socialmedicin

**Svensk titel:** Internet - riskfaktor eller friskfaktor? En litteraturbaserad studie kring samband mellan internetbruk och psykisk hälsa bland ungdomar.

**Engelsk titel:** Internet - risk factor or health factor? A literature based study of the associations between internet use and mental health among adolescents.

**Författare:** Katrin Rekkedal och Frida Silfversparre

**Program:** Folkhälsovetenskapligt program med hälsoekonomi 240 hp  
Kandidatuppsats i folkhälsovetenskap VT 2010

**Omfattning:** Examensarbete, 15 hp

**Handledare:** Helena Rohdén

**Examinator:** Carin Staland-Nyman och Annette Sverker

---

### Sammanfattning

De senaste åren har den psykiska ohälsan ökat bland svenska ungdomar samtidigt som internet har blivit ett vanligt verktyg för kommunikation mellan människor. **Syfte:** Det övergripande syftet är att kartlägga samband mellan internetbruk bland ungdomar och deras psykiska hälsa. **Metod:** Detta är en litteraturbaserad studie inom ett avgränsat forskningsområde. **Resultat:** De vetenskapliga hypoteser som finns baseras på huruvida socialt kapital ökar eller minskar av internetbruk. Hälsoutfallet påverkas positivt av nätkommunikation, framför allt gäller detta pojkar och socialt oroliga ungdomar. Föräldrar och andra vuxna måste samtala med ungdomar kring deras onlineaktivitet. Som underlag till dessa samtal krävs uppdaterad forskning kring ungdomar och nätkommunikation. Det är också viktigt att förebygga digitala ojämlikheter. **Diskussion:** Nätkommunikation kan vara ett redskap i arbete med ungdomars psykiska hälsa. Det är viktigt att föräldrar och de som arbetar med ungdomars hälsa kan förstå internets olika aspekter.

Sökord: ungdomar, internet, välbefinnande, psykisk hälsa, socialt kapital

### Abstract

The mental health has during the recent years decreased among Swedish adolescents while the internet has become a common tool for communication between people. **Aim:** The overall aim is to identify the relationship between internet use among adolescents and their mental health. **Method:** A literature based study within a defined research field. **Result:** The scientific hypotheses which exist is based on whether social capital increase or decrease due to internet use. The health outcome is positively affected by internet communication, especially for boys and socially anxious adolescents. Parents and other adults must speak with adolescents about their online activity. As a basis for these conversations contemporary research about adolescents and internet communication is required. **Discussion:** Internet communication can serve as a tool in the work with young people's mental health. It is important for those who are engaged in the health work of adolescents to understand the different aspects of internet.

Keywords: adolescents, internet use, well-being, mental health, social capital

## Innehållsförteckning

1. Introduktion.....	1
2. Bakgrund.....	1
2.1 Svenska ungdomar och psykisk hälsa.....	1
2.2 Hälsa och internet.....	2
2.3 Socialt kapital och hälsa.....	3
2.4 Internet, socialt kapital och hälsa.....	4
2.5 Svenska ungdomar och deras internetvanor.....	6
3. Syfte och frågeställningar.....	7
4. Metod.....	8
4.1. Studiedesign.....	8
4.2 Genomförande.....	8
4.3 Analysmetod.....	9
5. Resultat.....	10
5. 1 Vilka vetenskapliga hypoteser finns kring sambandet mellan internetbruk, socialt kapital och psykisk hälsa?.....	10
5. 2 Hur ser sambanden ut mellan ungdomars internetbruk och deras psykisk hälsa? ....	11
6. Diskussion.....	18
6. 1 Metoddiskussion.....	18
6. 2 Resultatdiskussion.....	20
7. Slutsats.....	24
8. Referenser.....	26
9. Bilagor.....	30

## 1. Introduktion

Den svenska regeringen lämnade år 2007 in en proposition om en förnyad folkhälsopolitik. Där beskrivs 11 centrala målområden som är viktiga i folkhälsoarbetet, varav målområde tre är barn och ungas uppväxtvillkor (Socialdepartementet 2008). En viktig del i arbetet med ungas hälsa är att förebygga psykiska besvär. Samtidigt som ungas psykiska hälsa försämrats har också deras användning av internet ökat.

De vuxna som arbetar med ungdomar och föräldrastöd har inte alltid samma förståelse för internet som ungdomar, trots att internet och nätkommunikation utgör en stor och betydelsefull del i ungdomars liv. Tanken är att detta examensarbete ska bidra med en nyanserad bild av internet och ge en inblick i hur denna mötesplats kan användas i hälsofrämjande syfte. Kunskap om ”vardagligt” användande av internet och dess positiva effekter kan också vara viktigt för att förebygga folkhälsoproblem som mobbning, sexuell exploatering och internetberoende.

## 2. Bakgrund

### 2.1 Svenska ungdomar och psykisk hälsa

Sedan början av 90-talet har den psykiska hälsan försämrats hos svenska ungdomar<sup>1</sup>. Psykiska besvär kan dels vara självrapporterade besvär som ångslan, oro, ångest eller sömnsvårigheter. Det kan också vara statistik över antal självmord, självmordsförsök eller depressioner. Inom vetenskaplig forskning finns olika mätinstrument i form av frågeformulär utarbetade för att mäta psykiska besvär och välbefinnande. Välbefinnande kan definieras som en känsla av att må bra (Janlert 2003). Det är i huvudsak hos flickor som de självrapporterade besvären ökat. Andelen flickor i åldern 16-19 år som uppgett att de besväras av ångslan, oro eller ångest ökade från åtta procent år 1989 till 29 procent år 2005. Pojkarna i samma ålder rapporterar mindre psykiska besvär men det har ändå varit en ökning från två procent till sju procent under samma tidsperiod. Andelen självmordsförsök och självmord har också ökat och det sistnämnda är en av de vanligaste dödsorsakerna i åldersgruppen 16-24 år. Att begå självmord är dubbelt så vanligt bland pojkar och självmordsförsök är tre gånger så vanligt bland flickor (Folkhälsoinstitutet 2009).

Olikheter mellan flickor och pojkar kan förklaras dels utifrån biologiskt kön men också utifrån socialt kön, genus. Genus handlar om olika förväntningar som samhället har beroende på om det talas om en pojke eller flicka. Könsskillnaden inom psykisk ohälsa kan

---

<sup>1</sup> Ungdomar är enligt WHO individer i åldern 10-19 år. I detta examensarbete definieras ungdomar och unga som individer i åldern 10-22 år. Vid litteratursökningen har det engelska ordet adolescents använts.

bland annat förklaras med att människor tidigt socialiseras in i olika beteenden som tillgodoser samhällets krav och förväntningar på ett kön. Kvinnor blir ofta framställda som de som är i störst behov av psykisk vård, samtidigt som män förväntas visa tecken på styrka och god psykisk hälsa snarare än svaghet och psykiska problem. Dessa förväntningar på hur män och kvinnor ska bete sig kan i förlängningen leda till att kvinnor får lättare att berätta om och söka hjälp för psykiska symptom och besvär, samtidigt som män i större utsträckning hanterar ångest och nedstämdhet genom alkohol (Krantz och Mårdby 2010).

En analys gjord på framför allt ungdomar i åldern 15-24 år visar att ökad stress kan vara en orsak till den ökade psykiska ohälsan. Stress påverkas av olika faktorer i individens miljö, dessa kan vara antingen frisk- eller riskfaktorer. Faktorerna kan ses som knutna till det offentliga respektive till det privata och fritiden. Till det privata och fritiden räknas olika medier, däribland internet, till de faktorer som kan påverka ungas stress. Direkta samband mellan internetbruk och psykiskt välbefinnande bland ungdomar är oklara. Internet verkar ha en positiv effekt på ungdomars sociala kapital, vilket i sin tur ofta ses som främjande för den psykiska hälsan (Bremberg 2006).

## **2.2 Hälsa och internet**

Internet<sup>2</sup> skiljer sig från traditionella medier genom att det finns en möjlighet för direkt kommunikation och interaktivitet, men också då det är ett globalt medium som lätt kringgår nationell lagstiftning (Medierådet 2009). Utvecklingen av internet har varit annorlunda jämfört med hur televisionen byggdes ut då sändningstid, antal kanaler och innehåll reglerades av staten (Rydin i Carlsson 2010). Det är framför allt unga som tagit till sig internet, vilket gör att dagens vuxna inte alltid har samma kunskaper kring internet som de barn de ska stödja (Nordicom 2008).

Den bild av ungas internetvanor som förmedlas via media är ofta riskfokuserad. Debatten har flera gånger under de senaste åren behandlat samhällsproblematik som spridit sig på nätet som exempelvis mobbning, kränkningar och sexuell exploatering av ungdomar. Sidor som uppmuntrar till anorexi eller självmord och internetberoende är också exempel på diskussioner kring internets negativa hälsoaspekter. Nyare forskning har dock visat att ungdomar utvecklar en förmåga att sälla bland det innehåll de möter på internet. De skapar förmågor att hantera internets risker som ofta skiljer sig från hur vuxna använder internet (Dunkels 2007).

Även om internet är ett relativt nytt medium är det tillgängligt för majoriteten av Sveriges invånare och erbjuder därmed flera möjligheter till att bedriva folkhälsoarbete. Information på webbplatser kan hållas uppdaterad och göras lättillgänglig för en stor del av

---

<sup>2</sup> Internet och nätet används synonymt. Att vara online eller uppkopplad är ord som innebär att använda internet.

befolkningen. Jarlbro (2008) har skrivit en rapport om hur internet kan användas som ett forum för hälsoförebyggande arbete och syftar då främst på hur hälsofrämjande kampanjer och interventioner kan utformas online. En annan form av hälsoarbete är supportgrupper och behandling som sker online, vilket testats för att sluta röka och minska depression (Eysenbach et al 2004). En viktig del i det svenska folkhälsoarbetet är stöd till föräldrar och ökade förutsättningar för goda relationer mellan barn och deras föräldrar, andra vuxna och andra barn (Socialdepartementet 2008). Det är möjligt att internet i dagsläget kan vara ett verktyg för att främja goda relationer mellan barn och personer i deras omgivning.

## 2.3 Socialt kapital och hälsa

Goda sociala relationer gör att individer kan känna sig integrerade och delaktiga i samhället. Det skapar förutsättningar för en fungerande demokrati och en god folkhälsa. Socialt kapital är ett teoretiskt begrepp som beskriver den här resursen. Bourdieu och Wacquant (1992) definierar socialt kapital som:

*”de resurser som finns tillgängliga för en individ eller grupp genom värdet i att ha ett bestående nätverk av mer eller mindre institutionaliserade relationer av ömsesidig bekantskap och erkännande”.*

Socialt kapital kan definieras som medborgares inbördes tillit till varandra, gemensamma normer och sociala nätverk. I nätverken kan normer kring ömsesidighet uppstå och om en person i ett nätverk hjälper en annan, kan den i gengäld förvänta sig att få tillbaka något i framtiden. Denna ömsesidighet leder till ökat förtroende mellan deltagare i nätverken och kan också bidra till att de gemensamt skapar och arbetar efter gemensamma riktlinjer (Putnam 2001).

Putnam menar att människor och nätverken de är delaktiga i skapar olika former av socialt kapital. *Sammanbindande* (bonding) socialt kapital innebär tillit, lojalitet och starka band som bildas inom en grupp människor som står varandra nära. *Överbryggande* (bridging) socialt kapital syftar till den tillit och gemensamma värderingar som uppstår mellan individer från olika nätverk och grupper genom svaga band<sup>3</sup>. (Eriksson 2003, Putnam 2001). På internet söks ofta kontakter mer målmedvetet utifrån gemensamma intressen och mål och det blir färre slumpmässiga kontakter (Putnam 2001).

Begreppet socialt kapital är relevant ur ett folkhälsovetenskapligt perspektiv då det ofta används för att klargöra vilka kopplingar ekonomisk ojämlikhet och hälsostatus kan ha. Vidare är begreppet en central beståndsdel i hälsostudier som berör sociala nätverk och hälsa. Världsbanken menar dessutom att socialt kapital kan bidra till positiva effekter för

---

<sup>3</sup> Översatt från engelska weak ties.

människor då det kan minska kriminalitet och våld, bidra till bättre studieresultat, underlätta bekämpning av fattigdom och förbättra folkhälsan (Eriksson 2003).

### 2.3.1 Socialt stöd

En individs sociala kapital kan utgöras av bekanta, vänner och familj. Dessa människor bidrar med olika former av socialt stöd som också främjar hälsan (Folkhälsoinstitutet 2007). Socialt stöd innefattar bland annat innebörden av andra människors närvaro före, under och efter en särskild situation. Detta stöd ses som en resurs som är viktig att ha då det kan avgöra hur vi hanterar olika situationer och händelser i tillvaron. Forskning pekar på att människors sociala omgivning påverkar deras hälsa då socialt stöttande relationer kan skydda individer från att drabbas av psykiska problem. Brist på socialt stöd och sociala band från omgivningen kan med andra ord leda till ökad dödlighet (Uchino 2004). Några former av socialt stöd som ses som centrala för hälsan som Uchino tar upp är:

- *Emotionellt stöd*: Människor i omgivningen uppvisar omsorg och oro
- *Informativt stöd*: Människor i omgivningen bidrar med rådgivning och vägledning i olika frågor och situationer
- *Instrumentellt stöd*: Möjlighet att låna pengar eller andra materiella ting av människor i omgivningen
- *Tillhörande stöd*: Att ha någon att delta i sociala aktiviteter med, exempelvis att ha någon att motionera eller åka och handla med

### 2.4 Internet, socialt kapital och hälsa

I början av 2000-talet förutspåddes internet medverka till tekniska möjligheter att skapa nya sociala nätverk (Wellman 2001) och på senare tid har sociala nätverkssidor som exempelvis Facebook visat sig vara ett sådant redskap (Ellison, Steinfeldt och Lampe 2007).

Internet används idag i stor utsträckning till att ta del av spel, film och musik, att söka information, läsa dagstidningar och framför allt till kommunikation. För att kommunicera via nätet används främst sociala nätverkssidor<sup>4</sup>, chatt<sup>5</sup>, instant messaging (IM)<sup>6</sup> och e-post

---

<sup>4</sup> Sociala nätverkssidor (SNS) kallas ibland för communitys. Här går det att bli medlem, skapa publika profiler och lägga upp eget material i form av bilder och text. Det går att skicka privata och offentliga meddelanden till varandra.

<sup>5</sup> Chatta innebär att skriva till varandra i realtid. Kan ske i speciella chattrum på webbplatser.

(Nordicom 2008). Här används begreppet *nätkommunikation* för den sortens kommunikation. Föreningen Friends använder sig av samma begrepp när de pratar om e-mobbning, mobbning som sker via internet:

*Nätkommunikation är ett mer neutralt ord som kan fyllas med valfritt innehåll, ibland negativt, men oftast ett positivt sådant. Genom att använda oss av nätkommunikation som utgångspunkt är förhoppningen att ta ett steg bort från ett eventuellt och generellt fördömande av nätet och mobiler (Cox 2009).*

Den definitionen lyfter fram den hälsofrämjande aspekten i nätet. Kommunikation via internet erbjuder en miljö som på flera sätt skiljer sig från världen offline<sup>7</sup>. Det skapar nya möjligheter till att bygga socialt kapital för ungdomar som dagligen använder internet. Nätkommunikation har visat sig ha flera fördelar, bland annat den relativa anonymiteten som uppstår eftersom fysiska markörer som ålder, utseende, kön, handikapp och status inte blir lika tydliga. Det här ger förutsättningar för ungdomar att experimentera och utforska sin identitet. Tekniken skapar nya kompetenser och förändrade villkor för samtal då internet i många fall kan underlätta kontakt med andra och vissa ämnen kan kännas lättare att diskutera. De sociala sidorna av internet kan på så sätt ses som en ny mötesplats för ungdomar med hälsofrämjande möjligheter som inte funnits i deras miljö tidigare (Löfberg 2008, Machiewski 2004, Valkenburg 2007).

Dessa olika aspekter har använts för att visa hur det kausala sambandet mellan internetbruk och välbefinnande kan se ut (Valkenburg 2009). Modellen bygger på en hypotes<sup>8</sup> kallad *The Internet-enhanced self-disclosure hypothesis* som baseras på empiriska studier och tidigare teorier kring kommunikation, sociala relationer och välbefinnande (Figur 1).

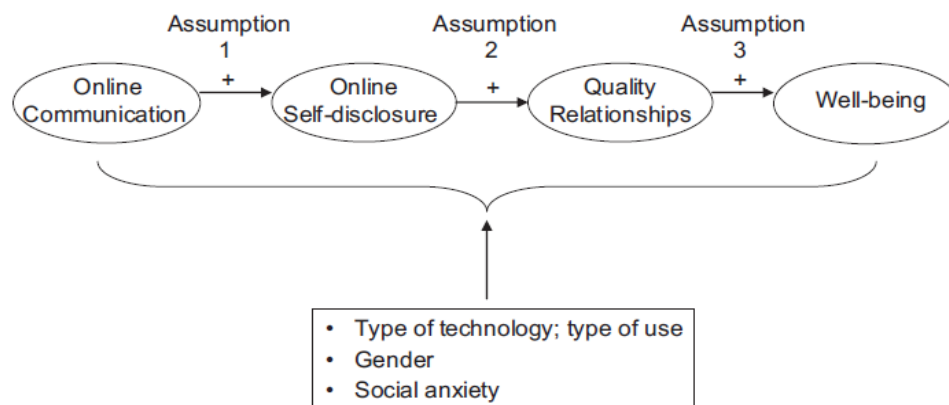
---

<sup>6</sup> Instant messaging är en form av chatt som vanligtvis sker med ett program där man lagt till sina kontakter och kan se när dessa är online. Det vanligaste programmet för detta är MSN Messenger.

<sup>7</sup> Världen utanför internet, ibland benämnt som in real life, IRL.

<sup>8</sup> Hypotes definieras i detta examensarbete som ett antagande om verkligheten som kan vara sant eller falskt. Teori ses som samband av olika fakta.





Figur 1: The Internet-enhanced self-disclosure hypothesis. (Valkenburg och Peter 2009)

Modellens första antagande är att kommunikation online stimulerar till självutlämnande<sup>9</sup>. Självutlämnande handlar, enligt Psykologilexikon, om när människor ”öppnar sig för andra genom att lämna ut mer personlig information om sig själva än vad man normalt gör i konventionella kontakter med andra” (Egidius 2005). Antagande två är att självutlämnande leder till högre kvalitet på sociala relationer och antagande tre är att högre kvalitet på sociala relationer leder till ökat välbefinnande. Samband mellan modellens olika antaganden påverkas av flera olika faktorer. Tre av dessa är särskilt viktiga. Vilken typ av teknik som avses, till exempel chatt eller IM och om kommunikationen sker med nära vänner eller nya onlinebekantskaper. Dessutom finns det skillnader mellan hur flickor och pojkar använder och påverkas av nätkommunikation. Bland ungdomar finns också resultat som visar att användande av internet framför allt har påverkat den grupp som i högre utsträckning rapporterar social oro (Valkenburg 2009).

## 2.5 Svenska ungdomar och deras internetvanor

Att internet framför allt används till kommunikation gäller även för svenska ungdomar. Internet har blivit en plattform som 2008 användes dagligen av 73 procent av ungdomar mellan 9 och 17 år. Av samma åldersgrupp hade 38 procent tillgång till internet i annan apparat än datorn, till exempel via en mobiltelefon eller TV-spelskonsol. Tillgång till internet innebär också möjlighet att kommunicera på ett direkt sätt och detta är ett av de vanligaste sätten att använda internet på idag. Bland individer i åldern 9-14 år använder 41

<sup>9</sup> Översatt från engelska self-disclosure.

procent sociala medier<sup>10</sup> och 7 procent e-post under en genomsnittlig dag. För åldersgruppen 15-24 år är motsvarande siffror 57 procent respektive 38 procent.

MSN Messenger är den vanligaste formen av nätkommunikation och vid tiden för undersökningen var de mest besökta webbplatserna de sociala nätverkssidorna Facebook och Bilddagboken. Flickor använder Messenger i högre utsträckning än pojkar, samtidigt som fler pojkar använder internet till spel. Då svenska ungdomar mellan 9 och 14 år idag lägger 83 minuter dagligen på att surfa är det viktigt att vuxenvärlden vet hur de ska förhålla sig till detta och vilka konsekvenser det kan ge för ungdomars välbefinnande (Nordicom 2008).

Nordicom är ett nordiskt informationscenter för medie- och kommunikationsforskning som nyligen gav ut en samling texter kring barn och unga i den digitala mediekulturen (Carlsson 2010). Där ges en sammanfattning av ungdomsperspektivet på digitala medier med grund i aktuella studier i EU och Sverige kring risker med internet och andra medier. Det ges också en översikt av projektet EU kids online som startade 2006 av EU-kommissionens Safer internet programme. 18 studier i Europa som handlar om risker med internet visar att det framför allt är ett vuxenperspektiv som avgör vad som är riskfyllt och inte. Riskbilden varierar mellan olika länder, beroende på hur stor andel av befolkningen som har tillgång till internet. Enligt 2008 års Europabarometer EU27 är den vanligaste oron från föräldrars sida när det gäller internet att barnen ska exponeras för våld och/eller extremt våld (65 %), grooming<sup>11</sup> (60 %), självskaðebeteende (55 %), mobbning (54 %), social isolering (53 %) och utlämnande av personlig information (47 %). Överlag har föräldrar också visat större oro för flickor än för pojkar (Livingstone och Hadden i Carlsson 2010).

### **3. Syfte och frågeställningar**

Det övergripande syftet med denna litteraturstudie är att kartlägga samband mellan internetbruk bland ungdomar och deras psykiska hälsa. Fokus kommer att ligga på nätkommunikation. För att uppnå detta övergripande syfte kommer följande specifika frågeställningar besvaras:

1. Vilka vetenskapliga hypoteser finns kring sambandet mellan internetbruk, socialt kapital och psykisk hälsa?
2. Hur ser sambanden ut mellan ungdomars internetbruk och deras psykiska hälsa?
3. Vilka förslag på åtgärder ger artikelförfattarna för att göra ungdomars internetbruk hälsofrämjande?

---

<sup>10</sup>Mediebarometern avser med sociala medier: messenger, sociala nätverkssidor, community, diskussionsforum, chattgrupper eller bloggar.

<sup>11</sup> När vuxna tar kontakt med barn i sexuella syften.

## 4. Metod

### 4.1. Studiedesign

Detta examensarbete är utfört som en litteraturbaserad<sup>12</sup> studie inom ett avgränsat forskningsområde. En litteraturstudie är lämplig för att bidra med en översikt av vetenskapliga resultat inom ett särskilt kunskapsområde. Fördelar med metoden är att det relativt lätt går att ge en övergripande sammanställning av det nuvarande forskningsläget globalt och nationellt. Detta kan vara en god grund inför framtida empiriskt arbete inom området (Friberg 2006). Ett rimligt mål utifrån tidsramen var att hitta 15 artiklar att inkludera. Enbart artiklar som publicerats i vetenskapligt granskade (peer-reviewed) tidskrifter har använts, därför har heller ingen ytterligare kvalitetsgranskning utifrån specifika riktlinjer gjorts.

### 4.2 Genomförande

Utifrån syftet har ett antal inklusions- och exklusionskriterier formulerats inför litteratursökningen.

#### **Inklusionskriterier:**

- Empiriska studier, kvalitativa eller kvantitativa, granskade och publicerade i vetenskapliga tidskrifter
- Resultat som gäller åldersgruppen 10 – 22 år
- Allmän internetaktivitet eller kommunikation på internet
- Psykiska hälsoeffekter, socialt kapital eller socialt stöd
- Artiklar skrivna på engelska eller svenska
- Artiklar publicerade 2002 eller senare

#### **Exklusionskriterier:**

- Ungdomsgrupper med specifika handikapp eller risker
- Artiklar som inte varit kostnadsfria
- Studier som enbart undersökt internetberoende eller datorspelande

En avgränsning har gjorts till studier baserade på urval i gruppen 10-22 år. Högre åldrar innefattar oftast universitetsstudenter eller äldre, som lever ett annorlunda liv än ungdomar som går i grundskola eller gymnasium. Undantaget är de studier av Kraut et al där vuxna

---

<sup>12</sup> Av tidsskäl rekommenderades detta examensarbete att utföras som en litteraturbaserad studie.

ingår i urvalet, men skillnader mellan vuxna och tonåringar redovisas i resultatet. För att inkluderas ska studierna ha fokuserat på allmänt bruk av internet eller onlinekommunikation. Vissa studier tar även upp internetberoende eller datorspelande, men om inga andra former av aktivitet finns med exkluderas studien. Nackdelen med detta är att resultat gällande kommunikation via onlinespel kan ha utelämnats, men det är ändå en nödvändig avgränsning då onlinespel och dess hälsokonsekvenser ses som ett eget forskningsfält. Artiklar som enbart behandlat ungdomsgrupper med särskilda handikapp eller risker har uteslutits för att på så vis kunna generalisera resultaten.

Eftersom internet är ett nytt fenomen som förändrats mycket under det senaste decenniet, och fortfarande förändras, finns det en begränsad mängd studier kring internet och psykisk hälsa. De studier som tagit upp psykisk hälsa har ofta benämnt det som välbefinnande<sup>13</sup>. Ett sökord som använts vid litteratursökningen är välbefinnande och detta begrepp definieras i artiklarna med hjälp av olika mätinstrument.

Internet har förändrats på flera sätt i Sverige och i en mängd andra länder det senaste decenniet, därför har endast artiklar publicerade 2002 eller senare inkluderats. Ett undantag gjordes för en artikel (Kraut et al 1998) som inkluderades på grund av att det är en studie som det refereras till i nyare artiklar. Inga geografiska avgränsningar har gjorts, då det inte funnits tillräckligt med forskning för att fokusera på några särskilt utvalda länder. De studier som inkluderades är alla gjorda i Nordamerika eller Holland, länder som har haft ungefär samma utveckling av internet som Sverige. Detta gör att det också går att generalisera resultaten till Sverige. Hade enstaka länder valts ut hade resultatet enbart kunnat bidra med att säga något om sambanden i just det landet, vilket inte är meningen då avsikten är att bidra med en överblick.

Lämpliga sökord användes i olika kombinationer under april 2010 i databaserna PubMed, Scopus och Social Science Citation Index. Sökord och resultat redovisas i Tabell 1 (se bilaga). Inga ord användes för att exkludera sökresultat. En första gallring utfördes av författarna genom läsning av titlar på alla sökresultat och sedan utvaldes artiklar som verkade relevanta utifrån sökkriterierna. Vid tveksamhet lästes även abstract. 27 artiklar valdes ut som lästes igenom i sin helhet (se tabell 2, bilaga). Tolv av dessa inkluderades i studien. Från referenslistor i dessa och en avhandling av Löfberg (2008) hittades ytterligare tre artiklar som inkluderades. De 15 utvalda artiklarna redovisas i Tabell 2 (se bilaga). Det finns flera olika hypoteser och teorier som författarna till artiklarna använt för att förklara de fenomen som visat sig i resultaten. Dessa redovisas i resultatet för att bidra till en översikt inom området.

### **4.3 Analysmetod**

---

<sup>13</sup> Översatt från engelska well-being.

Analysen kan liknas vid en innehållsanalys där de valda artiklarnas resultat är den text vars innehåll analyseras. En innehållsanalys är en form av textanalys som bygger på systematiska genomläsningar där förekomsten av vissa teman eller fenomen kvantifieras och räknas. De lästa texterna kodas utefter olika fenomen som förekommer (Bergström och Boréus 2005). Examensarbetets båda författare har gjort en allmän läsning av alla inkluderade artiklar och sedan ytterligare en genomläsning för att söka efter skillnader och likheter utifrån frågeställningarna. Dessa likheter och skillnader har sedan kategoriserats i teman.

## **5. Resultat**

Resultatet redogör för de 15 artiklarna som inkluderades i studien och kommer att redovisas utefter ordningen på frågeställningen för att skapa en tydlig röd tråd. Artiklarna är numrerade efter publiceringsår och referensnummer anges inom parentes och återfinns i tabell 2 (se bilaga).

### **5.1 Vilka vetenskapliga hypoteser finns kring sambandet mellan internetbruk, socialt kapital och psykisk hälsa?**

I artiklarna 3, 7, 12, 13 och 14 används en eller flera hypoteser för att studera samband mellan internetbruk och psykisk hälsa. Dessa bygger på hur socialt kapital och socialt nätverk påverkas inom olika grupper. De hypoteser som används mest frekvent redovisas nedan. Den engelska terminologin har inte översatts.

*Displacement-hypotesen* är den teori som varit mest betydelsefull och framträdande när negativa effekter av medias påverkan på barn och ungdomar studerats (12). Teorin innebär att den tid som ungdomar lägger på en särskild aktivitet kommer emellan och stjälar tid från andra aktiviteter så som fysiskt umgänge med vänner (12, 7). Studier har visat att fysisk interaktion är en aktivitet som mer och mer ersatts av internetaktivitet. Displacement-hypotesen stöttar även de studier som menar att fysisk interaktion är mer värdefull och användbar än nätkommunikation. Samtidigt har det visat sig att endast ett fåtal studier som använt sig av denna teori har fokuserat på kvalitén av den tid som lagts på nätkommunikation. Vidare menar författarna att nätkommunikation kan ses som en form av kompletterande interaktion till den fysiska (12).

*Increase-hypotesen* innebär att användandet av internet kan leda till att sociala nätverk och närheten till andra utökas, samtidigt som det ger en möjlighet till att bibehålla redan existerande nätverk och kontakter. Med internet ges människor möjlighet till anonymitet samtidigt som det kan leda till att det blir lättare att skapa nya sociala band där tid och plats inte utgör något hinder (12).

*Rich-get-richer-hypotesen* menar att de människor som redan har tillgång till starka sociala nätverk är de som drar mest fördel av internetanvändning. Fördelar som utåtriktade människor fått genom internetanvändning är ökat välbefinnande i form av ökat självförtroende och minskad känsla av ensamhet. För mindre utåtriktade personer hade välbefinnandet minskat i form av sämre självförtroende och ökad känsla av ensamhet. Detta visar att det finns ett visst stöd för rich-get-richer-hypotesen (12). Vidare finns det tecken på att ungdomar som har många vänner använder kommunikationsverktyg på internet mer än ungdomar med ett fåtal vänner. De med många vänner har därmed större möjlighet till att utöka sin vänskapskrets på internet då de från början är bättre socialt utrustade (3, 12,13,14).

*Social compensation-hypotesen* är en hypotes som till skillnad från rich-get-richer-hypotesen pekar på att internet gör mest nytta för socialt isolerade människor (3, 12, 13, 14). Utgångspunkten för denna teori är att de med färre sociala nätverk kan utjämna sin brist på fysiska sociala kontakter med internetkontakter då det kan vara enklare för dem att ta kontakt med andra individer när de inte måste möta dem ansikte mot ansikte (12, 14). Studier som utgår från denna hypotes menar att internet gör det enklare för mindre utåtriktade människor att uttrycka sig, utforska sin egen identitet och möta nya människor (12, 13). En annan studie som testar denna hypotes menar att nätkommunikation kan skada extroverta människors fysiska sociala kontakter då de kanske väljer att ägna för mycket tid åt mindre starka internetkontakter (3).

*Stimulation-hypotesen* bygger på att nätkommunikation i form av instant messaging uppmuntrar och stimulerar ungdomar till att behålla kontakten med redan existerande vänner. Viss forskning hävdar att det inte är sannolikt att de ungdomar som främst upprätthåller kontakten med redan existerande vänner skulle ha en sämre vänskapskvalitet med dessa eller lida av ett minskat välbefinnande (7).

Sammanfattningsvis finns det hypoteser som menar att internet kan vara både positivt och negativt för ungdomars hälsa. Vissa hypoteser menar att internetbruk minskar utrymmet för andra sociala och fysiska aktiviteter. Andra menar att internetanvändning kan utöka sociala nätverk och band. Det finns också hypoteser med utgångspunkten att de människor som redan är socialt starka är de som har mest nytta av internet. En del hypoteser hävdar motsatsen och anser att de socialt svaga är de som kan tillgodogöra sig mest av internet. Slutligen hävdar vissa att internet är stimulerande för ungdomar överlag då de ges möjlighet att bevara kontakten med sina vänner.

## **5. 2 Hur ser sambanden ut mellan ungdomars internetbruk och deras psykisk hälsa?**

Flera olika mätinstrument har använts för att skatta den psykiska hälsan och välbefinnandet i de utvalda artiklarna. De vanligaste tillstånden som ryms inom termen välbefinnande är

ensamhet, nedstämdhet och självkänsla. Ensamhet mäts med olika varianter av The UCLA loneliness scale (1, 2, 3, 6, 9, 10) och dessutom har effekter på social isolering framkommit som resultat i intervjuer (4, 12). Nedstämdhet<sup>14</sup> mäts med skalorna CES-D (1, 3, 5), CDI (2, 13) och The depressive mood list (9, 10). Självkänsla mäts utifrån en definition av Heatherthorn och Polivy (3) och med The Rosenberg self-esteem scale (8, 9). Även kollektiv självkänsla används (11). För social oro används skalorna SAD-G (2), SCARED (13) och Social anxiety scale (14). Stress mäts med Daily life stresses scale (1, 3). Tillfredsställelse med livet mäts med skalorna SLSS (2) och SWLS (7, 8). Tvångsmässigt internetbruk kan ses som en form av internetberoende och detta mäts med CIUS (15, 9, 10). Fysisk aktivitet tas upp i en studie och mäts då med en variant av SF-36 (3). Andra effekter som mäts är tidspress (3), identitet (4) och social identitet (11)

### 5.2.1 Negativa effekter

Den första stora studien kring internetbruk och hälsa, the HomeNet study, utfördes i USA 1998 av Kraut et al (1). Internet var då inte särskilt utbrett i befolkningen och ingen av studiens deltagare hade tillgång till internet innan studien påbörjades. Resultaten från HomeNet-studien var de första som visade att personerna som brukade internet fick sämre välbefinnande än andra. Vid mätning efter ett respektive två år hade tonåringar med tillgång till internet ett minskat socialt stöd och ökad känsla av ensamhet och stress. Däremot var stressökningen mindre hos tonåringar än hos vuxna. Eftersom respondenterna framför allt använt internet till att kommunicera, vilket vanligtvis har ett positivt samband med välbefinnande, kallar artikelförfattarna detta för en paradox. Studier kring samband mellan internetbruk och välbefinnande har sedan dess försökt motbevisa eller styrka paradoxen och utveckla hur dessa samband skapas.

I senare studier har mätinstrumenten för internetbruk utvecklats och istället för att mäta enbart tid spenderad online mäts även tid för olika aktiviteter och tekniker. Flera av dessa har visat att mängden tid som läggs på internet inte spelar någon roll utan vilken aktivitet som utförs (2, 6, 8). Ökad tid för shopping, onlinespel och informationssökning hade samband med ökad nedstämdhet (5). Olika verktyg för kommunikation särskiljs också i studierna. Ungdomar som dagligen upplevde ensamhet och oro i skolmiljön chattade oftare med främlingar och använde nätkommunikation för att undvika ensamhet. Instant messaging (IM) hade samband med hög nedstämdhet men med låg ensamhet vilket, enligt artikelförfattarna, kan tyda på att de som känner sig socialt isolerade undviker IM (2). De ungdomar som skulle vända sig till en onlinekontakt vid problem rapporterade mer ensamhet (6). Ungdomar som upplevde att de hade få och ytliga vänskapsrelationer och använde internet i andra syften än kommunikation rapporterade högre grad av nedstämdhet och social oro (13).

---

<sup>14</sup> Översatt från engelska depression, depressive symptoms och depressed mood.

Eftersom internet kan användas för att undvika ensamhet finns det också en risk att utveckla tvångsmässigt internetanvändande<sup>15</sup> eller internetberoende (9, 10, 15). Att använda internet dagligen hade ett samband med tvångsmässigt internetanvändande och detta samband var större hos inåtvända och emotionellt instabila ungdomar. Att ha ett tvångsmässigt internetanvändande var associerat med ensamhet (9). Hos skolungdomar som kommunicerade mycket i realtid genom IM och chatt var tvångsmässigt internetanvändande vanligare efter sex månader. Detta samband gällde inte för e-post vilket förklarades med att instant messaging ger en snabbare emotionell belöning (10). Risken för att internet ska ge ohälsosamma effekter på hälsan hos ungdomar påverkas av deras relation till sina föräldrar. Fler strikta regler från föräldrarnas sida har samband med en ökad risk för ett tvångsmässigt internetanvändande (15).

### 5.2.2 Positiva effekter

Internet har också visat sig ha positiva effekter på välbefinnandet. Samma forskarlag som startade debatten 1998, genom att visa att internet kunde ge negativa effekter på hälsan, publicerade 2002 en uppföljning till den longitudinella studien. Där visade det sig att de negativa hälsoeffekterna efter tre år inte längre var signifikanta. I samma artikel redogjordes även för en nygjord longitudinell studie som testade hypoteserna rich-get-richer och social compensation. Resultatet visade att tonåringar jämfört med vuxna ökade sitt sociala stöd och familjekommunikationen när de använde internet. Positiv känsloupplevelse ökade. För de som var mindre utåtriktade och hade färre sociala kontakter minskade ensamhet, negativa känsloupplevelser, tidspress och självförtroendet ökade (3).

Det är framför allt onlinetid som spenderades för att kommunicera som gav positiva resultat på välbefinnandet (4, 5, 7, 8, 13). E-post, chatt och IM associerades med minskad nedstämdhet (5), framför allt hos ungdomar som upplevde att de hade låg kvalitet på sina vänskapsrelationer (13). Till skillnad från tid spenderad på organiserade sportaktiviteter visade sig onlinenkommunikation påverka *kvaliteten* i vänskapsrelationer. Ungdomar uppgav att de lättare kunde vara sig själva när de kommunicerade online än när de träffades offline, till exempel genom att spela spel mot andra online (14). IM, till skillnad från chatt, ökade tiden som spenderades med vänner. Tid med vänner ökade kvaliteten på relationerna genom ökat självutlämnande vilket i sin tur ledde till större välbefinnande. Dessa resultat ligger till grund för den teoretiska modell som nämns i den här litteraturstudiens bakgrund (7). Intervjuer i kombination med en longitudinell enkätstudie visar att den sociala nätverkssidan Facebook blivit en viktig del i det sociala livet för nya universitetsstudenter. Ett intensivt användande av Facebook visade sig bidra till ökat överbryggande socialt kapital. Det var framför allt de med låg självkänsla som kunde använda Facebook för att skapa överbryggande socialt kapital då sidan underlättar nya kontakter med svaga band (8).

---

<sup>15</sup> Översatt från engelska compulsive internet use (CIU).



Upplevd kvalitet på onlinekontakter spelade också roll för hälsoeffekterna. De flesta ungdomar använde internet som ytterligare ett redskap för att kommunicera med vänner de redan känner i verkliga livet. De som upplevde daglig social oro och ensamhet kommunicerade oftare med främlingar och undvek även ämnen om romantik eller vänskap när de kommunicerade online (2). De som upplevde sämre socialt stöd från sin familj hade oftare träffat onlinekontakter och även blivit vän med dessa offline (6).

### 5.2.3 Könsskillnader

Sambanden har även skiljt sig åt beroende på kön. I de fall könsfördelningen i urvalet har redovisats har den varit jämn (5, 6, 7, 11). Några fall fanns där flickor varit i majoritet (2, 15). Det fanns också fall där det varit en övervägande andel pojkar (9). Även några studier som inte redovisat könsfördelningen gör statistiska analyser för att se om resultaten skiljer sig åt mellan flickor och pojkar. En studie från 2007 visade att flickor och pojkar spenderade lika mycket tid online och tillgången till internet var samma oavsett etnisk grupp (6).

Bland pojkar som inte trivdes i sin sociala grupp, det vill säga hade ett lågt kollektivt självförtroende, var det vanligare än för flickor att använda sociala nätverkssidor för att hitta nya vänner och bekantskaper online. Pojkar överlag använde sociala nätverkssidor i högre utsträckning än flickor för att skapa en positiv känsla av social identitet<sup>16</sup> men även för att lära sig saker. Flickor använde sociala nätverkssidor för att skapa en social identitet främst när de inte trivdes med sin egen sociala grupp och använde oftare dessa sidor till att kommunicera med redan existerande vänner (11). Pojkar med sämre välbefinnande som använde internet till att kommunicera hade bättre vänskapsrelationer än de som använde internet till annat. För flickor förbättrades vänskapsrelationerna oavsett deras tidigare välbefinnande (14).

### 5.2.4 Identitet

Tre huvudteman visade sig i ungdomarnas onlineaktivitet. För det första en överväldigande känsla av möjligheter<sup>17</sup> och att internet hade mycket att erbjuda förutom information. För det andra känslan av frihet, makt och anknytning<sup>18</sup> som kom av att inte längre begränsas av det fysiska rummet, sin ålder eller sin bakgrund. Internet erbjöd en privat sfär där ungdomarna inte var lika beroende av att bli skjutsade eller få pengar av sina föräldrar. Exempel ges också där en flicka som känner sig isolerad offline mår bättre efter att ha chattat på nätet och på så sätt minskat känslan av ensamhet. Det tredje temat är utforskandet

---

<sup>16</sup> Översatt från engelska social identity gratification (SIG).

<sup>17</sup> Översatt från engelska notion of wowness.

<sup>18</sup> Översatt från engelska connectedness.

av sig själv och sin identitet genom virtuella relationer, då distinktionen mellan världarna online och offline påverkar sättet att se på sin eller sina identiteter. Diskussionen lyfter fram hur dessa två världar inte nödvändigtvis måste skiljas åt utan att de snarare tjänar olika syften. Eftersom respondenterna i studien är positivt inställda till internet diskuteras även risken med att internet kan skapa ett beroende som får negativa konsekvenser på andra aktiviteter. En respondent ansåg sig vara beroende av internet, men misstänkte att hon utan bekräftelsen från virtuella relationer istället hade sysslat med värre självskadebeteende (4).

Få studier kan påvisa kausala samband (1, 3, 8, 10, 13, 15). Det går till exempel inte att avgöra om det är chatt med främlingar som skapar en känsla av oro eller om oro skapar ett behov av att chatta med främlingar. Vid det senare alternativet kan chatt vara en chans för de ungdomar som inte trivs med sin tillvaro att slippa vara ensamma och få kontakt med personer utanför sin dagliga miljö. Att chatta med okända personer kan däremot öka risken att bli utsatt för exploatering (2).

Sammanfattningsvis kan ungdomars internetbruk ge både positiva och negativa effekter på deras hälsa. Den avgörande faktorn bygger oftast på om socialt kapital minskar eller ökar med internetbruk. Vilka effekterna blir beror till stor del på vilka aktiviteter de sysselsätter sig med när de spenderar tid online; om det är tid till att kommunicera eller andra aktiviteter. Även formen av kommunikation påverkar hälsoutfallet, vilket framför allt beror på att olika former av kommunikationskanaler används för olika typer av sociala relationer. Hälsoeffekterna skiljer sig också mellan pojkar och flickor, där pojkar oftast har större utbyte av att kommunicera online än flickor. De ungdomar som har mindre socialt stöd, är introverta eller känner social oro, ensamhet eller nedstämdhet har mer utbyte av nätkommunikation än sina mer socialt anpassade kamrater.

### **5.3. Vilka förslag på åtgärder ger artikelförfattarna för att göra ungdomars internetbruk hälsofrämjande?**

Tre teman har hittats bland de åtgärder som föreslås i artiklarna för att skapa hälsofrämjande förutsättningar för ungdomars internetbruk. Det handlar om att skapa förståelse för ungdomars internetbruk, förhindra en digital uppdelning och att öka den vetenskapliga kunskapen i ämnet.

#### **5.3.1 En förstående omgivning**

Ett antal artikelförfattare tar upp föräldrars och andra vuxnas betydelse för ett hälsosamt internetanvändande bland ungdomar (4, 6, 14, 15). Vuxna bör fundera över vilken nytta ungdomar har av att vara online och vad det finns för faktorer i internetanvändning som kan

påverka hälsa. Vid reflektion över dessa frågor bör också hänsyn tas till den kontext unga människor lever i (4). När vuxna pratar om ungdomars internetvanor bör de fokusera på vad ungdomar faktiskt gör online och inte enbart på hur mycket tid de spenderar vid datorn. De bör koncentrera sig på vem ungdomar har sociala relationer med och vilka sociala nätverk de deltar i när de är uppkopplade (6, 11).

Den fysiska kommunikationen i verkliga världen ses ofta som mer ”riktig” och värderas högre än den kommunikation som sker online. Vissa ungdomar ser internetaktiviteter som ett socialt verktyg och som förberedande för skola och karriär, samtidigt som deras föräldrar tror att de enbart spelar dataspel och surfar på internet utan syfte (4). För att unga människor ska kunna bygga grunden till ett hälsosamt internetanvändande bör vuxna undvika strikta och strama regler kring internet, då forskning visat att ett sådant förhållningssätt kan leda till internetberoende. För att ungdomar ska få en naturlig och hälsosam inställning till internet är det viktigt att föräldrar samtalar med sina barn. Kvaliteten på dessa samtal är viktigare än kvantiteten. Detta är det mest lovande redskap för föräldrar som vill förhindra osunda inställningar till internet bland ungdomar och en möjlighet till att förebygga internetberoende (15).

Lärare, föräldrar och andra vuxna bör undvika att hålla borta ungdomar från datoranvändande när det sker tillsammans med vänner. Det kan till och med vara så att ungdomar bör uppmuntras till att använda internet och datorer tillsammans, både när de träffas i verkliga livet men även för att umgås online, då nätkommunikation kan bidra med miljöer som underlättar för socialt oroliga individer att prata med andra ungdomar (14). Sociala nätverkssidor som exempelvis Facebook kan vara användbara då de kan minska sociala barriärer som en del ungdomar med låg självkänsla upplever. Facebook kan exempelvis leda till att dessa ungdomar får möjlighet att ta del av nya heterogena sociala nätverk, som i sin tur kan bli källor till överbryggande socialt kapital. Denna sociala nätverkssida kan också underlätta möjligheten till att bevara sociala kontakter för dem som flyttar till andra städer och länder (8, 11). Sociala nätverkssidor föreslås också som ett verktyg till att skapa kollektivt självförtroende för marginaliserade grupper. Individer som inte trivs med sina klasskamrater och andra dagliga offlinekontakter kan använda virtuella relationer för att distansera sig själva och leta identifikation med andra grupper (11).

### **5.3.2 Förhindra digital uppdelning**

Digital uppdelning innebär att ekonomiskt rika personer generellt sett har större tillgång till internet samtidigt som socialt starka människor använder internet i kommunikationssyfte. Detta resulterar i att de ekonomiskt och socialt rika personerna lättare kan skapa och behålla sociala kontakter än ekonomiskt och socialt svaga människor. Vissa forskare menar att det är dags att identifiera internets sociala påverkan på ungdomar och undersöka vilka individer och grupper som har mest nytta av denna arena (10, 11, 13). Framtida forskning bör, för att undvika ohälsa i ungdomsgrupper, reflektera över de ojämlikheter internet kan

leda till i form av digital uppdelning av socialt kapital och kunskapskapital. Forskare bör också undersöka hur man ska gå tillväga för att motivera socialt isolerade ungdomar till att kunna dra mer fördelar av internet vad gäller sociala relationer (11). Andra viktiga aspekter vid framtida studier är skillnader mellan internetanvändande bland yngre och äldre ungdomar och vilken påverkan olika familjeförhållanden kan ha på användandet (2, 13). Det bör också studeras vilken påverkan utbildningsbakgrund har på ungdomars välbefinnande och den sociala kontext de lever i (13).

### **5.3.3 Mer forskning**

För att vuxna ska kunna fatta bra beslut och få en inblick i ungdomars internetbruk krävs vetenskaplig information som underlag. Med hänvisning till internets hastiga utveckling och dess konsekvenser för ungdomar menar majoriteten av artikelförfattarna att ytterligare forskning inom området är nödvändig. Det behövs förståelse för de mekanismer på internet som påverkar ungdomars välbefinnande och deras sociala förutsättningar (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13). Det är viktigt att ungdomars sociala och psykiska påverkan av informations- och kommunikationsteknologi utforskas mer då denna typ av forskning ligger efter annan internetforskning (4). Uppdaterade riktlinjer och tekniker, som främjar de aktiviteter online som stödjer sociala relationer, bör utvecklas (1). För att uppnå detta bör framtida forskning fokusera på långsiktiga effekter av internetanvändning genom att koncentrera sig på hur ungdomars sociala liv utvecklas (1, 2, 7). Det kan göras genom att följa det longitudinella sambandet mellan nätkommunikation och kvaliteten på den vänskap som finns mellan ungdomar under uppväxttiden (7). Kunskap behövs om sambanden mellan internetanvändning, internetberoende och emotionell missanpassning under tonåren (9). Kunskap behövs också om hur socialt stöd kan påverka sambandet mellan instant messaging och nedstämdhet (13).

Internet bör ses som en komplex plattform och inte enbart som en aktivitet med antingen positiva eller negativa konsekvenser. Mer kunskap behövs om vad ungdomar gör när de är offline respektive online. I sådan forskning är det viktigt att ta reda på hur online- och offlinelivet kan vara integrerat i varandra och samverka, men också hur de kan tjäna olika syften och vilka dessa syften kan vara (3, 4).

En annan viktig del i detta arbete är att jämföra internets nytta med dess kostnader för individer och samhälle. Detta för att ge människor en inblick i hur mycket resurser de lägger ner på internetanvändande i relation till vad de får ut av det (1). Studier inom området ökar möjligheterna att förstå hur internet kan hjälpa och stötta individer i tonåren (6). Det skapar också förståelse för vad som påverkar goda sociala relationer respektive mobbning och trakasserier på internet (6, 10).

Kunskapen om internet kan öka också genom att använda internet som ett redskap i forskning. Sociala nätverkssidor kan vara ett verktyg i framtida forskning genom utveckling av applikationer vars användande kan studeras och utvärderas (8). Flera av de gjorda

studierna har använt online-enkäter som insamlingsmetod, vilket ses effektivt framför allt om det gäller känsliga ämnen (7). För att nå ungdomar som använder nätet kan också intervjuer göras via chatt eller e-post (4).

Sammanfattningsvis har omgivningen, särskilt vuxna och föräldrar, en betydande roll för hur ungdomar hanterar och ser på internet. För att de unga ska kunna ha ett bra förhållningssätt till internet bör vuxna föra en dialog med dem så att de vet vilka sociala kontakter ungdomar har online. Vad gäller samtalen är det kvaliteten på kommunikationen som är det viktiga, inte hur ofta föräldrarna samtalar med sina barn. I vissa fall bör ungdomar uppmuntras att använda internet tillsammans med sina vänner. Det beror framför allt på att internet kan vara ett användbart verktyg för att utöka socialt isolerade ungdomars nätverk. Det är viktigt att undvika att internetanvändning ökar ojämlikheter i olika sociala grupper. Många av artiklarna efterlyser mer forskning kring vad ungdomar gör när de är online och vilka faktorer som främjar hälsosamma respektive ohälsosamma sociala relationer. Den vetenskapliga kunskapen behövs för att förstå hur man ska kunna hjälpa och stötta individer i tonåren.

## **6. Diskussion**

### **6.1 Metoddiskussion**

De valda metoderna för detta examensarbete har både styrkor och svagheter som bör nämnas. Fördelar och nackdelar med de uppställda inklusions- och exklusionskriterierna diskuteras under rubriken Metod.

#### **6.1.1 Styrkor och svagheter**

En styrka är att de artiklar som inkluderades i resultatet är publicerade i vetenskapligt granskade tidskrifter och baserade på empiriska studier. Studierna bygger på vetenskapliga metoder och tillvägagångssätt och resultat är tydligt redovisade. En annan styrka är att fokus legat på de positiva hälsoeffekterna i internetbruk vilket är en viktig del för att främja hälsa i befolkningen. De redovisade resultaten är relativt nya, flera artiklar är publicerade under de senaste två åren. Det gör resultaten mer generaliserbara då de är aktuella och speglar samhället som det ser ut idag. Äldre artiklar hade däremot kunnat bidra med en tydligare bild av hur forskningsfältet utvecklats och hur metoder och hypoteser förändrats över tid.

En svaghet är att inte fler synonymer till psykisk hälsa varit med i artikelsökningarna. Framför allt har begreppet well-being använts vilket gör att studier om exempelvis sömnsvårigheter eller andra psykiska symptom ha blivit exkluderade i sökresultatet. Eftersom många studier är fokuserade på att mäta ohälsa hade sökord för specifika ohälsosymptom kunnat användas som exempelvis *loneliness* eller *stress*. Möjligheten hade detta kunnat bidra med fler artiklar i ämnet. Det skulle även öka validiteten genom att kriterierna vad gäller hälsoeffekt eller nätaktivitet skulle kunna definieras ännu mer specifikt.

På grund av den diskrepans som finns i studiernas mätmetoder kan reliabiliteten anses vara relativt låg. Det gäller både mätinstrumenten för psykisk hälsa men framför allt för internetbruk. Självrapporterad onlinetid kan vara opålitlig då det är svårt att skilja mellan tid för nöje, informationssökning och kommunikation eftersom flera aktiviteter kan vara öppna och användas samtidigt.

Analysmetoden har inspirerats av de arbetssätt som gäller för innehållsanalys. Även om vetenskapliga artiklar oftast inte nämns som ett exempel på textunderlag för innehållsanalys har kunskap kring innehållsanalys underlättat i genomläsningarna. Teman i artiklarna har formulerats efter likheter och skillnader som identifierats utifrån respektive frågeställning. Fler systematiska genomläsningar hade kunnat bidra med tydligare teman. Det svåraste var att hitta teman för fråga tre, om föreslagna hälsofrämjande åtgärder.

### **6.1.2 Etiska aspekter**

Att göra en litteraturstudie bör ses som etiskt oproblematiskt på så sätt att inga personer kommer till direkt skada. Men för att forskning inom folkhälsa ska vara etiskt försvarbar bör den vara vetenskapligt hållbar. Enligt en diskussion kring etiska riktlinjer för folkhälsoarbete publicerad i Läkartidningen 1989 bör det finnas ett kunskapsintresse för det studerade området eller en brist på forskning kring området, samtidigt som det har betydelse för folkhälsan (Codex 2010). Vi har inte hittat någon svensk översikt inom samma område som detta examensarbete och därför kan det valda ämnet anses relevant och av intresse för folkhälsoarbetare, skola och föräldrar. På grund av föränderligheten i internet är det även viktigt att hålla informationen uppdaterad och ha ett vetenskapligt underlag att basera riktlinjer och beslut på.

Då artiklarna behandlar ungdomar, varav flera är under 18 år, är en diskussion kring de etiska problem som kan uppstå då de svarar på enkäter eller deltar i intervjuer nödvändig. I de artiklar som inkluderats i resultatet redogörs i vissa fall för hur föräldrar blivit informerade då det rör sig om ett urval med ungdomar under 18 år. I de fall ungdomar har intervjuats benämns även att ungdomarna själva fått godkänna sitt deltagande. I studien från 1998 har programvara i datorn använts för att registrera deltagarnas aktivitet på nätet, vilket ökar reliabiliteten jämfört med självrapporterade internetvanor. Samtidigt kan detta

tillvägagångssätt vara problematiskt. Det kan ses som oetiskt och integritetskränkande att registrera en aktivitet som ofta kan vara av privat karaktär. Det kan också leda till så kallad bias, alltså att deltagarna ändrar sina vanliga beteenden då de vet att de är under uppsikt och resultatet påverkas av det.

## **6.2 Resultatdiskussion**

De resultat som diskuteras här utgår utifrån syftets tre frågeställningar. Jämförelser görs med svensk forskning inom området och tidigare forskning inom hälsa och socialt kapital. Förslag på framtida forskning inom området ges och tankar kring examensarbetets användningsområde inom folkhälsoarbete diskuteras.

I de resultat som framkommit finns en viktig tidsaspekt. Forskning kring internet är ett relativt nytt område, vilket gör både dess resultat och metoder intressanta. När HomeNet-studien publicerades 1998 ansågs internet orsaka stress, ensamhet och depression bland de som började använda internet regelbundet. Resultaten publicerades under en period då internets effekter på dess användare och samhället inte var särskilt utforskade. Detta ledde till att studien fick stor uppmärksamhet, intresset för området ökade och internet blev alltmer omdebatterat. När en uppföljning publicerades fyra år senare visade det sig att de negativa hälsoeffekterna inte längre var signifikanta. Flera motsägelsefulla resultat har framkommit under den studerade perioden 2002-2010 vilket troligtvis kan förklaras av att forskningen påverkas av hur internet förändrats och utvecklats över tid.

När debatten kring internet och hälsa drog igång 1998 hade åtta procent av Sveriges befolkning tillgång till internet i hemmet. Tio år senare hade tillgången ökat till 84 procent, en markant ökning som påverkar ungdomars användning av internet på flera vis. Inte bara utbredningen har ökat utan även kvaliteten och 2008 var en majoritet av hushållen uppkopplade genom bredband, en snabbare och på flera sätt bättre teknik än till exempel uppringda anslutningar (Nordicom 2008). I takt med att fler fått internetuppkoppling ökar möjligheten att kommunicera via nätet och det blir lättare för ungdomar att skapa sociala nätverk online med både vänner från verkliga livet och nya onlinevänner.

### **6.2.1 Vetenskapliga hypoteser kring samband mellan internetbruk, socialt kapital och psykisk hälsa**

Det finns olika hypoteser kring sambandet mellan internetbruk och psykiskt hälsa. Alla bygger på hur sociala relationer påverkas av internetanvändning. Flera av de inkluderade studierna stöder någon eller flera av de hypoteser som redogörs för under fråga ett. Även de som inte nämner någon av de redovisade hypoteserna har liknande resonemang. Att det ännu inte skapats enighet kring någon av hypoteserna kan bero på att resultaten varierar. De

inkonsekventa resultaten beror troligtvis på de förändringar som skett under tiden som gått mellan olika studier. Troligtvis kommer framtida forskning kunna utveckla de hypoteser som redan finns för att visa hur internetbruk påverkar hälsofrämjande faktorer som socialt kapital.

### **6. 2. 2 Samband mellan ungdomars internetbruk och deras psykiska hälsa**

De resultat som framkommit på fråga två i resultatet när det gäller samband mellan internetbruk och välbefinnande stämmer med den modell av Valkenburg (2009) som redovisas i bakgrunden. Det som gör att internet kan påverka välbefinnande är att nätkommunikation förbättrar vänskapsrelationer. De tre faktorer som lyfts fram i modellen; teknik, kön och social oro, är också teman som visat sig i de samband som redovisats här. Det finns flera skillnader som beror på vilken sorts teknik och aktivitet som används. Den aktivitet som framför allt förknippas med positiva hälsoeffekter är kommunikation, vilket stämmer med att socialt stöd kan öka välbefinnandet.

Det verkar även som att pojkar är de som kan ha störst nytta av nätets fördelar. Precis som för könsskillnaderna inom psykisk ohälsa kan också socialt stöd påverkas av förväntningar som finns på ungdomar utifrån deras kön. En av fördelarna med nätkommunikation är möjligheten att inte behöva definiera sin könstillhörighet och kunna välja hur man vill framstå. Om pojkar har svårt att prata om psykiska problem i verkliga livet kan de istället få emotionellt och informativt stöd via nätet. Det stöds av det resultat som visar att pojkar använder sociala nätverkssidor för att lära sig saker, då detta kan handla om att lära sig mer om socialt samspel. Den diskussion som förs i artiklarna har flera likheter med det material som finns kring ungdomar och internet i Sverige, exempelvis om hur ungdomar skapar nya strategier och kompetenser för att hantera risker på internet och hur de skapar identitet, kön och sexualitet (Dunkels 2007, Löfgren 2008). Gemensamt för Dunkels och Löfgrens avhandlingar är att de utgår från ungdomars perspektiv på sina onlineaktiviteter och dessutom utforskar genusaspekter. Det är ett viktigt perspektiv att tillföra till de resultat som framkommit i studier kring välbefinnande och internetbruk hos ungdomar.

Resultaten som redovisas på fråga två visar att flera av de positiva effekterna gynnar ungdomar med olika sociala svagheter, exempelvis social oro, lågt kollektivt självförtroende eller få vänner. Att slippa oro sig för stamning, sin kropp, sin sociala status eller att man ska bli bedömd utifrån sin ålder kan underlätta för många unga. Emotionellt, informativt och tillhörande stöd kan då erhållas genom nätkommunikation och kompensera för de svårigheter som upplevs vid traditionell kommunikation offline.

#### **6.2.2.1 Samband mellan ungdomars internetbruk och deras psykiska hälsa i Sverige**



Inga svenska studier har inkluderats i resultatet. De länder som forskningen gjorts i kan anses ha en kulturell och teknisk likhet med Sverige vilket gör resultaten generaliserbara även för svenska ungdomar. I Sverige är sociala nätverkssidor som Facebook och Bilddagboken de mest besökta sidorna och instant messaging via MSN är det vanligaste sättet att kommunicera. De negativa effekterna på välbefinnande som visar sig i studierna från andra länder än Sverige finns även med i en svensk kvalitativ studie på universitetsstudenter i åldern 21-28 år (Thomé et al 2010). Där undersöks upplevda samband mellan informations- och kommunikationsteknologi (ICT) och psykisk hälsa. Förutom det högre åldersspannet skiljer sig studien från de inkluderade studierna genom att deltagarna valdes utifrån att de rapporterat högt internetbruk och symptom på stress, nedstämdhet eller sömnstörningar. Att det är ett högre åldersspann märks bland annat då datoranvändning nämns som viktigt för att kunna få jobb, framför allt inom IT-branschen. De konsekvenser respondenterna nämner av ICT är bland annat mental överbelastning, försummelse av andra aktiviteter och egna behov såsom mat och träning, tidspress, rollkonflikter, skuld känslor, social isolering, fysiska symptom, oro över elektromagnetisk strålning och ekonomiska problem. Också destruktiva aspekter i själva kommunikationen tas upp såsom sårbarhet, missförstånd, ändrade värderingar till följd av aggressiva spel och en känsla av otillräcklighet då man inte kunde hantera tekniken. Hälsofrämjande aspekter som nämndes var att ICT kunde vara underhållande, användbart och underlätta kommunikation och på så vis minska nedstämdhet. Dessa hälsofrämjande aspekter stämmer också överens med de artiklar vars resultat redovisats i detta examensarbete.

### **6.2.3 Hälsofrämjande åtgärder**

I resultatet på fråga tre är det tre teman som har särskild betydelse för hur internet ska kunna ses som hälsofrämjande i framtiden. För att vuxna och föräldrar ska kunna öka sin förståelse för ungdomars internetvanor behöver de få relevant information om internets risker och möjligheter. Denna information behöver i sin tur bygga på uppdaterad vetenskaplig kunskap inom området. Ur ett folkhälsoperspektiv är det också viktigt att internet inte bidrar till ökad ojämlikhet mellan olika grupper i samhället.

#### **6.2.3.1 Stöd från omgivningen**

En vanlig oro bland föräldrar är att deras barn ska bli mobbade eller socialt isolerade av att använda internet. Resultaten som framkommit här är därför viktiga i föräldrastöd och information kring unga och nätet, för att visa att det snarare kan vara så att internet kan bidra med fler och bättre vänner. De studier som gjorts handlar framför allt om ungdomar som kommunicerar med jämnåriga eller nära familj. Men nätkommunikation kan också skapa goda relationer mellan ungdomar och vuxna. Nätet kan vara ett redskap för dem som jobbar med psykisk hälsa bland ungdomar. Förutom att utföra strukturerad behandling via

stödgrupper eller behandling online kan internet användas som ett komplement till annan kommunikation. Internet kan då vara ett sätt för ungdomar att nå andra vuxna än sina föräldrar för att till exempel ställa frågor eller diskutera. De som arbetar med ungdomar och psykisk hälsa kan använda internet för att föra samtal med ungdomar. Nätet är en naturlig och integrerad del i ungdomars liv. Därför är det viktigt att vuxna som på olika sätt ska bidra med stöd kan hantera och förstå internets fördelar och nackdelar, exempelvis genom att inte tala om internet som en ensidig aktivitet utan särskilja mellan nätets olika användningsområden.

### **6.2.3.2 Digital jämlikhet**

Större delen av Sveriges ungdomar har idag tillgång till internet genom skola, hem eller bibliotek. Antagligen finns det ändå ett fåtal ungdomar som inte har möjlighet att utnyttja denna arena. Resultaten under fråga två pekar på att socialt isolerade ungdomar kan skapa sociala nätverk och må bättre av att använda internet som kommunikationsverktyg. Med tanke på detta kan det vara relevant att fundera över vad som händer de socialt isolerade ungdomar som inte har tillgång till internet i hemmet eller skolan. Det är möjligt att de riskerar att bli ännu mer isolerade utan tillgång till ett av de vanligaste kommunikationsverktygen i dagens samhälle. Det finns också en risk för en digital uppdelning baserad på ålder. De yngsta deltagarna som varit med i de inkluderade studierna var tio år. Mycket lite forskning hittades på lägre åldersgrupper. Kanske kan detta bero på att det tagit ett tag innan det gjorts sidor och program som är aktuella för de yngsta. I takt med att datorer och internet blir en allt vanligare del i det svenska samhället kommer också yngre barns sätt att bruka tekniken behöva utforskas. Digital jämlikhet är en viktig del då svensk folkhälsopolitik bygger på möjligheter till god hälsa för alla på lika villkor.

### **6.2.3.3 Uppdaterad forskning**

De allra tidigaste studierna genomfördes som experiment där internet tillfördes i människors liv. I dagsläget skulle ett experiment snarare gå ut på att låta en grupp vara utan internet för att se vilka effekter det skulle få. Det är framför allt de senaste studierna som gör skillnad mellan olika sätt att kommunicera via internet och det är först på senare år som olika aspekter på IM, chatt och sociala nätverk studerats.

En fråga värd att fundera över är hur olika internetaktiviteter ska definieras. Idag inkluderar den sociala nätverkssidan Facebook också ett verktyg där det går att chatta via instant messaging med sina vänner. Är det då en social nätverkssida, instant messaging, chatt eller flera saker samtidigt? Microbloggen Twitter är en av de senaste webbplatserna som klassats som socialt medium och även musiktjänsten Spotify har nyligen börjat med sociala funktioner och framtida forskning behöver ta ställning till vad som ska inkluderas när

mätinstrument för nätkommunikation skapas. Internet nås idag inte enbart via en dator, en stor del av ungdomarna har i dag tillgång till internet via andra apparater som sin mobiltelefon eller sin TV-spelskonsol. För att studier ska kunna göras med hög reliabilitet och validitet behöver framtida forskning utveckla och analysera de olika begreppen som förekommer i forskningsfältet. Det kan bidra med relevant information till dem som jobbar med ungdomar men inte själva är insatta i internet. I studier kring ungdomar och internet kan det också vara värdefullt att det från forskarnas sida finns med reflektioner kring hur deras egen förståelse, deras ålder, internetvanor och erfarenheter påverkar synen på internets för- och nackdelar.

Framtida forskning inom internet och hälsa bland ungdomar kan använda flera redan etablerade teorier från det folkhälsovetenskapliga fältet. Förutom att koppla nätkommunikation till olika former av socialt stöd skulle även begreppet känsla av sammanhang (KASAM)<sup>19</sup> kunna vara intressant utifrån de resultat som framkommit i detta examensarbete. Det är ett begrepp som sociologen Antonovsky myntat, med fokus på det salutogena, alltså hälsofrämjande. KASAM bidrar med en förklaring till varför en känsla av sammanhang ökar hälsan och förhindrar ohälsa hos människor. De tre viktigaste komponenterna är: *Begriplighet*, en känsla av att det som sker runt omkring är begripligt och att individen har en förmåga att bedöma verkligheten. *Hanterbarhet*, att det finns resurser tillgängliga för att hantera saker som sker och potential till att hantera krav som ställs. *Meningsfullhet*, att det finns engagemang och intresse att hantera och bearbeta krav och det som sker (Antonovsky 1987).

Resultaten i den här studien har visat att nätkommunikation kan vara ett alternativ till de konventionella sätten att skapa socialt kapital. Via internet skulle socialt isolerade ungdomar också kunna skapa den känsla av sammanhang som de kan ha svårt att få i det fysiska livet. Med KASAM som utgångspunkt skulle då internet kunna ses som en hälsofrämjande arena för ungdomar som är mindre utåtriktade och har färre sociala nätverk. De sociala nätverken som skapas online kan bidra med sammanhang som längre fram fungerar som redskap till att hantera händelser och situationer i livet. Internet erbjuder också nya möjligheter att föra ut och söka information, att utforska sin identitet, att roa sig, sköta vardagsärenden och mycket annat vilket kan öka individers känsla av begriplighet, meningsfullhet och hanterbarhet och därmed en ökad känsla av sammanhang. I framtida forskning vad gäller internetaktivitetens påverkan på hälsan kan det således vara intressant att fokusera på hur de studerade individernas möjlighet till KASAM ser ut, påverkas och hur det möjligen kan förbättras med hjälp av internetanvändandet.

## 7. Slutsats

---

<sup>19</sup> Översatt från engelska sense of coherence.

De vetenskapliga resultat som finns kring sambandet mellan ungdomars internetbruk och deras psykiska hälsa har visat att internetbruk kan ha positiva hälsoeffekter. Det är framför allt kommunikation via nätet som ökar välbefinnandet genom att det sociala kapitalet förbättras. Speciellt ungdomar som har svårt för traditionell kommunikation i den fysiska världen kan förbättra sina relationer online och lära sig saker om socialt samspel.

Eftersom internet är en naturlig och viktig del i ungas vardag är det viktigt att vuxna i deras närhet tar sig tid att sätta sig in i vilka funktioner internet kan fylla för unga. Vuxna människor ses ofta som en risk vid nätkommunikation med unga då det ofta talas om vuxna som tar kontakt med barn i sexuella syften. Istället kan internet ses som ett verktyg för att skapa goda sociala relationer mellan vuxna och barn. Det kan till exempel vara inom skolan men också för dem som arbetar med ungdomar och psykisk hälsa inom den sociala sektorn och hälso- och sjukvården.

Internet är numera ett mångsidigt fenomen och dess möjligheter för att främja hälsa bör utforskas ytterligare. Det finns flera aspekter som är viktiga att ta hänsyn till i framtida forskning. Det finns i dagsläget flera teorier gällande nätkommunikation och hälsa som skulle kunna användas som utgångspunkt, till exempel om socialt stöd och KASAM.

## 8. Referenser

- Barker, V. (2009). *Older adolescents motivations for social network site use - The influence of gender, group identity and collective self-esteem*. *CyberPsychology & Behavior*. Vol. 12 (2), pp 209-213.
- Bergström, G., Boréus, K. (2005). *Textens mening och makt*. Danmark: Studentlitteratur AB.
- Bourdieu, P., Wacquant, L.J.D. (1992) *An invitation to reflexive sociology*. Chicago: Univ. of Chicago Press.
- Bremberg, S., (2006). *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa: Analyser och förslag till åtgärder*. (Statens offentliga utredningar 2006:77) Stockholm: Socialstyrelsen.
- Carlsson, U. (red.) (2010). *Barn och unga i den digitala mediekulturen*. Göteborg : Nordicom, Göteborgs universitet.
- Codex. (Hämtad 2010-05-12) PDF-fil kopierad från Läkartidningen Volym 86. Nr 37 1989. Tillgänglig på <http://www.codex.uu.se/texts/folkhalsoforskning.pdf>
- Cox, O., (2009). *Koll på nätet. En bok om att skapa samtal mellan barn, unga och vuxna om nätet*. PDF-fil., hämtad 2010-05-12. Tillgänglig på <http://www.friends.se> → Skola → Friends shop
- Desjarlais, M., Willoughby, T. (2010). *A longitudinal study of the relation between adolescent boys and girls' computer use with friends and friendship quality*. *Computers in Human Behavior*. Article in Press.
- Dunkels, E., (2007). *Bridging the distance : children's strategies on the internet*. Umeå: Institutionen för interaktiva medier och lärande, Umeå universitet.
- Egidius, H., (2005). *Psykologilexikon*. Stockholm : Natur och kultur.
- Eriksson, M . (2003) *Socialt kapital – teori, begrepp och mätning – en kunskapsöversikt med fokus på folkhälsa*. Umeå: Umeå universitet.
- Eysenbach G, Powell J, Englesakis M, Rizo C, Stern A. (2004). *Health related virtual communities and electronic support groups: systematic review of the effects of online peer to peer interactions*. *British medical journal*. Vol. 328, (7449), 1166.

- Folkhälsoinstitutet (2007) *Socialt kapital och psykisk hälsa (A2007:5)*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
- Folkhälsoinstitutet (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Kapitel 3: Ungdomars hälsa. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
- Friberg, F. (2006) *Dags för uppsats – vägledning för litteraturbaserade arbeten*. Studentlitteratur
- Gross, E.F., Juvonen, J., Gable, S.L. (2002) *Internet use and well-being in adolescence*, Journal of Social Issues, Vol 58, (1), 75-90.
- Hyppä, M.T., (2007). *Livskraft ur gemenskap*. Polen, Studentlitteratur.
- Janlert, U., Ed. (2003). *Folkhälsovetenskapligt lexikon*. Stockholm, Natur och Kultur.
- Jarlbro, G., (2008). *Internet som arena för hälsoförbyggande arbete*. PDF-fil. Hämtad 2010-04-19. Tillgänglig på <http://www.norden.org/sv/publikationer/publikationer/2009-502>
- Krantz, G., Mårdby, A., (2010). *Ungas psykiska hälsa med ett genusperspektiv*. Göteborg: Göteborgs universitet.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., Scherlis, W. (1998) *Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? American Psychologist*, Vol. 53, (9), 1017-1031.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., Crawford, A. (2002) *Internet paradox revisited*. Journal of Social Issues. Vol. 58, (1), 49-74.
- Lee, S.J. (2009). *Online communication and adolescents social ties. Who benefits more from internet use?* Journal of Computer-Mediated Communication. Vol. 14 (3), pp. 509-531.
- Livingstone, S., Haddon, L. *Internet och unga i Europa – möjligheter och risker*. Carlsson, U. (red), Barn och unga i den digitala mediekulturen. Göteborg: Nordicom, Göteborgs universitet.
- Löfberg, C., (2008). *Möjligheternas arena? Barns och ungas samtal om tjejer, killar, känslor och sexualitet på en virtuell arena*. Avhandling. Stockholm: Pedagogiska institutionen, Stockholms institution.
- Maarten H.W, Selfhout, Susan J.T Branje, M. Delsing, Tom F.M, ter Bogt, Wim H.J Meesus (2009). *Different types of Internet use, depression and social anxiety: The role of perceived friendship quality*. Journal of adolescence. Vol. 32 (4), pp. 819-33.

Maczewski, M. (2002) *Exploring identities through the internet: youth experiences online*. Child and Youth Care Forum, Vol 31, (2), 111-129.

Medierådet (2009). *Internet - Medierådet*. Webbsida. Hämtad 2010-04-19.  
Tillgänglig på <http://www.medieradet.se/Kunskapsbanken/Medier/Internet2/>

Morgan, C., Cotton, S., R. (2003) *The relationship between internet activities and depressive symptoms in a sample of college freshmen*. CyberPsychology & Behavior. Vol. 6, (2), 133-142.

Nordicom (2008). *Mediebarometern 2008*. PDF-fil. Hämtad 2010-04-19  
Tillgänglig på <http://www.nordicom.gu.se> → Publikationer → Nordicom-Sveriges utgivning → Mediestatistik.

Putnam, R. (2001) *Den ensamme bowlaren. Den amerikanska medborgarandans upplösning och förnyelse*. SNS förlag

Rydin, I., *Försvinner barndomen med Internet? Reflektioner kring forskning och debatt om möjligheter och risker*. Carlsson, U. (red), Barn och unga i den digitala mediekulturen. Göteborg: Nordicom, Göteborgs universitet.

Socialdepartementet (2008). *En förnyad folkhälsopolitik*. (Folkhälsoproposition 2007/08:110) Stockholm: Socialdepartementet.

Steinfeld, C., Ellison, N., B., Lampe, C. (2008) *Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis*. Journal of Applied Developmental Psychology. Vol 29, (6), 434-445.

Subrahmanyam, K., Lin, G. (2007) *Adolescents on the net: internet use and well-being*. Adolescence. Vol 42, (168) 659-677.

Uchino, B.N., (2004) *Social support and physical health: understanding the health consequences of relationships*. New Haven, CT, USA: Yale University Press.

Valkenburg, P., Peter, J. (2007) *Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis*. Journal of Computer-Mediated Communication. Vol 12, (4) 1169-1182.

Valkenburg, P., Peter, J., (2009). *Social consequences of the internet for adolescents*. Current directions in psychological science. Vol. 18 (1). pp. 1-5

van den Eijden, R.J.J.M., Meerkerk, G-J., Ad a., Vermulst, Spijkerman, R., Engels, R.C.M.E. (2008) *Online communication, compulsive internet use, and psychological well-being among adolescents: A longitudinal study*. *Developmental Psychology*. Vol 44, (3) 655-665.

van den Eijnden, R., Spijkerman, R., Vermulst, Ad a., van Rooij, T.J., Engels, R. (2010). *Compulsive internet use among adolescents: bidirectional parent-child relationships*. *Journal of Abnormal Child Psychology*. Vol. 38 (1), pp. 77-89

van der Aa, N., Ovwerbeek, G., Engels, R.C.M.E., Scholte, R.H.JJ., Meerker, G-J., van der Eijden, R.J.J.M, (2008) *Daily and compulsive internet use and well-being in adolescence: A diathesis-stress model based on Big Five Personality Traits*. *Journal of Youth Adolescence*. Vol 38, (6) 765-776.



## 9. Bilagor

Tabell 1: Sammanställning av litteratursökning.

Datum och databas	Sökord	Resultat	Valda från titel/abstract
2010-04-06 PubMed	"Social support" Internet SNS	3	2
2010-04-06 Scopus	Adolescent "Online communication"	35	3
2010-04-06 Social science citation	Adolescents Well-being Internet	150	4
2010-04-15 Pubmed	"Internet use" "Social support" Adolescence	17	1
2010-04-15 Scopus	"Internet use" "Well being" Adolescents	17	8
	Internet communication "social support" wellbeing	29	3
	"Internet communication" "Social support"	8	3
	social support Adolescence internet	21	1
2010-04-19 PubMed	Kristian Daneback	8	0
	Sara Thomée	2	1
2010-04-28 Scopus	"Social capital" Internet Adolescent	3	0
	"Social capital" Internet Well-being	5	1
<b>Summa:</b>			<b>27</b>

Tabell 2: Artiklar inkluderade i resultatet.

Ref nr	Författare, publiceringsår, titel	Land	Antal, ålder	Syfte	Metod	Mätmetod för välbefinnande	Resultat
1	Kraut, R., et al (1998). <i>Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being?</i>	USA	N = 169 Tonåringar	Skadar eller gynnar Internetbruk deltagande i samhället och sociala relationer?	Longitudinell Enkät Internetbruk registrerades med speciell mjukvara	Stress (Daily Life Stresses Scale) Ensamhet (UCLA) Nedstämdhet (CES-D)	Internetbruk ökar stress, ensamhet och nedstämdhet. Tonåringars internetbruk leder till minskat socialt stöd och större ökning av ensamhet men deras stressökning är mindre än vuxnas.
2	Gross, E.F., Juvonen, J., Gable, S.L. (2002). <i>Internet use and wellbeing in adolescence.</i>	USA	N = 130 11-13 år	Hur ser förhållandet ut mellan de sociala aspekterna på internetbruk och välbefinnande?	Tvärsnitt Enkät och loggbok	Ensamhet (UCLA) Social oro (SAD-G) Nedstämdhet (CDI) Tillfredsställelse med livet (SLSS)	Den som är ensam och socialt orolig chattar i större utsträckning med främlingar och använder IM för att undvika ensamhet.
3	Kraut, R., et al (2002). <i>Internet paradox revisited.</i>	USA	Studie 1: N = 208 Studie 2: N = 446 Tonåringar	Vilken av hypoteserna rich-get-richer och social compensation stämmer?	1: Longitudinell Samma enkät som Kraut (1998) 2: Longitudinell Enkät	1: Samma som Kraut (1998) 2: Stress (Daily Life Stresses Scale) Ensamhet (UCLA) Nedstämdhet (CES-D) Självkänsla Upplevd tidpress Fysisk hälsa (SF-36)	1: Stressökningen kvarstår. Inga andra resultat signifikanta i uppföljningen. 2: Rich-get-richer-hypotesen bekräftades. Välbefinnande ökar för extroverta.
4	Maczewski, M. (2002). <i>Exploring identities through the internet: youth experiences online.</i>	Kanada	N = 9 13-19 år	Hur upplever ungdomar sin interaktion på nätet?	Semistrukturerade intervjuer via ICQ, IRC eller e-post	Identitet Isolering Ensamhet	Ungdomar upplever på nätet: 1. Överväldigande känsla av möjligheter. 2. Känsla av frihet, makt och anknytningar. 3. Utforskande av sina identiteter genom virtuella relationer.
5	Morgan, Cotton (2003). <i>The relationship between internet activities and depressive symptoms in a sample of college freshmen.</i>	USA	N = 256 16-22 år	Hur påverkar internetbruk socialt stöd och nedstämdhet?	Tvärsnitt Enkät online	Nedstämdhet (CES-D)	Ökad internettid för e-post och chatt/IM har samband med minskad nedstämdhet. Ökad internettid för shopping, dataspel eller research har samband med ökad nedstämdhet.

6	Subrahmanyam, K., Lin, G. (2007). <i>Adolescents on the net: Internet Use and well-being.</i>	USA	N = 156 15-18 år	Hur ser förhållandet ut mellan nätkommunikation, känsla av ensamhet och upplevt stöd?	Tvärsnitt Enkät	Ensamhet (UCLA)	Ensamhet har ej samband med tid spenderad online/på e-post. De som tänker vända sig till onlinekontakter vid problem är mer ensamma. Upplevt socialt stöd relaterar ej till onlinetid eller onlinerelationer.
7	Valkenburg, P.M., Peter, J. (2007). <i>Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation vs the displacement theory.</i>	Holland	N = 1210 10-17 år.	Hur påverkas internetbrukande ungdomars välbefinnande utifrån hypoteserna om displacement och stimulation?	Tvärsnitt Enkät online	Tillfredsställelse med livet (Dieners SWLS)	Mer tid används till IM än till chatt och majoriteten använder IM för att prata med redan existerande vänner. Vänskapskvalitet leder i sin tur till högre välbefinnande.
8	Steinfeld, Ellison, Lampe (2008). <i>Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis.</i>	USA	N = 481 Medelålder: 20 år	Vilket samband finns mellan intensiteten på facebookbruk, välbefinnande och överbyggande socialt kapital?	Longitudinell Enkät Intervjuer med Facebook-användare	Självkänsla (Rosenberg self-esteem scale) Tillfredsställelse med livet (Dieners SWLS)	Intensivt facebookbruk ger starkt överbyggande socialt kapital. Framförallt de med låg självkänsla tjänar på facebookbruk i form av ökat överbyggande socialt kapital.
9.	Van der Aa, N., Ovwerbeek, G., Engels, R.C.M.E., Scholte. R.H.J., Meerker, G-J., Van der Eijden, R.J.J.M. (2008). <i>Daily and compulsive internet use and well-being in adolescence: A diathesis-stress model based on five personality traits.</i>	Holland	N = 7888 11-21 år	Vilket samband finns mellan ungdomars dagliga internetanvändande och lågt välbefinnande?	Tvärsnitt Enkät online	Tvångsmässigt internetbruk (CIUS) Ensamhet (UCLA) Självkänsla (Rosenberg self-esteem scale) Nedstämdhet (Depressive mood list)	Dagligt internetbruk ökar CIU och CIU minskar välbefinnandet. Dagligt Internetbruk ökar risken för CIU mer hos introverta och emotionellt instabila ungdomar. De som har CIU upplever större känsla av ensamhet.
10	van den Eijnden, R., Meerkerk, G. (2008). <i>Online communication, compulsive internet use, and psychosocial wellbeing among adolescents: a longitudinal study.</i>	Holland	N = 663 12-15 år	Vilka samband finns mellan ungdomars nätkommunikation och CIU, nedstämdhet och ensamhet?	Longitudinell Enkät	Internetberoende (CIUS) Ensamhet (Loneliness scale) Nedstämdhet (Depressive mood list)	Nätkommunikation genom IM/chatt bidrar till mer CIU efter sex månader, detta samband gäller ej för e-post. IM har ett positivt samband med nedstämdhet men ett negativt samband med ensamhet

11	Barker, V. (2009). <i>Older adolescents motivations for social network site use - The influence of gender, group identity and collective self-esteem.</i>	USA	N = 734 Medel: 18 år, ingen över 20 år	Vilka motiv finns för att använda sociala nätverkssidor med fokus på grupptillhörighet, kollektivt självförtroende och genus?	Tvärsnitt Enkät	Social identitet Kollektiv självkänsla	Kommunikation med kamratgruppen är främsta motivet för användande av sociala nätverkssidor. Fler pojkar än flickor använder sociala nätverkssidor som social kompensation.
12	Lee, S.J. (2009). <i>Online communication and adolescents social ties. Who benefits more from internet use?</i>	USA	N = 1312 12-18 år	Bidrar ungdomars nätkommunikation till att behålla sociala band?	Tvärsnitt Intervjuer med ungdomar och målsman	Social isolering Socialt stöd	Tid för nätkommunikation har ett negativt samband med tid för föräldrainteraktion men påverkar inte kvaliteten på föräldra-barnrelationen. Nätkommunikation påverkar inte tid med vänner men ökar kvaliteten på vänskapsrelationer.
13	Maarten H.W, Selfhout, Susan J.T Branje, M. Delsing, Tom F.M, ter Bogt, Wim H.J Meesus (2009). <i>Different types of Internet use, depression and social anxiety: The role of perceived friendship quality.</i>	Holland	N = 307 Medel: 15 år	Vilka samband finns mellan tid på internet spenderad på kommunikation kontra annat syfte än kommunikation och vänskapskvalitet, depression, och social oro?	Longitudinell Enkät och intervjuer	Nedstämdhet (CDI) Social oro (SCARED)	För ungdomar som upplever låg vänskapskvalitet leder internetbruk i kommunikations-syfte till mindre nedstämdhet. Internetbruk i annat syfte än kommunikation leder till ökad nedstämdhet och social oro.
14	Desjarlais, M., Willoughby, T. (2010). <i>A longitudinal study of the relation between adolescent boys and girls' computer use with friends and friendship quality</i>	Kanada	N = 1050 14-18 år	Finns det stöd för social compensation-hypotesen och rich-get-richer-hypotesen hos ungdomar genom att inkludera social oro som en medlande faktor?	Enkät	Social oro (Social anxiety scale)	För pojkar finns stöd för att nätkommunikation och dess påverkan på vänskapskvaliteten stämmer med social compensation-hypotesen. För flickor finns stöd för social compensation-hypotesen och rich-get-richer-hypotesen.
15	van den Eijnden, R., Spijkerman, R., Vermulst, Ad a., van Rooij, T.J., Engels, R. (2010). <i>Compulsive internet use among adolescents: bidirectional parent-child relationships.</i>	Holland	Studie 1: N = 4483 Studie 2: N = 510 11-16 år	Vilka samband finns mellan föräldrars regler för internet och deras barns utveckling av CIU?	1: Tvärsnitt Enkät 2: Longitudinell Enkät	Tvångsmässigt internetanvändande (CIUS).	Strikta regler kring internet från föräldrar ökar risken för CIU. Kvaliteten på samtalen mellan föräldrar och barn är viktigare än kvantiteten. Fokus på innehåll snarare än tid kan förhindra CIU.