

UPPSALA UNIVERSITET
Sociologiska institutionen
Socialpsykologi C
C-uppsats, 15 hp.
VT 2012

Facebooks påverkan på självkänslan

- en kvalitativ studie om hur självkänslan påverkas av ett aktivt
Facebookanvändande

Författare: Catrin Andersson
Handledare: Lars Holmberg
Examinator: Bo Lewin

Sammanfattning

Facebook är ett populärt socialt nätverk som många använder sig av i dagens läge. I och med att Facebook är en plats där man ständigt interagerar med andra människor är jag intresserad av att ta reda på hur självkänslan påverkas av ett aktivt Facebookanvändande vilket även är syftet med hela uppsatsen. Mina frågeställningar är:

Hur påverkas självkänslan av att använda Facebook?

Vilka specifika funktioner bidrar till att påverka självkänslan?

För att ta reda på detta har jag använt mig av kvalitativa intervjuer som jag har utfört på fyra aktiva användare. I min analys har jag kommit fram till att Facebook påverkar självkänslan både positivt och negativt. Jämförelsen med andra personers profiler har främst en negativ påverkan, men kan även fungera som motivation till att själv prestera bättre. Bekräftelse i form av ”likes” och fina kommentarer visade sig endast ha en positiv påverkan på självkänslan. De specifika funktioner som bidrar till att påverka självkänslan är statusuppdateringar, bilder, gillafunktionen samt möjligheten att få positiva kommentarer av andra personer.

Nyckelord: Facebook, självkänsla, jämförelse, påverkan, identitetspresentation

Abstract

Facebook is a popular social networking site that many use today. The fact that Facebook is a place where you are constantly interacting with other people, I am interested to find out how self-esteem is affected by an active Facebook Usage which, is also the purpose of the entire essay. My questions are:

How is the self-esteem affected by using Facebook?

What specific features help to influence self-esteem?

To find out, I have used qualitative interviews that I conducted on four active users. In my analysis, I have come to the conclusion that Facebook affects self-esteem both positively and negatively. The comparison with other people's profiles have mainly a negative influence, but can also serve as motivation for oneself to perform better. Confirmation in the form of "likes" and kind words turned out to only have a positive impact on self-esteem. The specific features that help to influence self-esteem are status updates, pictures, the like function and the ability to get positive comments from other people.

Keywords: Facebook, Self-esteem, Comparison, Influence, Identity-presentation

Innehållsförteckning

1.	Inledning	5
1.1.	Syfte och frågeställningar	7
1.2.	Disposition	7
2.	Tidigare forskning.....	7
3.	Teori.....	11
3.1.	Symbolisk interaktionism	12
3.2.	Individens meningsskapande genom interaktion	14
3.3.	”Jagets” utveckling genom interaktion.....	15
3.4.	Spegeljaget	15
3.5.	Den dramaturgiska modellen.....	16
3.6.	Självkänsla: Bortom populärpsykologi och enkla sanningar.....	17
4.	Metod	19
4.1.	Tillvägagångssätt	19
4.1.1.	Datainsamlingsteknik	19
4.1.2.	Urval	20
4.1.3.	Metodproblematisering	21
4.2.	Intervjupersoner och genomförandet av intervjuer	23
4.3.	Analysmetod	23
5.	Analys och Resultat	24
5.1.	Den egna presentationen	25
5.2.	Andras presentationer	27
5.3.	Påverkan	29
6.	Avslutande diskussion	31
6.1.	Hur påverkas självkänslan av att använda Facebook?	31
6.2.	Vilka specifika funktioner bidrar till att påverka självkänslan?	32
7.	Källor	34
7.1.	Tryckta källor	34
7.2.	Elektroniska källor	35
8.	Bilagor	36
8.1.	Koder	36
8.2.	Intervjuguide	39

1. Inledning

Individen utvecklas och formas i interaktionen med andra människor från den dagen denne föds. Under barndomen är det främst de personer som barnet har runt sig dagligen som kommer att forma det. Tidigare var det främst föräldrarna, i dagens läge kan dock flera andra personer komma att ha betydelse då familjeförhållandena idag är mer komplexa än tidigare. När barnet sedan kommer upp i skolåldern tillkommer fler faktorer som alla bidrar till att forma individen, så som klasskompisarna och lärarna men även olika barnprogram med mera. Ju äldre barnet blir desto mer börjar det läsa tidningar och se på tv samt befinna sig på internet. Så småningom smyger sig samhällets ideal, i form av normer och värderingar, in i barnets ”jag” och påverkar det och dess självkänsla. I dagens samhälle blir det allt lättare att bli påverkad av annat än de människor som man möter ”face-to-face”. Via media förmedlas alla möjliga och omöjliga ideal, som alla, mer eller mindre kommer att påverka individen. I dagens läge finns även internet som bidrar till detta. Internet i sig är ett relativt nytt fenomen, man behöver inte gå långt tillbaka i tiden för att komma till en tid där det inte fanns. Sociala nätverk som Facebook, som är ännu nyare fenomen, kommer allt mer att spela en roll för individen och dennes utveckling i interaktionen.

Den 18 januari 2012 skriver Aftonbladet i artikeln ”Facebook ger känsla av olycka” om en studie som visar; ju fler timmar som spenderas på Facebook, desto större är risken att känna att livet är orättvist. Vidare i artikeln står det:

Allt är relativt – även lyckan. Och på det populära sociala nätverket Facebook jämför vi oss konstant.¹

Här kan man fråga sig om det verkligen är Facebook som skapar olyckan, eller om det helt enkelt är så att Facebook bidrar till att stärka en redan dålig självkänsla. Jag är således intresserad av att ta reda på om Facebook-användandet har någon påverkan på självkänslan.

Facebook är en social mötesplats på internet som många i dagens läge använder sig av, 54 % av Sveriges befolkning över 12 år². Där finns möjligheten att vara ”vän” med allt från nära vänner till personer som man kanske bara träffat en eller två gånger och därför inte känner speciellt bra. I och med att man inte känner alla personer man är vän med på Facebook personligen, blir det lätt att man lär känna dessa personers ”Facebook-jag”. Men ofta är man så mycket mer än den personen, det ”jag”, man presenterar på Facebook. Varje person är en dotter/son, kompis, kusin, arbetskamrat och möjligtvis mamma/pappa, som alla kräver lite olika form av identitetspresentation och som alla utgör ett visst ”jag”.

Nyhetsflödet på Facebook fylls ständigt med uppdateringar, från nära vänner, samt från vänner som man inte känner så bra. Är det möjligt att detta nyhetsflöde utgör en ”farlig” plats för personer med en sedan tidigare dålig självkänsla att befinna sig på? Simon Lindgren som är professor i sociologi vid Umeå universitet berättar i artikeln:

¹ Lisa Röstlund, ”Facebook ger känsla av olycka”, *Aftonbladet*, 18 januari 2012, Hämtad i april 2012 från

² Janne Elvelid, *Facebookanvändning i Sverige*, 2012, Hämtad i april 2012 från <http://www.internetstatistik.se/artiklar/facebookanvandning-i-sverige/>

Det finns en enkel tolkning av det här som man inte nödvändigtvis behöver vara forskare för att förstå. På Facebook pågår en identitetspresentation. Det har inte bara med Facebook att göra, utan det är ett allmänmänskligt fenomen sker även i övriga sammanhang i livet.³

Lindgren menar att man hela tiden jobbar med att presentera sig själv inför andra människor, vilket även Erving Goffman utgår ifrån i sin teori som han kallar den dramaturgiska modellen. Där menar han att varje individ tar sig an olika roller och spelar en form av teater för att göra intryck på individerna i dess omgivning.⁴ Goffman utgår ifrån att detta sker i face-to-face situationer, men det är även möjligt att se det som att personer på Facebook gör ett visst intryck på sina vänner de har på sin Facebooksida, genom att göra olika statusuppdateringar och lägga ut bilder. På Facebook är det möjligt att ge en mer idealiserad bild av sig själv än det är i den fysiska verkligheten. Detta eftersom varje person kan välja exakt vad denne väljer att skriva om sig själv och rensa bort sådant som ses som mindre smickrande. Majoriteten tenderar att uppdatera positiva saker om sig själva och vad de gör, på så sätt får de övriga Facebook-användarna den bild av en som man vill att andra skall ha. Man kan fråga sig om även detta är bidragande till känslan av olycka. Är det bara personerna som läser uppdateringarna som känner olycka eller gör även personen bakom uppdateringen det? Om identiteten man presenterar på Facebook skiljer sig allt för mycket från den identitet man har för sig själv, borde inte det rimligtvis också vara en bidragande faktor till varför man mår sämre?

Magnus Lindwall, forskare vid Göteborgs universitet, inleder sin bok ”Självkänsla: Bortom populärpsykologi och enkla sanningar” med att skriva att problematiseringen av självet ses som ett relativt nytt och modernt fenomen i västvärlden.

Hur individen definierar och skapar sin identitet har förändrats under årens lopp. Man antar att processen, genom vilken man skapar sin identitet, såg annorlunda ut på medeltiden, än vad den gör idag, då det mesta var förutbestämt och statiskt livet ut. Man föddes på en plats och där förblev man troligtvis hela livet. I dagens västerländska samhälle blir problemen större, då det finns oändligt med valmöjligheter.⁵ Många individer har stora möjligheter att utbilda sig och ta sig någonstans i livet, utbildningsmässigt. Individen har många val att göra. Efter grundskolan måste individen bestämma om denne vill studera vidare på gymnasiet eller inte, om det skall vara en yrkesutbildning eller inte. Därefter är det dags att bestämma om studier på högskola/universitet är ett alternativ eller inte. På samma gång som möjligheterna ökar, så ökar även kraven på att vara bra på många olika sätt. Detta är förstas inte några krav som är måsten att uppnå, dock gör dagens samhälle det nästintill omöjligt att inte uppleva någon form av stress för att hinna med att vara bra på allt. Varje individ skall ha en bra karriär, vara en god familjemedlem, en bra förebild, en trogen vän samt mycket mer, och helst alltihopa på samma gång. Detta gör att identiteten idag är mer komplex, då man ständigt förflyttar sig mellan olika domäner (till exempel arbete eller familj), som alla kräver olika identiteter.⁶ I takt med att kraven ökar, ökar även stressen över att hinna med att vara allt detta, vilket i sin

³ Simon Lindgren i Lisa Röstlund, ”Facebook ger känsla av olycka”, *Aftonbladet*, 18 januari 2012, Hämtad i april 2012 från <http://www.aftonbladet.se/nyheter/article14228867.ab>

⁴ Goffman, Erving, (2004), s. 9

⁵ Lindwall, Magnus, (2011), s. 24-25

⁶ Ibid, s. 25

tur kan leda till en dålig självkänsla och ett ännu sämre självförtroende. Dagens media- och kommunikationssamhälle gör det inte direkt lättare. Dagligen överöses vi med olika former av ideal som skall uppnås, vissa mer orimliga än andra. I och med Facebook, och den mer idealiserade bild som man får av människorna i sin omgivning på det populära sociala nätverket, uppkommer nya ideal som man gärna skall leva upp till. På Facebook blir allting mer påtagligt, mer reellt, där är det grannen som åker ut och reser hela tiden, inte kändisen som man läser om i skvallertidningen. Det ökade flödet av information gör att varje individ aktivt måste förhålla sig till denna och även införliva den i den befintliga bilden av sig själv.⁷

1.1. Syfte och frågeställningar

Syftet med denna uppsats är att ta reda på om, och i så fall hur, personer som spenderar mycket tid på Facebook upplever att deras självkänsla påverkas. Mina frågeställningar är:

1. Hur påverkas självkänslan av att använda Facebook?
2. Vilka specifika funktioner bidrar till att påverka självkänslan?

1.2. Disposition

Jag kommer att börja med att redogöra för den tidigare forskningen inom ämnet. Därefter går jag vidare och presenterar de teorier som uppsatsens resultat kommer att grunda sig på. Efter denna del går jag vidare till Metoddelen, där jag redogör för hur jag har gått tillväga med min undersökning samt diskuterar och problematiserar kring mitt val av metod och tillvägagångssätt. I följande del redogör jag för analysen av mitt material, samt kopplar detta till teorierna och den tidigare forskningen. Slutligen kommer jag att sammanfatta mitt resultat genom att besvara mitt syfte och mina frågeställningar och även här en gång till koppla till de olika teorierna och den tidigare forskningen. Hela arbetet avslutas med en diskussion kring vidare forskning inom ämnet.

2. Tidigare forskning

Ämnesområdet som jag har valt är relativt nytt. Facebook har funnits sedan 2006, men det är först de senaste åren som folk har kommit att börja använda Facebook mer frekvent. År 2009 började antalet medlemmar att öka stadigt och fortsätter fortfarande att göra det.⁸ I takt med att medlemmarna har ökat och så även den individuella användningen, så har även forskarnas intresse för Facebook tilltagit. Trots att ämnet är relativt ungt finns det en hel del tidigare forskning, dock begränsas utbudet en aning då jag valt att fokusera på hur personer som spenderar mycket tid på Facebook upplever att deras självkänsla påverkas. På grund av tidigare nämnda orsaker är det även svårt att hitta tryckta källor inom forskningen kring Facebook, därför har den största delen av den tidigare forskningen tagits från internet. De studier jag har hittat är främst internationella och kvantitativa, men jag anser att det kan vara

⁷ Lindwall, Magnus (2011), s. 25

⁸ Wikipedia, Facebook, Hämtad i april 2012 från <http://sv.wikipedia.org/wiki/Facebook>

intressant att se om mitt resultat, som baseras på kvalitativa intervjuer, kommer att skilja sig något från deras resultat.

Jag har hittat tre internationella undersökningar som bland annat undersöker hur självkänslan påverkas av ett frekvent Facebook-användande. De tre undersökningarna har gjorts på studenter vid olika college och universitet i USA och Kanada. Samtliga har kommit fram till samma resultat; personer som spenderar mer tid på Facebook tenderar att ha en lägre självkänsla. Jag hittade även en svensk undersökning som syftar till att ge en förståelse för om Facebook påverkar användarna psykologiskt på något vis. De fokuserar främst på självkänslan samt användarnas välmående. Till skillnad från de internationella studierna gav denna undersökning resultatet att användandet av Facebook inte har någon påverkan på självkänslan. Dock fick de ett resultat som visade att personer som ofta jämför sina profiler med andras, tenderar att ha en lägre självkänsla. Man kan fråga sig om inte jämförande med andras profiler borde räknas som ”Facebook-användande”, då det faktiskt är någonting man gör där. Slutligen har jag tagit med en uppsats som handlar om hur identitetsskapandet ser ut på Facebook, skriven av Petra Brohäll. Resultatet visade att Facebookprofilen är ett sätt att marknadsföra sig själv på. Jag kommer längre fram i min uppsats att förklara hur Brohälls uppsats är intressant för mitt val av ämne. Jag har nu i korthet sammanfattat den tidigare forskningen. För att få en mer detaljerad bild av varje undersökning redogör jag i det nästa skilt för var och en av dem. Jag börjar med att redogöra för den svenska undersökningen, *Sweden's largest Facebook study*. Därefter följer de tre internationella.

Studien, som är gjord av åtta personer vid Göteborgs universitet och som publicerades i mars detta år (2012), syftar till att, dels, ge förståelse för vilka användningsområden som ses som de mest centrala på Facebook, vilka statusuppdateringar man väljer att göra samt vilka bakomliggande faktorer som ligger bakom en uppdatering. Dels syftar den även till att få en förståelse för om Facebook utövar någon sorts psykologisk effekt på användarna, så som att ett intensivt Facebook-användande skulle kunna relateras till låg självkänsla och ett sämre välmående.⁹ Det är det senare syftet som gör denna undersökning intressant för min uppsats. Datasamlingen genomfördes år 2011 på över 1000 personer i åldrarna 14 till 73 i Sverige, genom en web-baserad enkät.¹⁰ Genom att göra en multipel regressionsanalys fick de fram resultatet att Facebook-användningen är negativt relaterat till självkänsla, alltså personer som spenderar mer tid på Facebook tenderar att ha lägre självkänsla. När de sedan lade till kontrollvariabler för kön, ålder, utbildning och inkomst, visade sig relationen dock inte längre vara signifikant. De utförde även en regressionsanalys på social jämförelse (huruvida personerna jämför sina profiler med andra användare eller inte) och självkänsla. Här visade det sig finnas en signifikant negativ relation mellan de två variablerna, och även då kontrollvariablerna lades till. Test gjordes även för att ta reda på om Facebook-användandet har något med välmående att göra, samt om det fanns någon relation mellan välmående och social jämförelse. Båda dessa relationer visade sig vara signifikanta, och relationen mellan dem var

⁹ Lisa Andén, Isak Barbopoulos, Emelie Davidsson, Leif Denti, Linda Holmberg, Ida Nilsson, Magdalena Thulin och Malin Wendeblad (2012). *Sweden's largest Facebook study*, s. 5

¹⁰ Lisa Andén, Isak Barbopoulos, Emelie Davidsson, Leif Denti, Linda Holmberg, Ida Nilsson, Magdalena Thulin och Malin Wendeblad (2012). *Sweden's largest Facebook study*

negativa. En person som spenderar mycket tid på Facebook och som jämför sin profil med andras tenderar alltså att må sämre.¹¹ Författarna förväntade sig att både självkänslan och personers välmående skulle påverkas negativt av ett aktivt Facebook-användande, en hypotes de senare fick förkasta. De diskuterar dock i slutdiskussionen varför välmående är relaterat till Facebook-användandet men inte självkänslan. De menar för det första att självkänsla och välmående mäter två skilda saker. Välmående mäter till exempel glädje eller sorg medan självkänslan mäter en persons känsla av värde. I och med att välmående och självkänsla mäter två skilda saker, menar de även att dessa kan tänkas påverkas av olika information som ges ut på Facebook. Som exempel ger de att glädje kan tänkas jämföras med andra människors glädje, självkänslan å andra sidan, antar de, påverkas mer av information som ges om andra personers karriär, kunskap, möjligheter med mera. Vidare antar de att Facebook-användare är medvetna om att andra personer postar information om sig själva som anses som mer positiva, exempelvis om man har blivit befordrad. De anser att det kan vara möjligt att användarna är bättre på att mer exakt bedöma informationen som ges ut om andras karriär, kunskap, möjligheter etcetera, än de är på att bedöma människors inre tillstånd, så som lycka. I och med att det är svårare att bedöma en annan persons inre tillstånd, är det lättare att tro att andra personer är lyckligare, vilket får som konsekvens att ens eget välmående minskar.¹²

Madeline Schwarz skrev år 2010 en doktorsavhandling som heter: *The usage of Facebook as it relates to narcissism, self-esteem and loneliness*. Som titeln berättar handlar den om hur Facebook kan relateras till narcissism, självkänsla och ensamhet. I min uppsats är jag, som tidigare nämnts, intresserad av hur Facebook påverkar självkänslan, men jag går ändå kort igenom delen som handlar om narcissism och ensamhet för att få en helhetsbild av hennes undersökning. Schwartz ämnade ta reda på om det fanns någon relation mellan Facebook-användning och självkänsla, grad av narcissism och känsla av ensamhet hos äldre ungdomar. Med användning av Facebook syftade hon främst till hur ofta personerna gör statusuppdateringar. Hennes urval bestod av 218 studenter vid Pace University. Hennes informanter fick, genom att fylla i enkäter, själva ge mått på sitt Facebook-användande genom att svara på frågor som; hur mycket tid de spenderar på Facebook, betydelsen av att kunna använda Facebook, betydelsen av att kunna göra statusuppdateringar samt hur ofta de gör statusuppdateringar och slutligen hur många vänner de har på sin Facebook. Därefter skulle de ge mått på sin självkänsla, grad av narcissism och känsla av ensamhet. Resultatet visade att relationen mellan självkänslan och Facebook-användningen var negativ, vilket betyder att en person som spenderar mycket tid på Facebook tenderar att ha lägre självkänsla än en person som spenderar mindre tid på Facebook. Relationen mellan Facebook-användning och narcissism gav få statistiskt signifikanta resultat, dock framkom det att personer med en högre grad av narcissism tenderade att ha fler vänner på sin Facebook. Vidare var relationen mellan ensamhet och Facebook-användningen positiv. En person som spenderar mer tid på det sociala nätverket tenderar alltså att känna en högre grad av ensamhet. Positiv var även

¹¹ Lisa Andén, Isak Barbopoulos, Emelie Davidsson, Leif Denti, Linda Holmberg, Ida Nilsson, Magdalena Thulin och Malin Wendeblad (2012). *Sweden's largest Facebook study*, s. 23

¹² Ibid, s. 27

relationen mellan självkänsla och narcissism samt mellan självkänsla och ensamhet. Slutligen framkom det att relationen mellan narcissism och ensamhet var negativ.¹³

En annan studie, gjord av Maria Kalpidou, Dan Costin och Jessica Morris år 2011, gav ett liknande resultat som i studien ovan. De ville ta reda på hur användandet av Facebook påverkar självkänslan och hur väl man anpassar sig till college. 70 studenter, både första-års- och fler-års-studenter, fick besvara frågor om sitt Facebook-användande, självkänslan och hur väl de anpassat sig i skolan. Detta gjordes genom att de fick fylla i olika mått för Facebook-användandet (tid som spenderas på Facebook, antal vänner samt känslomässig och social relation till Facebook). Därefter fick de fylla i *the Rosenberg Self-Esteem Scale*, en Likert-skala bestående av tio påståenden som besvaras utifrån en fyra-gradig skala som går från ”håller fullständigt med” till ”håller inte alls med”¹⁴, samt *the Student Adaption to College Scale*, ett test som skapats av Robert W. Baker och Bohdan Syrik för att enkelt kunna mäta hur bra college-studenter hanterar kraven som sätts på dem¹⁵. Resultatet gav bland annat information som berättade att yngre elever tenderar att spendera mer tid på Facebook, dock hade de färre vänner där än de äldre. Vad gäller att anpassa sig till skolan skiljdes grupperna inte åt. Det mest intressanta resultatet visade dock att de personer som spenderar mer tid på Facebook tenderar att ha en lägre självkänsla.¹⁶

År 2010 gjorde Soraya Mehdizadeh, psykologistudent vid York University i Kanada, en studie om hur narcissism och självkänsla yttrar sig på Facebook. Hon samlade in självrapporter som handlade om självkänslan och narcissistisk personlighet från hundra studenter vid York University. Hon kodade även dessa personers Facebook-sidor utifrån olika självupphöjande innehållsfaktorer. Resultatet hon fick visade att personer med en högre grad av narcissism och lägre självkänsla tenderar att spendera mer tid på Facebook. Dessa personer visade sig även ha mer självupphöjande innehåll på sina sidor.¹⁷ Jag skall nu slutligen redogöra för en uppsats, skriven av Petra Brohäll, som handlar om hur identitetsskapandet ser ut på Facebook.

År 2011 skrev Petra Brohäll, student vid Uppsala universitet, en c-uppsats om hur identitetsskapandet ser ut på Facebook idag. Hon valde att undersöka profilbilder och statusuppdateringar för att ta reda på hur identiteten uttrycks på Facebook. Detta gjorde hon genom att slumpmässigt välja ut ett antal manliga och kvinnliga Facebookprofiler och analysera dessa. Hennes resultat visade att Facebookprofilen är ett sätt att marknadsföra sig själv. Genom Facebookprofilen vill man framstå som en social person med många vänner. Man vill även framstå som rolig och intressant samt framhäva sig själv genom prestationer, egenskaper eller materiella ting. Jag anser denna uppsats vara relevant för mitt ämne då självkänslan och den självbild man har är nära sammankopplad med identiteten. Det faktum

¹³ Madeline Schwartz (2011). *The usage of Facebook as it relates to narcissism, self-esteem and loneliness*

¹⁴ Rosenberg Self-esteem Scale, Hämtad i april 2012 från <http://www.yorku.ca/rokada/psyctest/rosenbrg.pdf>

¹⁵ Student Adaption to College Questionnaire, Hämtad i april 2012 från http://portal.wpspublish.com/portal/page?_pageid=53,69409&_dad=portal&_schema=PORTAL

¹⁶ Dan Costin, Maria Kalpidou och Jessica Morris (2011). *The relationship between Facebook and well-being of undergraduate college students*

¹⁷ Soraya Mehdizadeh, *Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook*. 2010

att man uppger en förskönad bild av sig själv på Facebook, samt överöses med andra personers förskönade identiteter, kan vara en bidragande orsak till varför personer som spenderar mycket tid på Facebook tenderar att ha en lägre självkänsla.¹⁸

Dessa fem tidigare forskningsrapporter, rör alla mitt val av ämne, men de tar även upp andra faktorer, så som narcissism och välmående, i sina undersökningar. Dessa faktorer utgör, även de, intressanta infallsvinklar för vad som påverkar individen av ett aktivt Facebook-användande. Dock har jag avgränsat mig till att endast undersöka hur Facebook påverkar självkänslan. Eftersom det inte fanns mer än en studie att tillgå som var svensk, så valde jag även att ta med internationella undersökningar. Facebook är en social mötesplats på internet som finns över hela världen och man kan således tänka sig att dess effekter på individen är tämligen universella. Noteras bör dock, att resultaten på de internationella studierna visade att personer som spenderar mer tid på Facebook tenderar att ha en lägre självkänsla, medan den svenska studien visade att Facebook inte hade någon signifikant påverkan på självkänslan. Man kan tänka sig att de fått lite olika resultat på grund av att de valt att definiera ett aktivt användande samt självkänslan på lite olika sätt. Jag kommer, till skillnad från de studier som redan gjorts, basera min studie på kvalitativa intervjuer. Intervjuer syftar till, till skillnad från enkäter, att försöka förstå världen utifrån den intervjuades synvinkel.¹⁹ Genom att göra intervjuer hoppas jag kunna få en förståelse för vad eller vilka funktioner på Facebook som kan påverka självkänslan. Den tidigare forskningen har gett svar på huruvida Facebook påverkar individens självkänsla eller inte, dock ger den inget svar på hur den enskilda individen upplever sin självkänsla i relation till Facebook-användandet, vilket jag ämnar ta reda på med denna uppsats. Jag kommer dock under hela min undersökning att ha i åtanke de resultat som den tidigare forskningen bidragit med.

3. Teori

Det finns fyra teoretiker som jag anser vara särskilt relevanta för denna uppsats, då dessa tar upp hur individen formas och utvecklas utifrån samhället, samt i interaktionen med andra människor. Dessa är Herbert Blumer, George Herbert Mead, Charles Horton Cooley samt Erving Goffman. Alla dessa fyra sociologer förknippas med ett symboliskt interaktionistiskt perspektiv, vilket betyder att de utgår ifrån att den sociala verkligheten är ständigt föränderlig. Meningen i tillvaron skapas i interaktionen med andra människor genom symboler. Deras teorier baseras främst på att människor interagerar med varandra face-to-face i den fysiska världen. Sedan deras tid har dock utvecklingen gått snabbt och det blir allt vanligare att interaktionen även äger rum på andra platser, så som i den virtuella världen. Jag ser det inte som något problem att applicera dessa teorier på något som sker bortom den fysiska interaktionen, dock måste jag ha i åtanke att dessa teoretiker inte hade för avsikt att förklara interaktion som sker över internet. Jag skall börja med att redogöra för symbolisk interaktionism, för att sedan titta närmare på respektive teoretiker med tillhörande teorier.

¹⁸ Brohäll, Petra (2011). *Facebookprofilen – Skapandet av det perfekta jaget. Hur förmedlar män och kvinnor sin identitet på Facebook?*

¹⁹ Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend, (2009), s. 17

Slutligen kommer jag att reda ut begreppet självkänsla, detta gör jag genom att redogöra för hur vetenskapen definierar självkänsla. Det finns även en mängd självhjälplitteratur som handlar om självkänsla. Dessa är dock oftast inte vetenskapliga, inte heller har de samma definition av vad självkänsla är. Jag väljer därför att fokusera endast på den vetenskapliga definitionen. Dels för att jag anser att den är viktigare och dels för att jag inte vill blanda ihop dessa, då det skulle kunna bli lite rörigt. Boken jag kommer använda mig av är *Självkänsla: Bortom populärpsykologi och enkla sanningar*, skriven av Magnus Lindwall. I boken tar han upp en rad olika teorier och perspektiv för hur självkänslan byggs upp, vad som påverkar självkänslan samt vad man kan göra för att gynna en sund utveckling av sin egen och andras självkänsla. Jag kommer att plocka ut och redovisa för de teorier som jag anser vara mest relevanta för min undersökning.

3.1. Symbolisk interaktionism

Herbert Blumer var den person som myntade begreppet ”Symbolisk interaktionism”. Själva termen kom till mer eller mindre av ett misstag och Blumer tyckte personligen att den inte var speciellt passande. Men eftersom den snabbt kom till allmän användning var det inte läge att byta, så namnet fick bestå. Att tala om symbolisk interaktionism i bestämd form anses som inkorrekt då det ger en bild av att det endast skulle finnas en form av symbolisk interaktionism, utan några variationer. Under termen symbolisk interaktionism finns flera termer, som i sig påminner om varandra, men som inte är identiska.²⁰ Symbolisk interaktionism är ett teoretiskt perspektiv som fungerar som ett hjälpmedel i analysen av den sociala verkligheten. Man brukar säga att symbolisk interaktionism står för två delvis skilda fenomen. För det första kan det ses som ett allmänt teoretiskt synsätt på hur samhället och dess olika grupper kan studeras och analyseras. För det andra kan det ses som en socialpsykologisk teori om socialisationsprocessen. Socialisationsprocessen syftar till hur människan under livets gång blir mer och mer social och lär sig hur hon skall bete sig i olika situationer.²¹ Det vanliga är att en teori skall kunna förklara och förutsäga någonting, detta är dock inte tanken bakom symbolisk interaktionism, som snarare syftar till att ge en förståelse för olika mänskliga beteenden hellre än en förklaring.²² Trost och Levin lyfter fram fem, enligt dem, viktiga hörnstenar inom symboliska interaktionism:

definitionen av situationen, att all interaktion är *social*, att vi interagerar med hjälp av *symboler*, att människan är *aktiv* och att vi handlar, beter oss samt att vi befinner oss i *nuet*.²³

De fem elementen, som är de kursiverade orden, hjälper till i förståelsen av symbolisk interaktionism. Detta är inte en generell syn på symbolisk interaktionism. Jag valde dock att använda Trost och Levin som källa då jag, likt dem, anser dessa fem hörnstenar vara viktiga. **Definitionen av situationen** – ”Om människorna definierar eller varseblir situationen som verklig, så är den också verklig i sina konsekvenser.”²⁴ Begreppet *definitionen av situationen*

²⁰ Trost, Jan & Levin, Irene, (2004), s. 9

²¹ Ibid, s. 10

²² Ibid, s. 11

²³ Ibid, s. 12

²⁴ Ibid, s. 12

myntades av William I. Thomas och Florian Znaniecki och har senare även kommit att kallas *Thomasteoremet*. Innebörden av begreppet är; om en människa varseblir någonting, så är det inte bara någonting som händer i hennes verklighet, utan det påverkar även hur hon kommer att handla. Definitionen av situationen är ständigt föränderlig i och med att den sker i interaktionen med andra människor. Den sociala verkligheten är subjektiv och kommer därför att uppfattas och definieras olika, beroende på vem det är som definierar den. Faktorer som påverkar hur en person kommer att definiera en viss situation beror inte endast på vilka personer denne interagerar med. Det är hela situationen som spelar någon roll, till exempel vilken sinnesstämning man är i, vilket hälsotillstånd man har, vädret med mera. Även om den sociala och fysiska verkligheten runt omkring oss är subjektiv, fås en känsla av objektivitet då alla olika föremål och företeelser tillgivits gemensamma namn av oss samhällsindivider. Det klassiska exemplet är ordet familj, alla vet vad ordet betyder, men varje människa har en egen definition av vilka som räknas in i familjen.²⁵

Social interaktion – Den sociala interaktionen utgör en av de viktigaste hörnstenarna inom symbolisk interaktionism. Man kan säga att vi alltid ängar oss åt någon form av interaktion. Inte bara då vi interagerar med andra människor utan även då vi tänker, man kan säga att genom tanken ägnar man sig åt social interaktion med sig själv. För att kunna tänka måste vi ha ett språk. Interaktionen med andra människor sker dock inte bara genom talet, utan även genom olika kroppsrörelser.²⁶

Symboler – Orden som finns i varje språk kan sägas vara de mest uppenbara symbolerna vi har att göras med. Från dess att vi börjar tala får vi lära oss det språk som finns i samhället vi lever i. För att orden skall ha någon betydelse så räcker det inte med att de bara har en mening för oss själva, de övriga personerna i vår omgivning måste naturligtvis förstå och uppfatta orden på samma sätt. Det är först när vi, tillsammans med människorna i vår omgivning, skapar en gemensam mening och förståelse för orden som de har blivit symboler. Samma sak gäller delvis olika kroppsrörelser.²⁷

Aktivitet – Symbolisk interaktionism utgår ifrån att människan är aktiv, att vi hela tiden handlar och beter oss på olika sätt. Trost och Levin(2004) beskriver det såhär:

*Inom symbolisk interaktionism som perspektiv ligger fokus på våra beteenden som sociala varelser. Att vara aktiv innebär att vara med i en process. Inget är statiskt utan vi alla är föränderliga.*²⁸

Mer korrekt för symbolisk interaktionism vore om alla substantiv gjordes om till verb. Genom att säga att någonting ”är” något, låter det som att det skulle kunna vara oföränderligt, vilket det inte är enligt symbolisk interaktionism.²⁹

Nuet – Vi lever i nuet och finns ständigt i nuet. Det är i nuet som definitionen av situationen sker och det är här som vi interagerar med andra människor. Det som är nu, kan inte finnas någon annan gång. Det går inte att gå tillbaka till ett nuet som har varit. På detta vis blir det

²⁵ Trost, Jan & Levin, Irene, (2004), s. 12-15

²⁶ Ibid, s. 17-18

²⁷ Ibid, s. 19

²⁸ Ibid, s. 19

²⁹ Ibid, s. 20

mer klart och tydligt att vi hela tiden lever i en värld som ständigt förändras. Våra tidigare erfarenheter är hela tiden integrerade i den ständigt pågående modifikationsprocessen.³⁰

Dessa fem hörnstenar fungerar som hjälpmedel i analysen av den sociala verkligheten. Jag anser det även vara möjligt att applicera dem på interaktionen som sker via Facebook, där mycket handlar om hur individerna tolkar varandras statusuppdateringar, bilder och profiler. Jag kommer nu att gå vidare och presentera fyra teoretiker som alla förknippas med symbolisk interaktionism. Jag börjar med Blumer för att sedan gå vidare och presentera Mead, Cooley och slutligen Goffman.

3.2. Individens meningsskapande genom interaktion

Herbert Blumer utvecklade en teori som handlar om hur individer skapar mening i interaktionen. I skapandet av sin teori influerades han av John Dewey som menade att människan förstås bäst utifrån den omgivning hon befinner sig i. I sin teori tog han fram tre huvudprinciper som förklarar hur en person utvecklas och socialiseras in i ett samhälle. Dessa tre principer är *meningen*, *språket* och *tanken*. Med *meningen* menar han att individerna i samhället agerar mot andra individer och ting utifrån den mening de gett åt dessa individer eller ting. Genom *språket* menar Blumer att människorna genom att konversera, skapar mening. Den sista principen, som handlar om *tanken*, bygger på att det finns ett språk. Genom tanken konverserar individen med sig själv, detta kräver ett rolltagande för att kunna se saker från olika synvinklar.³¹ Fenomenet att personer som spenderar mer tid på Facebook tenderar att i högre grad tycka att livet är orättvist kan förstås utifrån Blumers teori. Personer som sitter mycket på Facebook får se många olika statusuppdateringar som görs av andra personer. Varje uppdatering kan tolkas utifrån Blumers tre principer och kan därefter ge en förklaring till varför personen som läser statusuppdateringen anser att han/ hon har ett sämre liv än någon annan. Låt säga att en person uppdaterar ”Åh vilken underbar dag, har massor att se fram emot, resa till Spanien bokad”. Varje sak som skrivs kan tolkas på flera sätt, personen som läser uppdateringen skapar sin egen mening av vad uppdateringen betyder. Personer som läser en uppdatering i likhet med den ovan, ser bara det positiva med den. Vad personen inte vet är hur länge personen i fråga kanske fått arbeta för att få ihop pengar så att han kan åka och resa, och även fast personen skriver ut att dagen är underbar kanske han trots det försovit sig till jobbet, spillt kaffe på tröjan och städat hela huset. Språket lämnar öppet för olika tolkningar av vad som räknas in i en bra dag. Personen som gjorde uppdateringen kanske menade att det var just bokandet av resan som gjorde dagen så bra, medan personen som läste den antog att det fanns mycket mer som hänt under den dagen som varit bidragande. Här är tanken, eller dialogen med sig själv, även bidragande till tolkningen.

³⁰ Ibid, s. 24-25

³¹ Lindsey D. Nelson, *Herbert Blumer's Symbolic Interactionism*, 1998, Hämtad i april 2012 från http://www.colorado.edu/communication/meta-discourses/Papers/App_Papers/Nelson.htm

3.3. ”Jagets” utveckling genom interaktionen

I och med att jag är intresserad av att ta reda på om Facebook kan ha någon påverkan på självkänslan, anser jag det även vara relevant att ta med både George Herbert Meads och Charles Horton Cooleys syn på *jaget* och hur det utvecklas. Deras teorier skiljer sig inte avsevärt mycket från varandra men jag anser det vara viktigt att ta med båda, då båda bidrar till att få en förståelse för hur vi formas till de vi är, i dagens samhälle. Jag börjar med att redogöra för Meads teori om hur *jaget* utvecklas och fortsätter direkt efter med Cooleys syn. Mead menar att utvecklingen av *jaget* sker efter födseln i interaktionen med andra människor samt genom olika former av sociala erfarenheter.³² Under de första levnadsåren är det främst föräldrarna som påverkar barnet och dess utveckling. När barnet uppnår något som Mead kallar för spelstadiet, börjar det förstå vilka regler och normer som gäller i samhället, detta kallar han för den generaliserande andre. Det är även nu som andra personer än de allra närmaste börjar påverka individen och hur dennes *jag* kommer att utformas.³³ I dagens läge finns även media som får en allt större roll vad gäller påverkan på individen. I och med att Facebook tycks bli allt mer populärt, skulle man kunna tänka sig att det också kommer att, till viss del, påverka individen och hur dess *jag* utformas.

Mead menar att *jaget* kan ses både som subjekt och som objekt. Jagets subjektiva del kallar han för ”I” och den objektiva delen kallar han för ”Me”. ”Me” utvecklas genom den generaliserande andre, man kan alltså säga att ”Me” är den delen av ”jaget” som påverkas av samhället och som således kommer att avgöra hur ”I” kommer att agera i olika situationer.³⁴

3.4. Spegeljaget

I likhet med Mead, menar Cooley, att *jaget* formas och utvecklas i interaktionen med andra människor samt genom olika erfarenheter. Han menar att *jaget* är en känsla, en känsla som berättar hur det känns att vara *jag*.³⁵ Cooley menar att bilden vi har av oss själva, formas utifrån hur vi tror att andra ser på oss, detta kallar han för *spegeljaget*. Vår självbild kommer antingen att förstärkas eller försvagas utifrån hur vi sedan tror att andra ser på oss.³⁶ Bilden man har av sig själv är dock inte konstant, beroende på vems ”ögon” man för tillfället ser sig själv igenom så kommer den att variera. Även humöret och omgivningen är bidragande till vilken självkänsla vi för tillfället har.³⁷ Man kan inte låta bli att fråga sig, sett ur Cooleys perspektiv, hur påverkar Facebook vår självbild? Där har man trots allt cirka 500 ögon på sig, konstant.

³² Mead, Georg Herbert, (1964), s. 199

³³ Ibid, s. 218

³⁴ Ibid, s. 237

³⁵ Cooley, Charles Horton, (1983), s. 171-172

³⁶ Ibid, s. 184

³⁷ Ibid, s. 185

3.5. Den dramaturgiska modellen

Erving Goffman utgår ifrån att alla individer i ett samhälle spelar en form av teater, han menar att likt skådespelaren som vill göra intryck på sin publik, så vill varje individ ge ett visst intryck på de personer som finns runt om kring den.³⁸ Individen förväntar sig att de övriga i omgivningen skall ha tilltro till rollen som spelas. Tanken är alltså att observatörerna skall tro att denna person verkligen besitter de egenskaper som denne utger sig för att ha. På samma gång är detta personens intention med sitt framförande.³⁹ Goffman menar även att varje individ visar upp en fasad för sin publik. Hit räknas bland annat något som han kallar för inramningen, denna är platsbunden och innefattar all form av ytplanering som individen kan göra för att ge intryck på sina åskådare, exempelvis möblering.⁴⁰ En annan form av fasad som individen kan uppvisa är den personliga. Denna är inte platsbunden, hit räknas således de detaljer som identifieras med aktören. Till den personliga fasaden räknas egenskaper som personen besitter, så som kön, ålder, kläder, talmönster och så vidare. Goffman delar in den personliga fasaden i två delar, uppträdande och manér, där den förstnämnda uppger de egenskaper som ger publiken information om vilken social status individen har. Manér, å andra sidan, ger omgivningen information om vilken roll i interaktionen som individen kommer att spela i ett visst sammanhang.⁴¹ Ofta förväntar sig omgivningen att det skall finnas en överensstämmelse mellan inramning, uppträdande och manér, vilket det inte gör alla gånger.⁴² Vidare menar Goffman att varje framträdande är idealiserat, med det menar han att individen agerar på ett sådant vis att samhällets normer och värderingar införlivas i handlandet.⁴³

Jag anser att Goffmans teori är mycket relevant för innehållet i denna uppsats, då den är lätt att applicera på Facebook-användandet. I artikeln skrivs det att det ständigt pågår en identitetspresentation på Facebook.⁴⁴ I och med att det är möjligt för varje person som använder sig av Facebook att själva välja vad som skall synas för ”vännerna”, i form av uppdateringar, bilder med mera, är det möjligt att ge dessa nästan precis den bild som man själv vill att andra skall ha av en. Detta gäller främst de ”vänner” som man inte har så bra kontakt med i det ”verkliga livet”. Varje persons Facebook-sida kan ses som en viss inramning, där personen själv väljer vad som får synas för alla andra. Det är möjligt att plocka bort bilder och inlägg som anses som opassande för den bild av sig själv som man vill uppge. Den är även platsbunden, för att andra skall få denna bild av personen, måste dessa befinna sig på personens Facebook-sida för att få just det intrycket av denne. Samma sak gäller den personliga fasaden. Genom att välja vilka uppdateringar som syns (och görs), samt vara noggrann vilka bilder vänner får se, är det möjligt att, till viss mån, påverka även den personliga fasaden. Goffman påpekade att omgivningen ofta förväntar sig att det skall finnas en överensstämmelse mellan de olika fasaderna.⁴⁵ I Aftonbladets artikel framgår det att

³⁸ Goffman, Erving, (2004), s. 9

³⁹ Ibid, s. 25

⁴⁰ Ibid, s. 28-29

⁴¹ Ibid, s. 29-30

⁴² Ibid, s. 31

⁴³ Ibid, s. 39

⁴⁴ Röstlund, (2012)

⁴⁵ Goffman, Erving, (2004), s. 31

personer som spenderar mer tid på Facebook, tenderar att tycka att livet är mer orättvist, än personer som spenderar mindre tid. Detta tyder på att dessa personer förväntar sig att den bild deras vänner utger av sig själva, överensstämmer med verkligheten. Å andra sidan, personer som spenderar mindre tid på Facebook och således kanske umgås mer med människor i ”verkliga livet”, märker troligtvis att bilden som uppges på Facebook, inte helt överensstämmer med verkligheten. Detta skulle kunna vara en orsak till varför dessa, i mindre grad, känner att livet är orättvist. I artikeln framkommer även att personer tenderar att uppdatera om saker som är positiva hellre än saker som är negativa. Detta skulle kunna förklaras utifrån det Goffman säger om idealiserade framträdanden. I dagens samhälle ses det som bra att träna, åka ut och resa osv., vilket framkommer i artikeln att är vanliga saker att uppdatera om. I och med att dessa saker ses som indikationer på ”ett bra liv”, sett utifrån hur dagens samhälle ser ut, är det inte alltför förvånande att vissa personer ser livet som mer orättvist än andra.

3.6. Självkänsla: Bortom populärpsykologi och enkla sanningar

Magnus Lindwall menar att begreppet självkänsla ses som ett mycket komplicerat fenomen, i alla fall inom forskningsvärlden. I vardaglig bemärkelse ses det dock som någonting självklart och enkelt som är lätt att förstå, och även lätt att förändra.⁴⁶ De populärpsykologiska teorierna om självkänslan saknar till stor del stöd från forskningen, trots det är de mycket populära, mestadels för att de ses som enkla och ger snabba lösningar till hur man förbättrar sin självkänsla.⁴⁷ Lindwall menar att självkänslan är lite som luft, den är osynlig och går inte att ta i, trots det är den viktig både för att överleva men också för att kunna utvecklas. Han menar att, liksom luften, märker man inte av självkänslan förrän man har för lite av den.⁴⁸ Som tidigare nämnts är det inte helt lätt att definiera exakt vad självkänsla är, i forskningen har den dock definierats på en rad olika vis. Lindwall tar upp tre av dem i boken. Den första, global självkänsla, syftar till den övergripande bilden en person har av sig själv och sitt värde. Denna bild anses vara relativt stabil i olika situationer.⁴⁹ Den andra, som handlar om känslor av självvärde, är situationsbundna och är således inte stabila över tid och rum. Den handlar om specifika situationer där en person känner att självkänslan antingen höjs eller sänks. Ofta utmärker dessa känslor sig genom att personen känner sig stolt/nöjd eller förödmjukad/skäms över sig själv.⁵⁰ Den tredje, och sista definitionen, handlar om självutvärderingar och självuppfattning. Självutvärdering syftar till hur nöjd en person är med sig själv överlag medan självuppfattning handlar om hur en person uppfattar sin kompetens inom särskilda områden.⁵¹ Det är de två sistnämnda definitionerna som kommer att vara relevanta för min uppsats. Det finns två modeller som sammanfattar och knyter ihop dessa tre sätt att se på självkänslan. Den första modellen utgår ifrån att feedback från omgivningen påverkar individens uppfattning om vad hon klarar av att göra inom ett visst område. Utifrån detta kommer sedan den globala självkänslan samt känslorna av självvärde att påverkas. Modell två

⁴⁶ Lindwall, Magnus, (2011), s.15

⁴⁷ Ibid, s. 18

⁴⁸ Ibid, s. 28

⁴⁹ Ibid, s. 30

⁵⁰ Ibid, s. 31

⁵¹ Ibid, 31

utgår ifrån att den globala självkänslan utvecklas tidigt i livet, denna kommer sedan att påverka vilken självuppfattning individen kommer att ha senare i livet. Slutligen kommer känslorna av självvärde att påverkas både av den globala självkänslan och självuppfattningen. Dessa två modeller utesluter inte varandra utan fungerar snarare som komplement till varandra.⁵²

Jag kommer i det följande att redogöra för ett antal teorier som Lindwall tar upp i sin bok. Jag valde att använda mig av Lindwalls tolkningar, och inte originalkällan eftersom jag anser att det räcker för mitt syfte. En av teorierna som Lindwall tar upp i sin bok, som jag anser vara mycket relevant för denna undersökning, är Abraham Tessers teori som handlar om hur social jämförelse påverkar individens självkänsla. Teorin går ut på att det finns tre faktorer som påverkar detta. Den första utgår ifrån att man jämför sig med en annan person utifrån hur denne presterar, jämfört med hur man själv presterar. Den andra faktorn utgår ifrån hur relevant och viktigt området i fråga är för en själv. Sist och slutligen är även relationen man har till personen man jämför sig med en viktig faktor.⁵³ Som exempel kan ges; om min bästa kompis lyckas bättre än mig i en tenta som jag anser vara mycket viktig, kommer min självkänsla att påverkas negativt.

Vidare presenterar Lindwall en teori om självkänsla som Willian James utvecklade på 1800-talet. Han menade att den totala självkänslan representeras av ett förhållande mellan framgång eller upplevd kompetens och upplevd betydelse eller ambition.⁵⁴ Alltså, om man är bra på något som man anser vara viktigt, så kommer självkänslan att påverkas positivt. Susan Harter har på senare år utvecklat James teori och kombinerat den med Cooleys och Meads teorier om betydelsen av den sociala omgivningen, även denna teori redogör Lindwall för. Likt James menade Harter att den upplevda kompetensen inom, för den enskilda individen, viktiga områden starkt påverkar självkänslan. Till på det menade hon att även social acceptans utgör en viktig faktor.⁵⁵

Lindwall presenterar även en teori kring självkänsla som utvecklades av Leary och hans kolleger, sociometerteorin. Genom ett antal studier upptäckte man ett mönster som visade att personer som blivit socialt avvisade eller ratade tenderade att ha en lägre självkänsla. Utifrån detta började man fundera om självkänslan fungerar som ett inre subjektivt index på hur väl individen uppfattar att andra personer gillar och accepterar denne. Behovet av självkänsla handlar alltså i grund och botten om att bli socialt inkluderad och accepterad. Studier har dock visat att social avvisning starkare hänger ihop med låg självkänsla än vad social inkludering gör med hög självkänsla. Detta förklaras genom att individen har en neutral nivå på självkänslan då denne inte tar emot några signaler från omgivningen. Denna neutrala nivå ligger närmare hög självkänsla än låg självkänsla och är således ett tillstånd man är mer van vid, vilket kan förklaras med att social inkludering är mycket vanligare än social exkludering. I och med att social exkludering inte är lika vanligt blir därför effekten större.⁵⁶

⁵² Lindwall, Magnus (2011), s. 32-34

⁵³ Ibid, s. 55

⁵⁴ Ibid, s. 95

⁵⁵ Ibid, s. 96

⁵⁶ Ibid, s. 132

Slutligen skall jag, med hjälp av Lindwall, redogöra för hur självpresentation påverkar självkänslan. Vissa forskare menar att endast de personer som inte bryr sig om vad andra människor tycker har en riktigt bra självkänsla. Problemet med detta synsätt, om man skulle utgå ifrån att det var korrekt, är att i princip ingen skulle ha riktigt bra självkänsla, förutom möjligtvis sociopater. Mycket tidigare forskning visar att andra personers uppfattningar om oss har stor betydelse för vår självbild och vi lägger ner mycket tid på att påverka den bild andra har av oss.⁵⁷ Självpresentationen och det intryck man tror att andra har av en, påverkar alltså vår självkänsla.⁵⁸ Det finns flera faktorer som påverkar en individs motivation till att påverka andras intryck. En av dem är hur stor skillnaden mellan den bild man vill att andra skall ha av en är, jämfört med den bild man tror att andra redan har av en. Om denna skillnad är stor, ökar motivationen för självpresentationen.⁵⁹ Jag har nu redogjort för den teoretiska grund som denna uppsats kommer att vila på. I det följande skall jag nu gå vidare och redogöra för hur jag gått tillväga med insamlandet av datamaterialet samt vilken metod jag har använt för att analysera det.

4. Metod

I detta avsnitt ämnar jag redogöra för hur jag gått tillväga för att samla in mitt datamaterial samt vilken metod jag har använt för att analysera det. Till hjälp har jag använt mig av en bok skriven av Steinar Kvale och Svend Brinkmann, *Den kvalitativa forskningsintervjun* (2009).

4.1. Tillvägagångssätt

4.1.1. Datainsamlingsteknik

Syftet med min undersökning är, som tidigare nämnts, att ta reda på hur personer som spenderar mycket tid på Facebook upplever hur deras självkänsla påverkas. I och med att jag vill ta reda på hur dessa personer upplever detta anser jag kvalitativa intervjuer vara den mest lämpliga metoden att använda för att samla in mitt datamaterial, då dessa söker förstå världen utifrån undersökningspersonens synvinkel.⁶⁰ Genom intervjuer konstrueras kunskapen i interaktionen mellan den person som intervjuar och den som intervjuas.⁶¹ Kvale och Brinkmann ser intervjuerna ur ett fenomenologiskt perspektiv, vilket även jag ser som passande för min undersökning då fenomenologin har som intresse att förstå sociala fenomen utifrån aktörernas egna perspektiv. Sett ur ett fenomenologiskt perspektiv antar man att den relevanta verkligheten för en person är vad denne upplever att den är,⁶² vilket även kan ses i relation till symbolisk interaktionism, i synnerhet till Thomas teoremet,⁶³ eller definitionen av situationen som det också kallas. Definitionen av situationen innebär att beroende på hur en person upplever och definierar en viss situation, så kommer hon också att handla därefter. Målet med kvalitativa intervjuer är att få kvalitativ kunskap och har således inte kvantifiering

⁵⁷ Lindwall, Magnus, (2011), s. 141

⁵⁸ Ibid, s. 143

⁵⁹ Ibid, s. 146

⁶⁰ Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend (2009), s. 17

⁶¹ Ibid, s. 18

⁶² Ibid, s. 42

⁶³ Trost, Jan & Levin, Irene, (2010) s. 17

som det slutgiltiga målet. Intervjun syftar inte heller till att få fram allmänna åsikter om ett ämne, det intressanta är snarare intervjupersonens beskrivningar av specifika situationer och handlingar.⁶⁴

4.1.2. Urval

I och med att min undersökning är av kvalitativ art var det inte nödvändigt, och inte ens av intresse, att använda sig av ett representativt urval, då detta lämpar sig bättre för kvantitativa studier. Ett urval som passar bättre till en kvalitativ studie är ett så kallat strategiskt urval. Kortfattat kan sägas att ett strategiskt urval går ut på att man väljer ut ett antal kriterier, som är av teoretisk betydelse, för de intervjupersoner man vill ha tag på.⁶⁵ I mitt fall är dessa; intervjupersonen skall aktivt använda Facebook. Jag har även begränsat mig till åldern 20-25 år. Vad som räknas till ett aktivt Facebook-användande är inte självklart och varierar troligtvis mycket beroende på vem man frågar. Jag ville dock ha tag på personer som spenderar åtminstone en timme om dagen på Facebook, gärna mer. För att få tag på dessa personer använde jag mig av ett bekvämlighetsurval, som är ”en vanlig och praktisk metod att använda sig av för att få ett strategiskt urval”.⁶⁶ Jag började med att fråga mina vänner om de visste någon som skulle kunna tänka sig att ställa upp. De fick fundera ett tag och ”annonserade” även på sina Facebooksidor efter personer som kunde tänka sig att ställa upp, utan resultat. I och med svårigheten att hitta personer som kunde tänka sig att ställa upp och på grund av tidsbristen, bestämde jag mig slutligen för att söka efter lämpliga intervjupersoner bland mina egna Facebook-vänner. När jag hittat fyra stycken som uppfyllde mina kriterier och som gärna skulle befinna sig i Uppsala vid tiden för genomförandet av intervjuerna, frågade jag dessa personer om de skulle kunna tänka sig att ställa upp, vilket de alla gladeligen gjorde. Min tanke var från första början att intervjua svenskar, men i och med att jag är från Åland, så är även majoriteten av mina vänner på Facebook ålänningar. När jag sedan slutligen hade hittat personer som uppfyllde alla krav, återstod bara ålänningar. Mina fyra intervjupersoner är alla kvinnor, jag ser det dock inte som något problem eftersom jag inte är ute efter att kontrollera om det finns några skillnader mellan könen. Att kontrollera om det förekommer några skillnader mellan könen hade givetvis varit intressant att undersöka, då jag personligen kan se en viss skillnad mellan kvinnor och mäns sätt att använda Facebook i mitt eget nyhetsflöde. Dock väljer jag på grund av tidsbristen att inte göra det.

En av intervjupersonerna är bosatt i Uppsala, två av dem var passligt nog i Uppsala på besök under Valborg, jag passade därför på att utföra intervjuerna då, den fjärde intervjupersonen befann sig på annan ort, så intervjun genomfördes över Skype. Jag kommer i delen ”Metodproblematisering”, diskutera för- och nackdelarna med att genomföra en intervju på det sättet. Jag kommer även att problematisera det faktum att personerna jag intervjuat är tagna från min egen Facebooksida, vilket betyder att de inte är helt okända människor för mig och jag är inte helt okänd för dem.

Att bestämma hur många intervjupersoner man skall ha är inte helt lätt, Kvale och Brinkmann menar att antalet intervjupersoner beror på undersökningens syfte, de säger även att man skall

⁶⁴ Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend (2009) s. 43

⁶⁵ Trost, Jan, (2010), s.138

⁶⁶ Ibid, s. 140

”Intervjua så många personer som behövs för att ta reda på vad du behöver veta”.⁶⁷ Jag valde därför att intervjua fyra personer i hopp om att det skulle räcka, vilket det sedan i efterhand visade sig göra. Egentligen skulle det till och med ha räckt med de tre första intervjuerna, jag märkte redan då att jag inte tycktes få fram någon mer information, alla gav ganska liknande svar. Men jag bestämde mig ändå för att göra den fjärde intervjun för att försäkra mig om att ingen ny information skulle dyka upp.

4.1.3. Metodproblematisering

Reliabilitet och validitet utgör viktiga kriterier för kvaliteten på kvantitativa studier, det har dock diskuterats hur relevanta dessa två begrepp är för en kvalitativ studie. Reliabiliteten och validiteten handlar mycket om huruvida man mätt det man avsett att mäta samt hur tillförlitliga dessa mätningar är. Att mäta något är dock inte det främsta intresset vid en kvalitativ undersökning. Man har då, genom att lägga mindre vikt vid frågor som rör mätningen, anpassat dessa två begrepp till den kvalitativa forskningen, utan att för den skull ändra desto mer på begreppens betydelse.⁶⁸ Reliabiliteten handlar om resultatets tillförlitlighet, huruvida det är möjligt att få fram samma resultat vid en annan tidpunkt, av en annan forskare, eller om risken finns att intervjupersonen ändrar sina svar beroende på vem det är som intervjuar. Mina intervjupersoner är, som tidigare nämnts, tagna från min egen Facebooksida, vilket betyder att jag i och med detta har en ”relation” till dem, så till den grad att vi inte är helt okända för varandra, bekanta skulle man kunna säga. Tre av intervjupersonerna pratade på ordentligt och hade inte några problem med att svara på frågorna, den fjärde intervjupersonen var dock inte lika pratglad, gav mycket korta svar. Man kan fråga sig vad detta beror på. Alla personer ”kände” jag lika ”bra” sedan tidigare, vilket gör att jag kan utesluta att någon pratade mer, eller mindre, på grund av att denne kände mig mer, eller mindre. Däremot tror jag, eftersom vi alla är olika som individer, att de svar man får, till viss del har att göra med hur personen som intervjuas, är som person. Vissa har inte några problem med att prata om påverkan och självkänsla och sådant, medan andra kanske har lite svårare med det. Man skulle dock kunna tänka sig att en sådan person har lite lättare att prata med en helt okänd människa, alternativt, en person denne känner jätte bra. Kvale och Brinkmann menar att det förekommer en maktassymetri i intervjusituationen, där intervjuaren har vetenskaplig kompetens, det är även intervjuaren som bestämmer vad det skall pratas om. De menar att en följd av detta kan vara att intervjupersonen undanhåller information, en annan konsekvens kan vara att personen istället försöker samarbeta och svarar på ett sådant vis som denne tror att intervjuaren vill.⁶⁹ De facto att jag inte var helt okänd för mina intervjupersoner tror jag endast bara var en fördel, vad gäller maktassymetrin och dess möjliga konsekvenser. Jag tror nämligen att den maktassymetri som rådde inte var lika påtaglig då jag som intervjuare inte var en helt okänd person. Med det menar jag att jag tror att mina intervjupersoner inte såg det som att det rådde någon maktassymetri, bortsett från att de var medvetna om att det var jag som bestämde vad de skulle prata om. Jag fick inte heller känslan av att de svarade på frågorna utifrån hur de trodde att jag ville att de skulle svara. Detta är dock svårt för mig att avgöra huruvida det var så eller inte.

⁶⁷ Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend (2009), s.129

⁶⁸ Bryman, Alan (2009), s.257

⁶⁹ Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend, (2009), s. 48-50

Något som jag också måste fundera över är, hur jag själv möjligtvis kunde ha påverkats av att intervjua personer som inte var helt okända. I och med att jag har tillgång till alla fyra intervjupersoners Facebooksidor så ger det mig naturligtvis en viss förförståelse om dem. Jag vet att de är aktiva på Facebook och jag vet vad de brukar skriva om. Jag försökte dock, i möjligaste mån, att bortse från det under intervjuens gång och tänka mig att jag inte hade en aning, detta för att inte mina frågor skulle påverkas och, som en följd, inte heller deras svar. Därför var det också bra att jag hade en frågemall som jag utgick ifrån.

Reliabiliteten har särskilt diskuterats i relation till ledande frågor, som, om man ställer dem oavsiktligt, kan påverka vilket svar man får.⁷⁰ Ställer man, å andra sidan, dem med avsikt, kan de däremot öka tillförlitligheten i intervjupersonens svar.⁷¹ Jag har så gott det går försökt att inte ställa några ledande frågor. Däremot har många av mina frågor varit väldigt lika varandra, vilket jag i efterhand inser att var bra eftersom det har gjort att jag fått fler infallsvinklar på samma ämne och på så sätt fått ett rikare material att utgå ifrån.

Validiteten syftar till om en metod undersöker vad den påstås undersöka.⁷² I en intervjuundersökning kontrollerar man inte bara slutproduktens validitet, utan valideringen sker genom hela forskningsprocessen. Forskaren skall under hela undersökningen ständigt kontrollera, ifrågasätta och teoretiskt tolka resultaten.⁷³ Det är även viktigt för forskaren att redogöra för hur denne gått tillväga under hela sin undersökning.⁷⁴ En annan fråga som ställs på intervjustudien är huruvida resultatet går att generalisera. I allmänhet brukar det sägas att det finns för få intervjupersoner i en intervjustudie för att det skall vara möjligt att generalisera. Motargumentet mot detta påstående brukar dock vara varför man skulle behöva generalisera resultatet då kunskapen inom samhällsvetenskapen är socialt och historisk kontextualiserad. Vilket betyder att kunskapen inte är statisk och oföränderlig från tid och rum i och med att den sociala världen är ständigt föränderlig.⁷⁵

En av mina intervjuer genomfördes över Skype, vilket är ett program man kan ha på sin dator, genom vilket man kan ringa till andra personer som också har det. Det är även möjligt att ha videosamtal. Jag valde dock att göra min intervju utan video, detta för att jag anser att de ansikts- och kroppsuttryck som jag går miste om, genom att genomföra intervjun på detta sätt, inte är avgörande för hur min senare tolkningen av materialet kommer att se ut. Kvale och Brinkmann anser dock att tonfall i kombination med ansikts- och kroppsuttryck ”ger ett rikare tillträde till hennes föreställningar än vad de utskrivna texterna kommer att göra senare”.⁷⁶ Vad gäller mitt ämne ansåg jag dock detta inte göra någon skillnad. Så, summa summarum; att intervjua på detta sätt fungerade precis lika bra som att göra det face-to-face.

⁷⁰ Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend (2009), s. 263

⁷¹ Ibid, s. 188

⁷² Ibid, s. 264

⁷³ Ibid, s. 267-268

⁷⁴ Trost, Jan, (2010), s.133-134

⁷⁵ Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend (2009), s. 280

⁷⁶ Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend (2009), s. 145

4.2. Intervjupersoner och genomförande av intervjuer

Jag har till min studie intervjuat fyra personer. Platsen där intervjuerna genomfördes varierade. En av intervjuerna genomfördes hemma hos intervjupersonen, två genomfördes hemma hos mig, det var den mest lämpliga platsen att göra det på då dessa personer var på besök i Uppsala under tiden då intervjuerna skulle genomföras. Den fjärde intervjun gjordes över Skype, detta för att intervjupersonen befann sig på annan ort vid intervjutillfället. Intervjuerna spelades in och personerna var medvetna om att det gjordes. Jag spelade in intervjuerna direkt på datorn som fanns placerad mellan intervjupersonen och mig under hela intervjun. Det finns fyra krav som man skall förhålla sig till när man bedriver forskning, dessa är Forskningsrådets etiska regler:⁷⁷

Informationskravet – personen skall få information om syftet med undersökningen.

Samtyckeskravet – personen skall veta att deltagandet är frivilligt samt att hon/han har rätt att dra sig ur när/om hon/han vill.

Konfidentialitetskravet – personen skall veta att materialet samt eventuella uppgifter om personen behandlas konfidentiellt. Personen är helt anonym och jag som ”forskare” har tystnadsplikt.

Nyttjandekravet – det insamlade materialet kommer endast användas i det syfte som det är sagt, det kommer inte att användas i något annat än forskningssyfte.

Eftersom alla mina intervjupersoner är från Åland, som är ett litet samhälle där ”alla känner alla”, har jag valt att inte skriva ut var personerna jobbar eller studerar, samt vad de jobbar med och vad de studerar, då det kan finnas en risk att de blir igenkända. Jag väljer även att inte skriva ut var dessa personer bor för tillfället. Studieorten, var/vad de studerar, var de jobbar samt var de bor och med vilka de är uppväxta med, i kombination med vetenskapen om att dessa personer är tagna från min ”vänner-lista” på Facebook, kan göra att man enligt uteslutningsmetoden kan räkna ut vilka de är. Här följer ändå en kort presentation av intervjupersonerna genom den information om dem jag kan ge ut. Jag har även tillgett dem fiktiva namn.

Intervjuperson 1 - Sara: Kvinna, 23 år, ålänning. Studerar på högskola/universitet och jobbar extra.

Intervjuperson 2 - Anna: Kvinna, 22 år, ålänning. Studerar på högskola/universitet.

Intervjuperson 3 - Sofia: Kvinna, 23 år, ålänning. Studerar på högskola/universitet.

Intervjuperson 4 - Sandra: Kvinna, 23 år, ålänning. Studerar på högskola/universitet samt jobbar extra.

4.3 Analysmetod

Den metod som jag har använt för att analysera mitt material är hermeneutik. För denna finns det sju stycken rättesnören som jag i det följande skall redogöra för. Det första rättesnöret handlar om den hermeneutiska cirkeln, vilken syftar till ”den ständiga process bakåt och

⁷⁷ Vetenskapsrådet, *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*, 2002, Hämtad i april 2012 från http://www.vr.se/download/18.7f7bb63a11eb5b697f3800012802/forskningsetiska_principer_tf_2002.pdf

framåt mellan delarna och helheten”.⁷⁸ Alltså den tolkning som växer fram skall ske i växelverkan mellan det man redan vet och mellan de nya erfarenheterna.⁷⁹ Dock är det mer lämpligt att se den som en spiral hellre än som en cirkel då man hela tiden växlar mellan delen och helheten. Genom att göra det ges en större möjlighet till att få en djupare förståelse av meningen. För det andra avslutas tolkningen av meningen när man fått ett inre sammanhang i texten och det inte längre finns några logiska motsägelser. Detta görs genom att pröva deltolkningarna mot helheten. Texten skall även ses som autonom, den skall förstås utifrån sin egen referensram. Det är även viktigt att ”ha kunskap om textens tema”.⁸⁰ Viktigt är också att komma ihåg att det inte finns någon objektiv tolkning av texten. Den som tolkar texten kan inte sätta sig utanför ”den förståelsetradition som hon lever i”.⁸¹ Man skall även hela tiden ha i åtanke att de svar man får på en fråga kan vara beroende av hur frågan är formulerad. Slutligen kommer tolkningen att leda till förnyelse samt till att vidga textens mening.⁸²

5. Analys och Resultat

Analysen av mitt material har som tidigare nämnts varit hermeneutisk. Den kvalitativa analysen är alltid interaktiv, vilket betyder att datamaterialet genomgås flera gånger om för att slutligen nå fram till ett stabilt resultat som är väl underbyggt. Det finns dock inte några regler för hur många gånger ett material skall genomgås för att resultatet skall vara tillräckligt stabilt, eller mättat som man också säger. Det beror helt på materialet samt vilka frågeställningar som finns. Mättnad har nåtts när det inte längre går att göra några nya observationer eller upptäckter som skulle kunna förändra eller ifrågasätta resultatet av analysen.⁸³ Jag gick igenom mitt material tre gånger, den första gången kodade jag så noga jag bara kunde, vid andra genomgången försökte jag hitta delar som jag missat eller som kunde koda ytterligare. Slutligen gick jag igenom materialet en tredje gång för att försäkra mig om att jag inte missat något. Kodningen görs genom att plocka ut delar som är intressanta i relation till frågeställningarna, dessa beskrivs därefter med en eller ett par ord.⁸⁴ Efter att jag ansåg mig ha kodat klart försökte jag slutligen hitta ett antal teman. Jag har funnit tre teman som jag skall använda mig av för att besvara mina frågeställningar. Innan jag redogör för dessa teman tänkte jag gå igenom mina intervjupersoners Facebook-användande. Detta gör jag för att man skall få en förståelse och inblick i hur dessa personer använder Facebook, vad de gör där samt hur mycket tid de spenderar där.

Det viktigaste kriteriet för mina intervjupersoner var att de skulle spendera mycket tid på Facebook, minst en timme om dagen. Detta kriterium visade det sig inte vara något problem för intervjupersonerna att uppnå. Deras individuella användning varierade ganska mycket, dock kom de flesta upp till åtminstone två timmar per dag. De personer som spenderade mest tid på Facebook nådde en tid på hela sex timmar per dag. Sara och Anna berättade även att de

⁷⁸ Ibid, s. 226

⁷⁹ Hjerm, Mikael & Lindgren, Simon, (2010), s.88

⁸⁰ Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend, (2009), s. 226

⁸¹ Ibid, s. 226

⁸² Ibid, s. 226

⁸³ Hjerm, Mikael & Lindgren, Simon (2010), s. 88-89

⁸⁴ Ibid, s. 91

har telefoner med Facebook på, vilket gör att de är tillgängliga hela tiden. I och med att de alla spenderar så pass mycket tid på det populära nätverket var jag förstås nyfiken på vad de gör där under alla dessa timmar. Vanligast var att sitta och titta på nyhetsflödet, alltså på alla statusuppdateringar och bilder som läggs upp av andra personer samt att chatta med folk. Populärast tycktes dock vara att sitta och titta på andras bilder. Anna säger:

Jag gör allt från att kommunicera med mina vänner, till att gilla foton, titta på bilder, ja mest tittar på bilder gör jag nog skulle jag säga.

Efter denna korta sammanfattning av vad dessa personer gör på Facebook skall jag nu gå in på de teman jag hittat. Dessa är Den egna presentationen, Andras presentationer samt Påverkan

5.1. Den egna presentationen

I denna uppsats har jag utgått ifrån ett symboliskt interaktionistiskt perspektiv, vilket utgår ifrån att människan är en social varelse som interagerar med andra individer, vilket är precis det man gör på Facebook. Cooley och Mead menar att individens *jag* utvecklas i interaktionen med andra människor, vilket skulle betyda att individens bild av sig själv på något vis påverkas av ett aktivt Facebook-användande, då Facebook är en plats där personer ständigt interagerar med varandra. Goffman menar att individen spelar en form av teater i interaktionen med andra människor och att denne ständigt vill göra intryck på sin publik. I fallet med Facebook skulle publiken då vara personens vänner, alltså de personer som har tillgång till dennes profil och intrycket ges och justeras med hjälp av olika bilder och uppdateringar. I mina intervjuer framkom det att det är mer eller mindre vanligt att lägga upp bilder och göra statusuppdateringar. Vad som tycktes vara konstant var uppdateringens innehåll eller bildens motiv. Uppdateringarna handlar vanligtvis om vad personen gör för tillfället, något om skolan samt om fester. Sofia berättade att hon inte gör uppdateringar så ofta, men om hon gör en uppdatering är de främst när det hänt något stort och speciellt i hennes liv. Vid uppladdning av bilder tycktes det vanligaste motivet vara en egobild (bild på sig själv), kompisbild, festbild samt bilder som visar vad personen gör för tillfället. Genom dessa bilder och uppdateringar sker en identitetspresentation inför de övriga personerna på Facebook. Petra Brohäll, som tidigare nämnts, har skrivit en uppsats som handlar om just detta, hur skapandet av identiteten och dess presentation ser ut på Facebook. I hennes resultat framkom att dessa bilder och uppdateringar tenderar att vara de vanligaste hos personer som använder Facebook. Något som dock förvånade mig efter att jag utfört mina intervjuer var hur pass omedvetna intervjupersonerna var om hur de presenterade sig själva på Facebook. I och med att det går att styra ganska väl vad som skall synas på ens egen profil kunde man tänka sig att de flesta skulle ha stenkoll på vilken bild de uppgav av sig själva. Detta visade sig dock inte vara fallet, dock fick jag en viss aning om vilken bild de ger av sig själva utifrån informationen om deras statusuppdateringar och vilka bilder de lägger upp.

Jag frågade mina intervjupersoner vad de trodde att andra personer, speciellt sådana som de inte kände så bra, fick för bild av dem genom att ha tillgång till deras profil. De flesta svarade

att de inte visste, men att de hoppades att andra personer skulle se dem på ett visst sätt, ofta som en festlig och rolig person. Detta går helt i linje med resultatet i Brohälls uppsats som visade att man vill framstå som en social, rolig och intressant person genom sin Facebookprofil. De (mina intervjupersoner) ville gärna att andra även skulle se dem som lite seriösa, att det syntes att de pluggade och jobbade. Intressant, men inte jätte-förvånande, var att de flesta personer utgick ifrån att det var den närmsta umgängeskretsen som läste deras statusuppdateringar och tittade på deras bilder, alltså de personer som har koll på hur de är i verkligheten. Anna sade:

Det där är faktiskt jätligt intressant, man borde ju tänka att det faktiskt är 600 pers som ser det man skriver, man tänker ju att det är dom närmaste, [...], å man e ju lite såhär, lever i en bubbla, man tänker ju att det är dom som man själv vill att ska se, att det är dom som ser.

Sara sade även att hon trodde att de flesta bara har mycket vänner på sin Facebook ”bara för att”, men att dessa personer sen inte bryr sig speciellt mycket om hur hon presenterar sig, eller vad hon lägger ut för bilder och uppdateringar. Hon menade att hon trodde att det nog bara var den närmsta umgängeskretsen som läste det hon skrev, och de vet hur hon är i vanliga fall och då spelar det inte så stor roll vad hon uppger för bild av sig själv på Facebook. Anna säger dock att hon tror att andra personer får en väldigt ytlig bild av henne, detta tror hon att beror på att hon utgår ifrån att de personer som läser hennes uppdateringar och ser hennes bilder vet hur hon är i vanliga fall. Hon är alltså medveten om att hon uppger en lite annan bild av sig än den hon har i vanliga fall. Hon tillägger vid ett senare tillfälle att hon är medveten om att hon glorifierar allting och att hon utgår ifrån att även alla andra gör det. Hon säger även att hon tror att det blir som en ond cirkel, man glorifierar för att alla andra gör det. Detta kan förstås utifrån Goffmans teori, där han menar att alla framträdanden är idealiserade. Individens agerande grundar sig alltså, till viss del, på vilka normer och värderingar som finns i samhället. Man skulle kunna tänka sig att personer på Facebook väljer, mer eller mindre omedvetet, att glorifiera allt, eftersom det finns ett visst sorts ideal på hur man skall vara i dagens samhälle. Även de övriga intervjupersonerna påpekar vid olika tillfällen att de är medvetna om att det är en förskönad bild av andra personer som uppges på Facebook.

Den egna presentationen kan alltså sammanfattas på detta vis: De vanligaste statusuppdateringarna som intervjupersonerna sade sig göra handlar oftast om vad det gör för tillfället, skolan, fester eller när det har hänt något speciellt i deras liv. Vad gäller uppladdning av bilder tycktes temat vara detsamma; festbilder, kompisbilder eller någon bild som visar vad de gör för tillfället. De flesta personer visade sig vara ganska omedvetna om vad de uppgav för bild av sig själva på Facebook, majoriteten hade dock vissa förhoppningar om hur andra såg på dem. Många av dem utgick ifrån att det bara var den närmsta umgängeskretsen som läste deras uppdateringar och såg deras bilder och att dessa således har koll på hur de är i verkligheten. En av personerna var dock medveten om att bilden hon uppger av sig själv på Facebook inte riktigt stämmer överens med hur hon är i vanliga fall. Lindwall redogör för en teori om hur självpresentationen påverkas självkänslan. Han menar att andras uppfattning om oss är mycket betydelsefull för vilken bild vi har av oss själva. Det intryck som vi tror att andra har av oss påverkar alltså vår självkänsla. Man skulle då kunna tänka sig att bilden man

uppger på Facebook till viss mån kommer att stärka självkänslan, förutsatt att denna bild är trovärdig, både för en själv men också för andra. Intervjupersonerna var som sagt rätt omedvetna om vad de uppgav för bild av sig själva, dock var de mycket medvetna om vilka bilder och hurdana uppdateringar de gjorde. Utifrån deras bilder och statusuppdateringar kan man utläsa att dessa personer vill framstå som personer med kompisar, som tycker om att festa men som även är seriösa och studerar, vilket de även hade förhoppningar om att andra skulle tycka. Om de sedan tror att detta är det intryck som andra personer har av dem kommer deras självkänsla, enligt Learys teori, att öka. Detta kan även kopplas till de ideal som finns i dagens samhälle, där man helst skall vara bra på flera olika plan.

Som tidigare nämnts menar Goffman att samhällets normer och värderingar införlivas i individens handlande. Innehållet i personernas statusuppdateringar samt vilka bilder de lägger upp kan alltså till viss del förklaras utifrån detta. De lägger upp bilder och skriver om saker som ses som viktigt i dagens samhälle, alltså utbildning, fester, kompisar och så vidare. På detta sätt ger de ett visst intryck till de personer som har tillgång till deras Facebooksida som på samma gång speglar samhällets ideal. Goffman menade att dessa intryck görs genom att individen visar upp en viss fasad för sin omgivning. Fasaden består av inramningen, som är platsbunden. Detta skulle alltså vara personens Facebooksida. Den andra delen av fasaden är den personliga som delas in i uppträdande och manér, där den förstnämnda handlar om vilken social status individen har och den andra innebär vilken roll aktören har i interaktionen. Alla bilder och uppdateringar kan ses både ses som inramning, men framförallt som den personliga fasaden. Genom uppdateringar om skolan, fester och så vidare ges en bild av vilken social status individen har men också vilka roller denne har i interaktionen.

De bilder de ger och får av sig själva via sin Facebook kan även relateras till *spegeljaget*. Cooley menade att bilden man har av sig själv formas utefter hur man tror att andra ser på en. Han menade även att denna bild inte är konstant, utan den ändras utefter vem vi tror att ser på oss. På Facebook är det inte en specifik person som ser på en, däremot skulle man kunna tänka sig att personernas självbild formas utifrån hur samhället i stort ser på dem, hur idealet ser ut. Eller för att uttrycka det med Meads begrepp, ”Me” och ”I”; ”Me”, som utvecklas genom den generaliserande andre (samhällets normer och värderingar) är avgörande för vad varje person, ”I”, kommer att uppdatera om. En av intervjupersonerna säger även att hon tror att de flesta glorifierar för att alla andra gör det. Även detta går att kopplas ihop med Meads idé om ”Me” och ”I”. Facebook, eller egentligen de övriga personerna på Facebook, påverkar individens ”Me” så att denne kommer att agera på ett visst sätt, som i det här fallet handlar om att glorifiera. Med detta som avslut går jag nu över till det andra temat, Andras presentation.

5.2. Andras presentationer

Från den egna presentationen går jag nu vidare till andras presentationer. Andras presentationer i kombination med den egna presentationen har gett upphov till många intressanta saker att fundera över. Vid svaren på frågor om hur de reagerade samt vad de

tänkte när de läste andra personers uppdateringar och bilder framkom det tydligt att det är lätt att störa sig på vad andra personer lägger upp. Många av intervjupersonerna påpekade att de störde sig på folk som skrev saker om sina barn samt folk som klagar mycket. På sättet de sade detta på fick jag även känslan av att dessa personer inte hörde till den närmsta umgängeskretsen direkt. Sara uttryckte sig på det här viset:

Jamen.. vissa dom här småbarnsmammorna då till exempel som hela tiden uppdaterar om sina barn, antingen är dom jätte gulliga eller så är dom jätte bråkiga [...] och folk som klagar mycket [...] såna saker som man kanske själv inte skulle välja att skriva ut när det är så många som kan se.

Detta fann jag därför extra intressant då de på samma gång sade att de sållade bort uppdateringar från personer som de inte kände så bra och som inte tillhörde de närmsta vännerna samt att de utgick ifrån att det även bara var den närmsta umgängeskretsen som läste deras uppdateringar. Om de verkligen skulle sålla så mycket som de tror att de gör, skulle det väl inte finnas något att irritera sig på? Bara detta är ett bevis för att man påverkas mer av andras uppdateringar och bilder än vad man vid en första anblick kan tro. Det vanliga tycks alltså vara att man tror att det endast är de närmsta vännerna som läser ens uppdateringar och ser på bilderna som läggs upp. Vid närmare eftertanke är irritationen som kan uppstå vid läsning av andra personers uppdateringar inte allt för förvånande. Om man tänker sig att varje person som gör en uppdatering utgår från samma tankesätt: ”Det är den närmsta umgängeskretsen som läser det jag skriver.” Då utgår man troligtvis från vad man tror att dessa personer tycker att är intressant att läsa om. Men eftersom det även är andra personer som läser detta, ter det sig ganska naturligt att personer, som inte tillhör den närmsta umgängeskretsen och som således kanske inte tycker att innehåller är intressant, börjar irritera sig. Vad man kanske borde ha i åtanke när irritationen börjar komma krypandes är att det troligtvis finns lika många som sitter och stör sig på ens egen uppdatering samt att denna person inte uppdaterar för att hon tror att DU är intresserad.

Sammanfattningsvis kan detta sägas om Andras presentationer: Det visade sig vara vanligt att intervjupersonerna störde sig på andra personers uppdateringar och bilder. Ett återkommande störningsobjekt var småbarnsmammorna och folk som klagar. Som jag tidigare nämnt fick jag känslan av att dessa småbarnsmammor inte hörde till den närmsta umgängeskretsen. Paradoxalt nog visade det sig att de flesta personer sa sig sålla bland alla statusuppdateringar och bilder som dyker upp i nyhetsflödet. De menade att de endast läste uppdateringar från personer de umgås med. Man skulle kunna tänka sig att småbarnsmammor och dessa intervjupersoner, som inte har några barn, har lite olika syn på vad som ses som viktigt. För småbarnsmammorna är barnen troligtvis det viktigaste i hela världen. Sett på det viset är det rätt självklart att de väljer att göra mycket uppdateringar om dem samt laddar upp mycket bilder på dem. Det skulle kunna vara en förklaring till varför irritation uppstår. En småbarnsmamma lever, förhoppningsvis, ett ganska mycket mer annorlunda liv än dessa intervjupersoner som inte har några barn, vilket kommer påverka vad dessa personer kommer att skriva om i sina uppdateringar. Återigen kan man säga att deras ”Me” avgör vad de kommer att uppdatera om.

Bortsett från irritationen visade det sig vara vanligt att jämföra sig med andra personer samt att bli avundsjuk på andra personer genom deras uppdateringar. I och med detta kommer jag nu till det tredje, och sista, temat, Påverkan.

5.3. Påverkan

Trots att de flesta personer nämnt att de är väl medvetna om att bilden som man får av andra personer på Facebook är mer eller mindre förskönad och glorifierad, menar de alla att de blir mer eller mindre påverkade och märker att de jämför sig med andra personer. I den svenska studien som har gjorts vid Göteborgs universitet antog man att personer som använder Facebook är medvetna om just detta fenomen, men att det kunde vara en anledning till att självkänslan inte påverkas negativt av ett aktivt Facebookanvändande. Detta visar sig dock inte vara fallet i min studie. Trots att intervjupersonerna berättar att de är medvetna om att andra förskönar bilden av sig själva märker de att de jämför sig med andra. En anledning till detta skulle kunna bero på tiden de spenderar på Facebook. Om man har suttit några timmar och bara tittat på andra personers uppdateringar och bilder blir det kanske lätt att ”glömma bort” den värld som finns utanför Facebook. Många av dem påpekar att det beror mycket på vilket humör de är på. Om de har en dålig dag märker de att de lättare blir att jämföra sig med andra och tenderar att tycka att andra personer är duktigare och presterar bättre. Sara säger:

De dagar man har en sämre dag själv så kan det kännas lite sådär: Jamen gud, ojdå, jag borde nog också ta tag i mig själv och åstadkomma någonting.

Sofia uttalar sig om samma fenomen:

Om jag har en såg dag, att jag har en dip, att jag har en sämre självkänsla just den dagen, det är dom dagarna som man kan bli påverkad av andra människor och känna att jag borde göra det, eller den personen är så duktig och jag borde göra det.

Vem man främst jämför sig med i sådana situationer varierar lite, Sara menar att det mestadels är bekanta och personer som hon inte känner så bra i verkligheten som hon blir att jämföra sig med. Detta menar hon att beror på att hon har en annan inblick i de nära vännernas liv som hon inte har hos de övriga som gör att det blir lättare att tro att andra har det bättre samt att känna lite avundsjuka på dem. Anna säger i princip samma sak, hon menar att påverkan av andra personers uppdateringar till stor del beror på om hon har en bra eller dålig dag. Om hon har en dålig dag är det mer troligt att hon får prestationsångest om hon har sovit till 10 och går in på Facebook och upptäcker att någon annan varit uppe sen klockan 7 och redan fått mycket gjort under dagen. Trots att hon är väl medveten om att de flesta troligen glorifierar mycket så känner hon att hon kan bli ganska trångsynt då det gäller personer som hon inte känner speciellt bra och som hon redan känner en viss avundsjuka på. I sådana situationer menar hon att hon lätt kan få känslan av att denna person nog är perfekt och har ett perfekt liv.

Denna påverkan och jämförelse kan till stor del relateras till symbolisk interaktionism samt Blumers teori om hur individen skapar mening genom språket. Thomasteoremet, eller definitionen av situationen, utgår från att en individ handlar utifrån hur denne har definierat en viss situation. Definitionen av situationen beror på många olika faktorer, bland annat humöret. Intervjupersonerna påpekar att de märker att de lättare blir att jämföra sig med andra om de har en sämre dag. Humöret i kombination med vem som gör uppdateringen kommer alltså att vara avgörande för hur de definierar en uppdatering och kommer således vara avgörande för om de kommer att jämföra sig eller inte. Avgörande för om de kommer att bli påverkade eller jämföra sig har även att göra med, sett utifrån Blumers teori, vilken mening de tillskriver uppdateringen. Om personen i fråga inte känner personen som gör uppdateringen speciellt bra, kommer denne troligtvis att tillskriva uppdateringen en helt annan mening än om denne hade känt personen. Detta i och med att intervjupersonerna påpekar att det är lättare att jämföra sig med personer som de inte känner så bra eftersom de inte har samma inblick i deras liv som de har i sina närmare vänners. De nära vännerna har de information om som de kan lägga till i tolkningen, är det dock en person om de inte känner i verkligheten, har de endast informationen som ges ut på Facebook att utgå ifrån. Genom språket tillskriver de uppdateringen en mening och därefter kommer de genom tanken att tolka uppdateringen på ett eller annat vis.

Anna påpekar dock att om det handlar om olika framgångar, så som att någon gjort klart en utbildning, eller materiella ting, så som att någon just köpt en ny bil, så är det mer den närmsta umgängeskretsen som utgör jämförelseobjekten. Vad gäller sådana saker, bryr hon sig inte ifall det är någon hon inte känner som gjort uppdateringen. Detta kan förklaras utifrån Tessers teori om hur social jämförelse påverkar självkänslan. Lindwall redogör för denna, enligt denna teori kommer man att jämföra sig med en person utifrån hur man själv presterar jämfört med den andra personen. Vad man blir att jämföra sig med har att göra med hur relevant området är för en själv samt hur bra man känner personen i fråga. Man skulle dock kunna tänka sig att dessa områden, utbildning och materiella ting, är viktiga områden får intervjupersonen. Detta stämmer alltså helt överens med Terrers teori i och med att intervjupersonen även påpekar att hon inte jämför sig med personer hon inte känner i dessa fall.

Det framkommer även att dessa personer inte bara påverkas negativt av andra personers uppdateringar, utan det finns även positiv påverkan. Anna och Sofia säger båda att de kan bli peppade och triggade av andra personers uppdateringar. Här handlar det främst om träning. Sofia säger:

Säg att jag sitter hemma och är lite halvdeppig med glassen i högsta hugg i soffan, och så är det någon annan människa som uppdaterar "Åh vad livet är underbart, nu ska jag ut å gå" å så lägger den upp en bild på strålande sol, då kanske det blir såhär: Skärpning, nu lägger jag glassen i kylan och går ut och går istället.

Anna nämner i princip samma fenomen:

*Om jag ligger hemma på soffan, så uppdaterar någon att den just har varit och tränat, då kan man bli såhär: Jamen för f*n, om den orkar, då orkar jag också! Så lagar man sig iväg till gymmet.*

Vid ett senare tillfälle säger samma person:

Om nån lägger upp nån spännarbild, "Beach 2012", då blir man ju kanske triggad att själv fara ut och springa lite.

Båda personer tillägger även att de ser detta som positiva effekter av andras uppdateringar och bilder. Detta skulle, till viss del, kunna förklaras utifrån William James teori om hur självkänslan påverkas utifrån den egna upplevda kompetensen inom ett visst område samt vilken betydelse man tillskriver detta område. Susan Harter utvecklade James teori och lade även till att social acceptans är avgörande. Intervjupersonerna ser troligtvis träning som ett viktigt område i deras liv eftersom många av dem påpekar att de kan bli peppade av andra personers uppdateringar om träning. Själva uppdateringen i sig påverkar inte deras självkänsla, men det faktum att dessa får dem att komma till skott och åka och träna, gör att deras självkänsla troligtvis ökar efter att de lyckats utföra träningspasset trots att de egentligen inte hade någon lust med det just den dagen.

Vad gäller deras egna statusuppdateringar och bilder visade det sig att dessa oftast påverkar dem positivt. De flesta menade att om de hade laddat upp en bild eller gjort en statusuppdatering och fick mycket "likes" på den eller mycket fina kommentarer så blev de, inte jätte-förvånade, glada och kände att deras självkänsla stärktes lite. Att "likes", eller gilla-funktionen, är betydelsefull för att tillfälligt öka sin självkänsla kommer inte som en överraskning. Jag frågade samtliga intervjupersoner vad gillafunktionen betydde för dem, och alla var överens om att den betyder något glatt och positivt. Man håller med, tycker att någonting är roligt, visar sitt intresse. Vissa påpekade även att det är en bra funktion när man inte orkar skriva någonting, men ändå vill visa sitt intresse på något vis. Lindwall lägger fram en teori som är skapad av Leary och hans kollegor, sociometerteorin. Enligt denna teori fungerar självkänslan som ett inre subjektivt index på hur väl individen uppfattar att andra personer gillar och accepterar denne. Detta kan direkt relateras till gillafunktionen som ger en positiv bekräftelse på en uppdatering eller en bild. I och med att alla var överens om att "likes" står för någonting positivt och glatt kommer mycket likes, troligtvis, för tillfället att höja självkänslan. Detta var även någonting som intervjupersonerna påpekade.

6. Avslutande diskussion

Syftet med denna uppsats har varit att ta reda på om, och i så fall hur, personer som spenderar mycket tid på Facebook upplever att deras självkänsla påverkas. Jag skall nu genom en sammanfattning av min analys besvara mina två frågeställningar.

6.1. Hur påverkas självkänslan av att använda Facebook?

Tidigare forskning har visat att Facebook påverkar självkänslan negativt, bortsett från den svenska undersökningen som visade att självkänslan inte påverkas negativt av ett frekvent

Facebookanvändande. Denna undersökning visade däremot att social jämförelse på Facebook påverkar självkänslan negativt. Detta ifrågasatte jag om det inte borde räknas med i Facebookanvändande, då detta är något man gör där. I min undersökning har även jag kommit fram till att jämförelse kan ha en negativ verkan på självkänslan. Jag räknar dock, till skillnad från dem, med denna jämförelse i användandet, då jag anser att detta är en stor del av ett användande. Lättillgängligheten på Facebook gör att möjligheten till jämförelse ökar markant jämfört med i den fysiska verkligheten, vilket gör att det även är Facebook som gör denna påverkan möjlig. Detta skulle alltså tyda på att Facebook, till viss del, påverkar självkänslan negativt. Man måste komma ihåg att Facebook är en plats där individer interagerar med varandra, det är inte sidan i sig som påverkar dem, utan vad de gör där. Det kommer alltid att finnas andra faktorer utöver Facebook som är bidragande till att självkänslan påverkas, men så är det även i face-to-face interaktionen. Intervjupersonerna påpekade att deras humör var bidragande till om de kom att jämföra sig eller inte, samt vilka personer det var som gjorde uppdateringarna. Vem intervjupersonerna kom att jämföra sig med varierade, dock tycktes det vara vanligare att jämföra sig med nära vänner när det gällde någonting konkret, som att någon utbildat sig klart. Vid tillfällen där de jämförde sig med personer som de inte kände så bra tycktes det inte vara lika konkreta saker, åtminstone hade de inga konkreta exempel på det. Det handlade mycket om saker som andra gör och som de kände att de också borde göra och på samma gång kunde känna en viss avundsjuka på. I den tidigare forskningen antog man att personer inte är lika benägna att jämföra sig med mer konkret information, jämfört med mer abstrakt information. Detta visar sig inte vara fallet här, där det inte tycks spela någon roll hurdan information man jämför sig med. Istället kommer informationen man får istället att vara avgörande för vem man kommer att jämföra sig med.

Men allting är inte svart på vitt när det gäller Facebooks påverkan på självkänslan. Det visade sig även att Facebook kan vara ett hjälpmedel för att höja sin självkänsla. Genom den populära gillafunktionen är det möjligt för användarna att få bekräftelse av andra personer genom att göra en uppdatering eller ladda upp en bild som andra har möjlighet att gilla eller kommentera. Mycket likes samt fina kommentarer visade sig alltså vara betydelsefulla för att tillfälligt höja sin självkänsla.

Facebook visade sig även vara en plats där man kan finna motivation. Många av intervjupersonerna sade att de kunde bli peppade till att prestera bra genom att se andra göra det. Framförallt träning visade sig vara ett område där detta gäller. Här påverkar Facebook självkänslan indirekt i och med att personerna kommer sig för att göra något, som i efterhand kommer att höja deras självkänsla.

6.2. Vilka specifika funktioner bidrar till att påverka självkänslan?

Vad gäller både positiv och negativ påverkan på självkänslan finns det fyra funktioner som framförallt är bidragande till denna påverkan. Dessa är statusuppdateringen, uppladdning av bilder, gillafunktionen samt möjligheten att få kommentarer på sina uppdateringar. Egna statusuppdateringar och uppladdningar av bilder visade sig ha i princip endast positiv

påverkan på självkänslan, medan andras statusuppdateringar och uppladdningar av bilder kunde ha både positiv och negativ inverkan på självkänslan. Dock var det inte vilka statusuppdateringar eller vilka bilder som helst som de kände att de blev påverkade av. Uppdateringen måste handla om någonting som personen i fråga anser som viktigt i dennes liv, vilket även stämmer överens med forskningen som gjorts kring självkänsla och vad som påverkar den.

Som tidigare nämnts har ”likes” och fina kommentarer en positiv inverkan på självkänslan. Intervjupersonerna sade att de märkte att de blir glada och märker att självkänslan höjs då de får mycket ”likes” på en bild eller en statusuppdatering samt om de får fina kommentarer. Detta stöds även i teorin som säger att positiv feedback tillfälligt kan påverka självkänslan.

Sammanfattningsvis kan sägas att Facebook påverkar självkänslan både positivt och negativt, det tycks alltså inte vara antingen eller, som den tidigare forskningen visar. De specifika funktionerna som påverkar självkänslan tycks vara statusuppdateringar, bilder, gillafunktionen samt möjligheten att få kommentarer, där de senare två endast har en positiv inverkan. Jag anser mig med detta ha besvarat mina frågeställningar samt mitt syfte med hela uppsatsen och skall nu gå vidare med att diskutera möjligheter till vidare forskning inom ämnet. Innan jag går över till detta vill jag tillägga att jag frågade mina intervjupersoner vad de själva trodde angående Facebooks påverkan på självkänsla. Samtliga personer svarade att de trodde att det fanns en relation mellan dessa två variabler.

Jag har i min uppsats tagit reda på hur Facebook påverkar självkänslan. Något som skulle ha varit intressant att ta reda på, om tid hade funnits, är om det skiljer sig något mellan kvinnor och män. Detta för att jag, genom min egen Facebook, kan se en viss skillnad i hur kvinnor och män använder sig av sin Facebook. En tendens som kan ses är att kvinnor tycks vara lite mer uppmärksamhetsökande än män, i alla fall i form av bilder på sig själva. Jag kan alltså se en överrepresentation av egobilder upplagda av tjejer. Som tidigare nämnts är det den situationsbundna självkänslan som varit den relevanta i min uppsats. Intressant hade även vart att ta reda på hur den globala självkänslan påverkas, alternativt se om denna självkänsla har någon påverkan på hur man kommer att använda Facebook. Allt detta ser jag som intressanta faktorer att ta med i en möjlig vidare forskning. Facebook är fortfarande relativt nytt vilket betyder att det fortfarande finns mycket outforskat i ämnet. Jag tror avslutningsvis däremot att, hurdan självkänsla man än har överlag, så är det inte bra att spendera allt för mycket tid på det sociala nätverket åt gången. Det blir lätt att för stunden glömma den fysiska verkligheten och fastna i den lilla Facebookbubblan där alla har perfekta liv och är perfekta

7. Källor

7.1. Tryckta källor

Andén, Lisa, Barbopoulos, Isak, Davidsson, Emelie, Denti, Leif, Holmberg, Linda, Nilsson, Ida, Thulin, Magdalena och Wendeblad, Malin, (2012) *Sweden's largest Facebook study*, School of Business, Economics and Law at University of Gothenburg, Göteborg: Gothenburg Research Institute

Brohäll, Petra (2011) *Facebookprofilen – Skapandet av det perfekta jaget. Hur förmedlar män och kvinnor sin identitet på Facebook?.* C-uppsats, Sociologiska Institutionen, Uppsala: Uppsala Universitet

Bryman, A. (2009). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB

Cooley, Charles Horton (1983). *Human nature and social order*. New Brunswick: Transaction Publishers

Costin, Dan, Kalpidou, Maria och Morris, Jessica (2011) *The relationship between Facebook and well-being of undergraduate college students*

Goffman, Erving (2004). *Jaget och Maskerna*. Smedjebacken: Scandbook AB

Hjerm, Mikael & Lindgren, Simon (2010) *Introduktion till samhällsvetenskaplig analys*. Malmö: Författarna och Gleerups Utbildning AB.

Kvale, Steinar, Brinkmann, Svend (2009) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB.

Lindwall, Magnus (2011) *Självkänsla: Bortom populärpsykologi och enkla sanningar*. Lund: Studentlitteratur AB.

Mead, George Herbert (1964). *George Herbert Mead on social psychology : selected papers*. Chicago : University of Chicago Press

Mehdizadeh, Soraya (2010). *Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook*

Schwartz, Madeline (2011). *The usage of Facebook as it relates to narcissism, self-esteem and loneliness*

Trost, Jan (2010) *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur AB

Trost, Jan & Levin, Irene (2004). *Att förstå vardagen – med symbolisk interaktionism*. Lund: Studentlitteratur AB.

7.2. Elektroniska källor

Elvelid, Janne. *Facebookanvändning i Sverige*, 2012, Hämtad i april 2012 från <http://www.internetstatistik.se/artiklar/facebookanvandning-i-sverige/>

Nelson, Lindsey, D. *Herbert Blumer's Symbolic Interactionism*, 1998, Hämtad i april 2012 från http://www.colorado.edu/communication/meta-discourses/Papers/App_Papers/Nelson.htm

Rosenberg Self-Esteem Scale, Hämtad i april 2012 från <http://www.yorku.ca/rokada/psycetest/rosenbrg.pdf>

Röstlund, Lisa. "Facebook ger känsla av olycka", *Aftonbladet*, 18 januari 2012, Hämtad i april 2012 från <http://www.aftonbladet.se/nyheter/article14228867.ab>

Student Adaption to College Questionnaire, Hämtad i april 2012 från http://portal.wpspublish.com/portal/page?_pageid=53,69409&_dad=portal&_schema=PORTAL

Vetenskapsrådet, *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*, 2002, Hämtad i april 2012 från http://www.vr.se/download/18.7f7bb63a11eb5b697f3800012802/forskningsetiska_principer_t_f_2002.pdf

Wikipedia, *Facebook*, Hämtad i april 2012 från <http://sv.wikipedia.org/wiki/Facebook>

8. Bilagor

8.1. Koder

Öppen kodning:

Tid spenderad på Facebook	4	Kul att följa med i andras liv	
Facebook på telefonen	2	Positiv påverkan av andras uppdateringar och bilder	6
Gör på Facebook	13	Positiva följder	2
Kollar bilder	3	Peppad	4
Kollar uppdateringar	2	Negativ påverkan av andras uppdateringar och bilder	2
Antal vänner	4	Negativa följder	2
Gör uppdateringar	4	Mer uppmärksamhetssökande	
Statusuppdateringens innehåll	8	Definition av självkänsla	4
Lägger upp bilder	4	Påverkas inte av andra	2
Egobild	2	Självmedvetenhet	
Kompisbild	2	Varierar i olika situationer	
Festbild		Bra självkänsla	3
Djurbild		Dålig självkänsla	
Gör något roligt-bild	3	Bra självförtroende	
Bildens motiv	9	Egna bilder och uppdateringar	3
Lägger ej ut på Facebook	4	Osmickrande bilder – negativt	
Ej negativa tankar		”Likes” betydelsefulla	4
Ej nakenbilder	2	Jämför sig	12
Ej skola eller jobb på Facebook		Duktiga människor	2
Offentligt/Privat	9	Utseendebilder	
Vem man presenterar sig för	3	Träning	
De man vill att ska se		Folk som tar sig någonstans	
Närmsta kompisarna	5	Främst med tjejer	2
Umgängeskretsen	3	Sämre dag	4
Andras uppdateringar och bilder	22	Beror på humöret	4
Negativ presentation	2	Viktigt för tillfället	
Andras presentation	16	Beror på situationen	
Facebook identitet – verklig identitet	11	Jämför sig med bekanta	
Bild av andra	10	Avundsjuka	4
Mer tillgänglig information	2	Ingen jämförelse med nära vänner	2
Försköna verkligheten	4	Jämför sig med nära vänner	2
Mer trångsynt		Betydelsefulla personer	2
Klagar mycket	2	Gilla-funktionen	4
Omedveten om andras syn	2	Bekräftar	2
Andra obrydda		Håller med	4
Egen presentation	5	Gillar bildens motiv/ statusuppdateringens innehåll	2
Andras bild av en	7	Glatt	2
Önskad bild av sig själv	4	Roligt	4
Självbild	5	Positiva saker	
Irritation	5	Visa intresse	3
Sållar bland inlägg och bilder	2	Kul för den andra personen	2
Positiva reaktioner	4		
Negativa reaktioner	3		
Glädjas åt andras framgångar	2		

Handlar om en själv
För andra: En gillning betyder inte så mycket
För andra: Samma sak 2
Behöver inte skriva någonting 3
Fastnar framför datorn
Både positiv och negativ påverkan på självkänslan 4
Bidragande till sämre välmående och lägre självkänsla 4
Beror på användningen

Media
Alla ideal 2
Duktig på många plan 2
Krav
Lättare att jämföra sig 3
Positiv till Facebook 2
Negativ till Facebook
Hålla kontakten 2
Mer kontakt med folk
Utvecklats socialt

Fokuserad kodning

Bakgrundsfaktorer: Tid spenderad på Facebook, Facebook på telefonen, Antal vänner, Bra självkänsla, dålig självkänsla, bra självförtroende

Gör på Facebook

Kollar bilder
Kollar uppdateringar
Lägger upp bilder

Bildens motiv

Egobild
Festbild
Kompisbild
Djurbild
Gör något roligt-bild

Statusuppdateringen innehåll

Lägger ej ut på Facebook

Ej negativa tankar
Ej nakenbilder
Ej skola eller jobb på Facebook

Offentligt/Privat

Vem man presenterar sig för

Umgängeskretsen
Närmsta kompisarna
De man vill att ska se

Andras uppdateringar och bilder

Positiva reaktioner
Negativa reaktioner
Glädjas åt andras framgång
Kul att följa med i andras liv

Andras presentation

Negativ presentation
Facebook identitet – verklig identitet
Bild av andra
Klagar mycket
Mer tillgänglig information
Mer trångsynt
Försköna verkligheten
Irritation

Gör uppdateringar
Kollar uppdateringar
Gör uppdateringar

Sållar bland inlägg och bilder

Andras bild av en

Omedveten om andras syn
Andra obrydda

Egen presentation

Önskad bild av sig själv
Självbild
Facebook identitet – verklig identitet

Påverkan av andras bilder och uppdateringar

Positiv påverkan
Positiva följder
Peppad
Negativ påverkan
Negativa följder
Osmickrande bilder - negativt

Mer uppmärksamhetssökande

”Likes” betydelsefulla
Definition av självkänsla

Påverkas inte av andra
Självmedvetenhet
Varierar i olika situationer

Egna bilder och uppdateringar

Jämför sig

Avundsjuka
Ingen jämförelse med nära vänner
Jämför sig med nära vänner
Betydelsefulla personer
Duktiga människor
Utseendebilder

Träning
Folk som tar sig någonstans
Främst tjejer
Jämför sig med bekanta
Anledning till jämförelse
Sämre dag
Beror på humöret
Viktigt för tillfället
Beror på situationen
Gilla-funktionen
Bekräftar
Håller med
Gillar bildens motiv/statusuppdateringens innehåll
Glatt
Roligt
Positiva saker
Visa intresse
Kul för den andre personen
Handlar om en själv
Behöver inte skriva någonting

Teman

Den egna presentationen

Bildens motiv
Statusuppdateringens innehåll
Lägger ej ut på Facebook
Offentligt/Privat
Vem man presenterar sig för
Andras bild av en
Egen presentation
Egna bilder och uppdateringar

Andras presentation

Andras uppdateringar och bilder
Andras presentation
Offentligt/Privat

Påverkan

Påverkan av andras bilder och uppdateringar
Mer uppmärksamhetssökande
Jämför sig
Anledning till jämförelse
Gilla-funktionen

För andra: En gillning betyder inte så mycket
För andra: Samma sak
Facebooks påverkan på självkänslan och välmåendet
Både positiv och negativ påverkan på självkänslan
Bidragande till sämre välmående och lägre självkänsla
Beror på användningen
Allmän påverkan på självkänslan och välmåendet
Alla ideal
Duktig på många plan
Media
Krav
Lättare att jämföra sig
Positiv till Facebook
Hålla kontakten
Utvecklats socialt
Mer kontakt med folk
Negativ till Facebook

8.2. Intervjuguide

Intervjuguide

Börjar med att berätta att självkänslan ses som ett mycket komplicerat fenomen som inte är helt lätt att definiera. Berättar att självkänslan kan ses både som något som är bestående över tid men även kan variera i olika situationer. Berättar även att hur Facebook påverkar självkänslan är intressant då denna plats ger stora möjligheter till att jämföra sig själv med andra men även till att bekräfta sig själv. Informerar om vetenskapsrådets fyra etiska regler. Informationskravet – personen skall få information om syftet med undersökningen. Samtyckeskravet – personen skall veta att deltagandet är frivilligt samt att hon/han har rätt att dra sig när/om hon/han vill.

Konfidentialitetskravet – personen skall veta att materialet samt eventuella uppgifter om personen behandlas konfidentiellt. Personen är helt anonym och jag som ”forskare” har tystnadsplikt.

Nyttjandekravet – det insamlade materialet kommer endast användas i det syfte som det är sagt, det kommer inte att användas i något annat än forskningssyfte.

Bakgrund:

1. Ålder
2. Bor?
3. Hur bodde du under din uppväxt?
4. Med vem bodde du?
5. Kände du att du hade en trygg uppväxt?
6. Gör? Studerar eller jobbar
7. Med vad?

Inledande frågor:

1. Hur mycket tid skulle du uppskatta att du dagligen spenderar på Facebook?
2. Vad gör du där? Förslag: uppdateringar, laddar upp bilder, läser andras uppdateringar, tittar på andras profiler
3. Hur många vänner, på ett ungefär, har du på Facebook?
4. Hur länge har du haft din Facebook?
5. Varför skaffade du Facebook?

Frågor om Facebook:

1. Hurdana uppdateringar gör du?
2. Hurdana bilder lägger du upp?
3. Finns det något du aldrig skulle skriva om på Facebook eller bilder du aldrig skulle lägga upp?
4. När du gör en uppdatering, eller lägger upp en bild, vem tänker du dig då att det är som läser eller ser den? Jag tänker mig att det är svårt att ta alla ca. 500 vänner i beaktande när man gör en uppdatering eller lägger upp en bild.
5. Tänker du på hur andra personer presenterar sig på Facebook?
6. Reagerar du någon gång på ett persons presentation på Facebook (i form av bilder och uppdateringar) skiljer sig något från hur denna person är i verkligheten?
7. Hur tror du att andra personer, speciellt sådana du inte känner jätte bra i verkligheten, ser

på dig, genom att ha tillgång till din Facebook-profil?

8. Är det så du vill att andra skall se dig?

9. Har din syn på dig själv ändrats sedan du skaffade Facebook?

10. Har din syn på andra ändrats sedan du skaffade Facebook?

11. Vad tänker du när du läser andra personers statusuppdateringar och ser bilder som andra personer laddar upp?

12. Hur tolkar du dessa uppdateringar och bilder?

13. Finns det uppdateringar och bilder som du reagerar speciellt på?

14. Hur reagerar du på dem?

15. Upplever du att du påverkas, positivt eller negativt, av andra personers uppdateringar och bilder?

16. Upplever du att du har utvecklats/ändrats på något vis sedan du skaffade Facebook?

Förslag: på det sociala planet

Frågor om självkänsla:

1. Hur skulle du definiera självkänsla?

2. Anser du att du överlag har bra självkänsla?

3. Finns det situationer (bilder/uppdateringar, egna eller andras) som du märker att direkt påverkar din självkänsla (positivt eller negativt)?

4. Finns det vissa uppdateringar/bilder som du märker att du blir att jämföra dig själv med? Hurdana?

5. Vilka personer gör dessa uppdateringar? Förslag: Nära vänner, bekanta, spelar ingen roll

6. Vad betyder "gilla" funktionen för dig?

7. Vad tror du att den betyder för andra?

8. Brukar du "gilla" andras uppdateringar/bilder?

9. Vad skall uppdateringen handla om eller vad skall bilden föreställa för att du skall "gilla" den?

Allmänna frågor:

1. I dagens läge är det mer och mer vanligt att folk mår sämre och har sämre självkänsla, vad tror du att det kan bero på?

2. Tror du att Facebook är bidragande till det?

3. Hur tror DU att Facebook påverkar självkänslan?