



ERSTA
SKÖNDAL
BRÄCKE
HÖGSKOLA

S:t Lukas utbildningsinstitut
Psykoterapeutprogram, 90 hp
Examensuppsats på avancerad nivå, 15 hp
HT 2018

Sociala Medier – en källa till konflikt?

En pilotstudie om vilken inverkan sociala medier har på
dynamiken i romantiska relationer

Social Media – a source of conflict?

A pilot study regarding the effects of social media on
romantic relationships

Sammanfattning

Sociala mediers stora utbredning de senaste åren har inneburit ett ökat intresse för hur de påverkar oss i våra romantiska relationer. Tidigare forskning har med kvantitativa metoder bland annat kunnat påvisa en positiv korrelation mellan överdrivet användande av sociala medier och grad av upplevd svartsjuka och ensamhet. Denna studie avsåg att genom kvalitativa djupintervjuer med fem unga vuxna undersöka huruvida och på vilka sätt sociala medier inverkar på romantiska relationer. Utöver att bekräfta fynd från tidigare studier visade denna studie att sociala medier inverkar på romantiska relationer främst som en katalysator och grogrund för problem som redan finns i den romantiska relationen. Exempel på problem som beskrevs av intervjudeltagarna är ökad misstro/misstänksamhet, ökat behov av kontroll/övervakande av partner och upplevelse av att vara bortvald eller konkurrera med sociala medier om partners uppmärksamhet. Vidare upplevde deltagarna att styrkan av en individs självkänsla spelar en viktig roll gällande huruvida dessa problem uppstår eller inte i en relation. I studien framkom även reflektioner hos deltagarna gällande hur frekvent användande av sociala medier kan inverka på romantiska relationer över en längre tidsperiod.

Nyckelord: Sociala medier, romantiska relationer, svartsjuka, eget värde, självkänsla, tillit

Abstract

The continuing growth of social media during the last decade has resulted in an increased interest in what affect it has on our romantic relationships. Existing research using quantitative methods has suggested a correlation between excessive use of social media and an increase in feelings of jealousy and loneliness. This qualitative study of interviews with five young adults aims to examine in what ways the use of social media can be seen affect romantic relationships. Beyond confirming earlier findings, the study shows that the effect of social media on romantic relationships primarily is as a magnifier of pre-existing relational problems and a catalyst for potential relational difficulties. Among those problems described by the participants are an increase in distrust and suspicion, an increased need for control/supervision of one's partner together with the experience of competing with social media for the attention of the significant other. Furthermore, the participants experienced that the strength of an individual's self-esteem plays an important role regarding the degree of likelihood with which these problems arise within the relationship. The study also shows how the possible effect that frequent social media usage may have on the relationship in the long term is a question that is given much consideration by the participants.

Keywords: Social media, romantic relationships, jealousy, self-worth, self-esteem, trust

Innehållsförteckning

1. INLEDNING	1
2. BAKGRUND – TEORI OCH FORSKNING	1
2.1. TEORI	2
2.1.1. <i>Narcissism</i>	2
2.1.2. <i>Svartsjuka</i>	2
2.1.3. <i>Sociala medier som tillflyktsort</i>	3
2.2. FORSKNING	3
2.3. BESKRIVNING AV SOCIALA MEDIER	4
3. SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING	5
4. METOD	5
4.1. UNDERSÖKNINGSDELTA GARE.....	5
4.2. DATAINSAMLINGSMETODER	6
4.3. BEARBETNINGSMETODER.....	7
4.4. GENOMFÖRANDE	7
5. FORSKNINGSETISKA FRÅGESTÄLLNINGAR	7
6. RESULTAT	8
6.1. SVARTSJUKA	8
6.1.1. <i>Tillit – Misstänksamhet</i>	8
6.1.2. <i>Övervakande, Kontroll – Acceptans av ovisshet</i>	10
6.2. EGET VÄRDE	11
6.2.1. <i>Offentlig bekräftelse – Interpersonell bekräftelse</i>	11
6.2.2. <i>Närhet – Distans</i>	12
7. DISKUSSION	15
7.1. METODDISKUSSION.....	15
7.2. RESULTATDISKUSSION	16
7.3. FÖRSLAG TILL FORTSATT FORSKNING	18
REFERENSFÖRTECKNING	19
BILAGA 1	21
BILAGA 2	22
BILAGA 3	23

1. Inledning

I och med den stora utbredningen av sociala medier de senaste åren har vi människor försetts med möjligheten att ha snabb tillgång till de personer vi har någon form av relation till (Internetstiftelsen i Sverige, 2016). Att snabbt kunna utbyta tankar, känslor och idéer, samt att få snabb bekräftelse i dessa har blivit en självklarhet (Pantic, 2014). Man kan anta att detta kan bidra till att skapa en känsla av tillhörighet och eventuellt sammanföra människor som annars kanske aldrig hade fått kontakt med varandra (Naslund, Aschbrenner, Marsch & Bartels, 2016). Samtidigt förefaller interagerande genom sociala medier inte alltid kopplas till positiva upplevelser. Tidigare studier har påvisat samband mellan sociala medier och psykisk ohälsa (Royal Society for Public Health, 2017; CDP 2016-0196; Pantic, 2014), men forskning på vad sociala medier har för inverkan på mellanmännsliga relationer återfinns inte i lika stor utsträckning.

Vi människor lär oss att forma djupa, tillitsfulla och meningsfulla relationer genom upprepat möte och samspel med andra människor (Wallin, 2007). När en allt större del av vår vardagliga sociala interaktion förflyttas från det fysiska rummet till digitala kommunikationsplattformar skulle det kunna finnas en risk att en större andel av de känsloupplevelser som för 30 år sedan skulle ha delats vid fysiska möten och fungerat som en potentiell katalysator för djupare relationer, istället delas på distans utan samma krav på känslomässig närvaro eller möjlighet till inkännande av en annan person (Turkle, 2011; Van Dijck, 2013).

Att vara del i en relation innebär att behöva stå ut med sårbarheten i att kunna bli lämnad eller utbytt. Detta kan anses särskilt skört under ungdomsåren då våra jämnåriga och potentiella kärlekspartners blir allt viktigare för oss; barndomens idealisering av föräldrar och sökande av dessas uppskattning och godkännande förflyttas alltmer till kamrater eller potentiella kärlekspartners (Klein, 1991). Utifrån detta väcks tanken om hur samhällets ökade digitalisering har förändrat den sociala spelplanen. Denna fråga är kanske särskilt aktuell för unga där det genomsnittliga användandet av sociala medier i åldern 16–25 år 2016 var 9.7 timmar per vecka för män och 12.1 timmar per vecka för kvinnor (Internetstiftelsen i Sverige, 2016). När nästa potentiella relation ständigt är några knapptryck bort och interaktion sker digitalt finns kanske inte samma krav på att reflektera över sociala koder, egna behov och önsknings i en relation eller hur man skulle vilja närma sig någon. Man kan fråga sig om de sociala mediernas ständigt tillgängliga direkta och indirekta kommunikation skulle kunna utgöra en ytterligare kraft bakom de svårigheter som kan uppkomma i romantiska relationer. Svårigheter såsom svartsjuka, jämförande med andra och en oro över risken att själv väljas bort för andra mer intressanta som kan skådas på skärmen (Elphinston & Noller, 2011). Eller erbjuder sociala medier rentav en lättnad i möjligheten att själv kunna rikta om sitt fokus och hitta bekräftelse på annat håll?

Forskning¹ har de senaste åren utförts kring temat sociala mediers inverkan på upplevd problematik i kärleksrelationer, men vid litteratursökning återfinns i huvudsak kvantitativa studier vilka påvisar att problem kan uppstå i romantiska relationer vid överdrivet användande av sociala medier. Däremot återfinns inga studier där man kan ta del av djupare beskrivningar av hur dessa upplevelser kan se ut. Denna studie har för avsikt att kvalitativt undersöka huruvida, samt på vilka sätt, unga vuxna upplever att sociala medier påverkar deras romantiska relationer.

2. Bakgrund – Teori och Forskning

¹ Se avsnitt Bakgrund och Teori.

2.1. Teori

2.1.1. Narcissism

Det finns anledning att fundera kring huruvida det samhälle vi idag lever i fostrar narcissistiska drag. En narcissistisk personlighetsstruktur kan noteras utifrån personens behov av yttre bekräftelser för att känna inre trygghet. Alla människor har sårbara områden i identitet och självkänsla, och vi försöker leva våra liv så att vi kan känna oss nöjda med oss själva. Självförtroende växer då vi uppskattas och sjunker då vi inte möter positiv bekräftelse från signifikanta andra. Utvecklingen av självkänsla påbörjas redan i utvecklingsstadiet av den primära narcissismen där spädbarnet upplever allt som sker som något inre, då det ännu inte kan urskilja sitt jag från sin omvärld. Barnets omgivning behöver i tillräcklig utsträckning möjliggöra för denna infantila fantasi om den egna omnipotensen tills barnet så småningom kan börja separera sig själv från omvärlden. Störningar i denna utveckling kan lägga grund för en narcissistisk personlighetsstruktur hos den vuxna individen. För somliga blir behoven av narcissistisk påfyllning och bekräftelse av självet så stort att de kan betraktas som extremt självupptagna, och deras relationer till andra blir belastade av deras problem med den egna självaktningen. En sorglig konsekvens av den narcissistiska strukturen är att förmågan att älska blir förkrympt, för trots att andra människor har avgörande betydelse för narcissistiska personer så är utrymmet för dessa andra begränsat i och med att bekräftelsebehovet överskuggar allt annat. Detta kan innebära att förvirrade budskap förmedlas till vänner och familj – behovet av andra är djupt, men kärleken till dem är ytlig. (McWilliams, 1994). Psykoanalytiskt orienterade samhällsteoretiker (Lasch, 1978; Slater, 1970) har tidigt hävdad att det moderna livets föränderlighet förstärker en narcissistisk självupptagenhet, där bland annat massmedia vädjar till fåfänga och girighet. På sociala medier exponeras utvalda delar av självet till omvärlden (både nära, avlägsna och okända kontakter), och kan därmed utgöra plattformar för sökande av bekräftelse i olika avseenden (McCain & Campbell, 2018). Det kan bidra till att ytan ersätter innehållet, och att den mask man håller upp inför omvärlden blir mer påtaglig och viktig än den egna verkliga personen. Det omedelbara intryck man gör på andra idag, bland annat på sociala medier, kan få större betydelse än ens integritet och ärlighet i tider av snabba förändringar (Wright, White & Obst, 2018). McWilliams (1994) menar att människors lidande idag ofta rör en inre tomhet; de oroar sig för att passa in snarare än om de sviker sina etiska principer eller inte, och synliga triumfer såsom skönhet, kändisskap, rikedom eller politiskt korrekta åsikter kan bli viktigare än personlig identitet och integritet. Integritet och ärlighet är egenskaper som snarare uppskattas i mindre och mer stabila gemenskaper där man känner varandra väl och bedömer varandra utifrån ett helhetsperspektiv. Rädslan att bli sedd som dålig eller fel av publiken utanför kan förstås som en skam över självet, eller en rädsla för att behöva känna skam.

2.1.2. Svartsjuka

Svartsjuka skulle kunna betraktas som ett allmänmänskligt fenomen vilket kan förekomma både där den kan anses befogad utifrån händelser i det verkliga livet, eller där den kan anses obefogad och uppstånden ur en individs rädslor och fantasier. Shorter Oxford Dictionary definierar svartsjuka som då någon har tagit eller fått ”det goda” som rätteligen tillhör den svartsjuka. Melanie Klein (1991) beskriver fenomenet och dess inverkan på kärleksfulla relationer på följande sätt:

”Svartsjuka grundar sig på avund men berör åtminstone två andra människor; den rör sig huvudsakligen om den kärlek som subjektet anser sig ha rätt till men som berövats honom eller som kan komma att berövas honom av hans rival. Den allmänna uppfattningen om svartsjuka innebär att en man eller en kvinna känner att någon annan har berövat honom eller henne den älskade personen.”

Benägenheten till att känna svartsjuka kan sammankopplas med en individs grundläggande tillit kontra misstro. Erik Erikson beskriver i sin teori om mänsklig identitetsutveckling att detta utvecklas i livets första fas, från 0–1½ års ålder. Här behöver barnet förlita sig på föräldrarnas välvilja för tröst och behovstillfredsställelse. Kvaliteten på denna omvårdnad bygger en förväntan; en *grundläggande tillit eller misstro* och lägger grunden för en antingen optimistisk tilltro till att kunna få behoven tillfredsställda i sin omvärld, eller en pessimistisk orientering till att förvänta sig det värsta (Stevens, 2008). Alltså etableras en generell attityd mot självet och omvärlden vilket kan komma till uttryck genom en individs beteende och först i vuxen ålder bli tillgängligt för introspektion. En grundläggande tillit baseras på behagliga känslor och en pålitlig omvärld, och medför även självtillit och tilltro till den egna kapaciteten att klara sig. Erikson framhåller vikten av en balans mellan tillit och misstro; att veta när tillit lämpar sig och när det är realistiskt att ana oråd. I puberteten sätts utvecklingen av identitet i stort fokus, och unga personer konfronteras med beslut kring vilka de är och vill vara gällande värderingar, åsikter, beteende, umgänge etc. De söker efter människor och idéer att lita och se upp till och anpassar sig efter normen i den grupp de önskar tillhöra. Erikson hävdar att unga människor behöver tillräckligt med utrymme och tid till experimenterande och utforskning för att kunna forma en stabil känsla av identitet och djup emotionell medvetenhet om vem man är. De första romantiska relationerna inleds, och utöver den frambrytande sexualiteten handlar detta om önskan att hitta sig själv genom att speglas i sin partners ögon. Dock, understryker Erikson, finns det i adolescensen en ovilja till åtagande, och först kring 20-årsåldern kommer behovet att utveckla kapacitet för intimitet – fasen för *närhet kontra isolering*. Intimitet testar identitetens stabilitet, då djupt engagemang i en annan individ kräver styrka nog att sätta sin egen individuella identitet på prov genom uppoffringar och kompromisser. Motsättningen till intimitet är isolering och självupptagenhet. Rädsla för intrång i den egna identiteten kan leda till distansering och avvisande av försök till intimitet från andra.

2.1.3. Sociala medier som tillflyktsort

Turkle (2011) beskriver människors ökade beroende av sociala medier och hur dessa samt annan virtuell teknologi kan ge oss allt mindre möjligheter att relatera till varandra ansikte mot ansikte. Hon uttrycker att detta kan göra oss dissocierade till våra egna liv, och menar att digital teknologi och media kan utgöra en form av ”psychic retreat” (Steiner, 1993). Denna term beskriver en plats där man kan dra sig tillbaka från direkt kontakt med världen, verkligheten och från djupare mänsklig interaktion. Det kan skydda en individ mot att behöva uppleva känslor som är svåra att möta såsom ilska, förlust, ensamhet och skam. Dock utgör förmågan att uppleva svåra och påfrestande känslor en viktig del i att utveckla sig till en person som kan möta rädslan och stressen av intimitet och romantiska relationer – exempelvis just svartsjuka eller oro att lämnas.

2.2. Forskning

Forskningen har inhämtats genom sökmotorerna PubMed, PsychInfo, PEP och Google, och de sökord som har använts är: *romantic relationships, social media, conflict, jealousy*.

Interpersonell interaktion och omsorg är kritiska ingredienser för att som kärlekspar bibehålla en hälsosam relation (Ahmetoglu, Swami, & Chamorro-Premuzic, 2010). Forskning har visat att överdrivet användande av sociala medier kan sänka kvalitén på de interpersonella interaktioner som individer utvecklar med människor i det verkliga livet (Charoensukmongkol, 2015). Mängden kvalitetstid som individer spenderar med sina partners minskar även vid överdrivet användande av sociala medier, vilket kan orsaka problem för utvecklandet av intimitet i relationen (Hand, Thomas, Buboltz, Deemer, & Buyanjargal, 2013).

Tidigare forskning har funnit ett positivt samband mellan överdrivet användande av sociala medier i romantiska relationer och upplevelser av (1) brist på omsorg, (2) ensamhet och (3)

svartsjuka (Hand et al., 2013; Marshall, Bejanyan, Di Castro & Lee, 2013; Muise, Christofides, & Desmarais, 2009). Resultaten i dessa studier indikerade att individer som upplevde att deras partner hade ett överdrivet användande av sociala medier tenderade att rapportera större upplevelse av brist på omsorg, ensamhet och svartsjuka. Ovannämnda studier undersökte dock enbart dessa fenomen utifrån partners grad av sociala medieanvändande. Att undersöka sociala medieanvändandet från enbart en sida i relationen väcker frågor såsom huruvida man kanske bryr sig mindre om sin partners sociala medieanvändande om båda parterna i relationen har ett överdrivet användande av sociala medier då de är tillsammans.

Som en vidareutveckling på ovan nämnda studier publicerade Nongpong & Charoensukmongkol (2016) en kvantitativ påbyggnadsstudie i tidskriften *The Family Journal* där även det egna användandet av sociala medier fanns med som en variabel i analysen. Utöver att bekräfta tidigare studiers resultat; att individer som uppfattade att deras partner hade ett överdrivet sociala medieanvändande upplevde högre grad av (1) brist på omsorg, (2) ensamhet och (3) svartsjuka; visade även denna studie att upplevelsen av dessa relationsproblem beskrevs allvarligare hos respondenterna som uppgav att de själva använde sociala medier mindre än sin partner. Detta indikerar att ett överdrivet användande av sociala medier är mindre av ett upplevt problem i romantiska relationer då beteendet finns hos båda parter i relationen.

Att uppleva sig ignorerad av den man älskar utifrån dennes upptagenhet av sociala medier kan orsaka känslor av ensamhet, även då man fysiskt är tillsammans med sin partner. Dessutom kan misstro och svartsjuka uppstå vid åsyn av partners interagerande med andra på sociala medier, vilket kan trigga osunda beteenden såsom att övervaka sin partners beteenden på sociala medier (Muise et al., 2009; Muise, Christofides, & Desmarais, 2014). I enkätstudien ”The Role of Social Network Sites in Romantic Relationships: Effects on Jealousy and Relationship Happiness” undersöker Utz & Beukeboom (2011) övervakandebeteenden kopplat till svartsjuka i kärleksrelationer. I denna studie framgår att ungefär hälften av deltagarna uppgav att de övervakar sin partners beteende på sociala medier – en betydligt större andel än de dryga 20% som uppgav att de någon gång ägnar sig åt övervakandebeteenden i övriga livet (såsom att titta i en partners väska eller läsa ett e-mejl avsett till någon annan). 35% av deltagarna uppgav att de kollar sin partners profil² i sociala medier regelbundet, 30% uppgav att de kollar partners profil om de känner sig misstänksamma och ytterligare 30% svarar att de övervakar sin partners aktiviteter på sociala medier regelbundet; exempelvis vems profiler och sidor denne har besökt samt vilka bilder den har gillat.

I tidningen *Free Associations* illustrerar Carol Leader (2014) sociala medier kopplat till romantiska relationer med ett antal kliniska vinjetter från patientsamtal, och i dessa synliggörs hur de sociala medierna kan nyttjas som bland annat hämndredskap, försvar mot att blottlägga egna känslor/behov och som ersättning för bekräftelse i relationen. Bland annat beskrivs hur ena partens upptagenhet av sociala medier såsom Facebook orsakar upplevelser av avvisning och svartsjuka hos den andra parten, och hur denne svarar med att själv inleda ett överdrivet Facebook-användande och bekräftelsesökande på sociala medier som hämnd snarare än att uttrycka sin önskan för ökad närhet och intimitet dem emellan.

2.3. Beskrivning av sociala medier

Instagram

Instagram är en mobilapplikation för fotodelning och ett socialt nätverk som lanserades i oktober 2010. Applikationen skapades ursprungligen av Kevin Systrom och Mike Krieger. Namnet är en

² En individs profil i sociala medier utgör det man själv väljer att presentera till allmänheten eller till ens kontakter inom mediet i fråga.

kombination av "instant" och "telegram" och applikationen är helt gratis. Programmet tillåter användaren att ta bilder, lägga på ett filter och därefter dela med sig av bilden i sitt flöde på Instagram och även till andra sociala medier, som exempelvis Facebook. Till bilden kan användaren skriva text och markera den med hashtags³ och geografisk plats, för att möjliggöra för andra användare att söka efter bilden.

Facebook

Facebook är ett socialt medium eller en social nätverkstjänst som grundades i februari 2004 och drivs och ägs av Facebook Inc. I juni 2017 hade Facebook mer än 2 miljarder månatligt aktiva användare. Användarna kan skapa en personlig profil, lägga till andra användare som vänner och utbyta meddelanden samt få automatiska meddelanden när någon postar meddelanden eller media på deras profil. Dessutom kan användare ansluta sig till intressegrupper, som exempelvis arbetsplats, skola eller universitet.

Snapchat

Snapchat är en fotodelnings- och multimedia-applikation för smartphones, lanserad 2011 och skapad av Evan Spiegel, Bobby Murphy och Reggie Brown när de var studenter på Stanford University. Användare kan ta bilder eller spela in videoklipp och sedan lägga på filter, tecken, text eller rita på dem. Dessa kallas "snaps" och kan sedan skickas till vänner eller läggas upp på användarens "story". Användaren kan välja hur länge mottagare kan visa deras snaps, mellan 1 och 10 sekunder, varefter bilden försvinner från mottagarens skärm. Om bilden inte visats för mottagaren sparas den i trettio dagar innan den försvinner. I maj 2015 sade Evan Spiegel att applikationen hade nästan 100 miljoner dagliga användare och i november 2015 rapporterades det att applikationen hade nästan 6 miljarder videovisningar per dag.

3. Syfte och frågeställning

Tidigare studier har med kvantitativa metoder undersökt sociala mediers inverkan på romantiska relationer. Syftet med denna studie är att genom kvalitativa djupintervjuer undersöka huruvida, samt på vilka sätt, unga vuxna upplever att sociala medier påverkar romantiska relationer.

Frågeställningen denna uppsats ämnar besvara är följande:

- Hur beskriver unga vuxna att användande av sociala medier inverkar på romantiska relationer?

4. Metod

4.1. Undersökningsdeltagare

Antalet deltagare i denna studie är fem, vilka valdes genom tillgänglighetsurval. Sökandet efter dessa deltagare skedde dels genom att intresseanmälan (se bilaga 1) sattes upp på anslagstavlor på Stockholms Universitet och Karolinska Institutet, dels genom att vänner och bekanta spred information om studien i sina egna nätverk. Inga svar inkom från Stockholms Universitet och Karolinska Institutet, utan samtliga deltagare tillkom genom vänner och bekantas informationsspridande av studien. Deltagarnas åldrar var 19, 20, 20, 24 och 25, där fyra av dem

³ Hashtags används på många plattformar för sociala medier för att göra ett inlägg sökbar genom att användaren kategoriserar eller taggar sina inlägg enligt formen: #hashtagnamn. På så sätt kan andra användare söka inlägg tillhörande till exempel en specifik diskussion eller ett visst ämnesområde, till exempel #politik eller #semester.

var kvinnor och en av dem var man. Ingen deltagare hade någon personlig koppling till författaren. För att medverka i studien skulle deltagarna uppfylla följande kriterier:

- ålder 19–25 år
- ingår/har ingått i en eller flera romantiska relationer
- användare av Instagram, Facebook och Snapchat
- användare av ovanstående medier minst 10 timmar/vecka. Detta gränsvärde är satt utifrån Internetstiftelsen i Sveriges undersökning av genomsnittligt antal timmar per vecka på sociala nätverk år 2016, där användandet per vecka i ålderskategorin 16–25 år var 9.7 timmar för män och 12.1 timmar för kvinnor.

Sökandet efter deltagare pågick löpande mellan oktober 2017 till januari 2018.

4.2. Datainsamlingsmetoder

Insamling av data skedde utifrån en semistrukturerad intervjuguide (se bilaga 3) där möjligheten fanns att fördjupa svaren med följdfrågor. Intervjuguiden utformades för att inkludera relevanta områden för studiens syfte och frågeställningar. Intervjuguiden innehöll olika segment med rubrikerna *Basuppgifter*, *Sociala medie-användande*, *Sociala medier – romantiska relationer* och *Problematik/konflikt*.

Basuppgifter täckte en kort presentation av deltagaren där denne fick berätta om ålder, civilstånd och nuvarande sysselsättning, samt vad deltagaren tänkt om studien då denne fick höra om den eller vad som fängade deltagarens intresse. *Sociala medie-användande* täckte frågor om (1) vilka plattformar deltagaren främst använder, (2) hur deltagaren beskriver sitt använde av sociala medier samt i vilket syfte denne använder dem, och (3) vad denne beskriver som positivt och negativt med sociala medier utifrån observationer de gjort och egna personliga upplevelser. Detta avsåg skapa en bild av deltagaren och dennes relation till sociala medie-användande, men även att öppna för ett reflekterande kring sociala mediers roll i deras tillvaro i stort innan frågorna specificerades mot sociala medier kopplat till romantiska relationer. *Sociala medier – romantiska relationer* täckte frågor om (1) huruvida deltagaren upplever att personer förändrar sitt beteende i sociala medier utifrån om de är i en relation eller inte, (2) huruvida deltagaren upplever att personer använder sociala medier eller interagerar med andra på sociala medier under den tid de spenderar i umgänge med sin partner, samt (3) om deltagaren upplever att sociala medier inverkar på dynamiken i parrelationer. Genom följdfrågor i detta segment hade deltagaren möjlighet att vid varje fråga motivera sina svar, beskriva vad de noterat i parrelationer runtomkring sig, beskriva eventuella egna erfarenheter av detta samt vad de upplevelserna har väckt för känslor hos relationens båda parter. På så vis kunde frågorna skapa en bild av huruvida deltagaren upplever att partnerns eller deltagarens egna användande av sociala medier inverkar på deras samliv. Segmentet *Problematik/konflikt* undersökte huruvida deltagaren upplever att sociala medier kan vara källa till friktion eller konflikt i romantiska relationer, och deltagaren kunde fördjupa sitt svar i följdfrågorna genom beskrivningar av egna erfarenheter, betraktelser i dennes närhet och beskrivningar av känslomässig påverkan på relationens båda parter.

Intervjuguiden prövades i september 2017 genom en pilotintervju med en person som uppfyllde ovanstående kriterier för att därigenom möjliggöra upptäckande av eventuella svårigheter kring frågeområdena före huvudstudien start. Intervjuguiden ändrades dock inte efter denna prövning då den bedömdes lämplig för att kunna erhålla analytiskt och akademiskt relevanta svar vid intervjuer i huvudstudien.

4.3. Bearbetningsmetoder

Intervjuerna spelades in på ljudfil och transkriberades därefter av studiens författare. En analys av det insamlade materialet genomfördes i enlighet med Hayes (2000) metod för induktiv och empiristyrd tematisk analys, vilket innebär att tematiseringen skedde utifrån det insamlade materialet och ej fastställdes på förhand. Detta arbete skedde i följande steg:

1. De transkriberade intervjuerna märktes upp som D1, D2, D3, D4 och D5 där D står för "deltagare" och siffran betecknar den kronologiska ordningen för intervjuens genomförande. Bearbetningen av materialet skedde i den numrerade ordningen. Materialet lästes igenom i sin helhet till dess att en god överblick erhållits.
2. Citat som var relevanta för studiens frågeställning markerades.
3. Citaten sorterades och grupperades under preliminära teman och övergripande begrepp. I denna process skrevs först meningar i marginalen för varje citat för att ringa in vad citatet handlade om, exempelvis "*distans, brist på omsorg och uppmärksamhet*" och "*negativt tolkande av intryck från sociala medier*". Därefter grupperades dessa meningar i olika kluster som fick sammanfattande rubriker, se exempel nedan:
 - Obehag/oro av att övervakas/misstänkliggöras eller missförstås
 - Negativt tolkande av intryck, sökande efter bevis på egna hypoteser och farhågor
 - Övervakande och kontrollbeteenden
 - Svartsjuka/misstro/misstänksamhet
 - Bekräftelse från partner av värde och relevans
 - Distans/brist på omsorg/uppmärksamhet, ensamhet
 - Närhet/kommunikationEfter detta urskildes två slutgiltiga teman med två respektive underteman, och beslut togs att formulera underteman med två motpoler i rubriken för att kunna beskriva ett helt spektrum av ett fenomen, exempelvis "Närhet – Distans".
4. Med fokus på ett undertema i taget gick samtliga intervjuer igenom och citat som bedömdes tillhöra temat färgkodades.
5. Under varje undertema sammanfattades materialet med författarens egna ord, samt med utvalda belysande citat från intervjuerna. Detta utgjorde studiens resultat.

4.4. Genomförande

Intervjuprocessen inleddes 9 november 2017, och pågick fram till december 2017. Deltagarna anmälde intresse genom e-post eller sms till studiens författare, och författaren tog sedan kontakt med dessa över telefon. Efter telefonkontakt och överenskommelse med de studiedeltagare som anmält intresse skedde ett möte på författarens arbetsplats där studiedeltagarna intervjuades individuellt. Intervjuerna genomfördes på författarens arbetsrum, vilket är avsett för terapeutiska samtal och erbjuder en ljudisolerad miljö väl lämpad för ljudinspelning. En Iphone användes för inspelning av intervjuerna genom applikationen Röstmemon. Avsatt tid per intervjutillfälle var 60 minuter per intervjudeltagare, men samtliga intervjuer tog 33–40 minuter att genomföra. Intervjuerna spelades in digitalt och transkriberades av författaren. Transkriberingen tog i genomsnitt 2 timmar per intervju att genomföra. Efter avslutat arbete med studien raderades samtliga ljudfiler i enlighet med lagen om etikprövning av forskning som avser människor (2003:460).

5. Forskningsetiska frågeställningar

Denna studie utgår i forskningsetiska avseenden från lagen om etikprövning av forskning som avser människor (2003:460). Deltagarna i denna studie informerades om:

- vad forskningen avser undersöka för fenomen
- att metoden innebär en djupintervju med dem, vilken spelas in och sedan kommer att transkriberas och analyseras, och att detta material kommer att vara tillgängligt för mig som forskningshuvudman samt för min handledare under arbetets gång
- att materialet kommer att hanteras konfidentiellt, men att vissa avpersonifierade citat kan komma att användas för att belysa ett visst tema i uppsatsen
- att allt intervjumaterial utöver de eventuella utvalda citaten kommer att förstöras efter studiens färdigställande
- att deltagandet är frivilligt och att de när som helst har rätt att avbryta sitt medverkande

Denna information gavs muntligt och skriftligt till deltagarna och följdes av dokumentation gällande samtycke till deltagande i studien.

6. Resultat

Svartsjuka		Eget värde	
Tillit - misstänksamhet	Övervakande, Kontroll – Acceptans av ovisshet	Offentlig bekräftelse – Interpersonell bekräftelse	Närhet - Distans

Under analys av intervjumaterialet identifierades två huvudteman där varje tema hade två underteman. Dessa benämndes ”Svartsjuka” med underteman ”Tillit – Misstänksamhet” och ”Övervakande, Kontroll – Acceptans av ovisshet”, och ”Eget värde” med underteman ”Offentlig bekräftelse – Interpersonell bekräftelse” och ”Närhet – Distans”. Nedan presenteras resultatet av analysen och de huvudsakliga konfliktområden som kunde utläsas, och dessa belyses med utvalda citat från intervjuerna. Borttagna delar ur utvalda citat avser skydda deltagarens identitet. Samtliga deltagare beskrev vissa av fenomenen utifrån exempel som stammade ur erfarenheter i egna romantiska relationer, och vissa av fenomenen utifrån exempel som stammade ur närståendes erfarenheter i romantiska relationer som deltagarna observerat eller på annat sätt fått ta del av.

6.1. Svartsjuka

Här definieras svartsjuka som en obehaglig känsloreaktion vilken innefattar förtvivlan, ilska eller oro över att någon annan blir föremål för intresse, omsorg och kärlek från en person vars huvudintresse man själv vill vara föremål för. Antingen kan svartsjukan anses vara befogad, som en reaktion på att man faktiskt har blivit bedragen eller bortvald av sin partner, eller så är svartsjukan obefogad i den relation man befinner sig i och kan då böttna i den egna rädslan för att bli bedragen, lämnad, åsidosatt eller förd bakom ljuset. Det kan orsaka ilska som riktas mot den egna partnern och/eller de personer man uppfattar som rivaler. Deltagarna beskriver förekomsten eller uteblivandet av detta fenomen i ett spektrum av (1) *Tillit – Misstänksamhet* samt (2) *Övervakande- och Kontrollbeteenden – Acceptans av ovisshet*.

6.1.1. Tillit – Misstänksamhet

Denna rubrik innefattar deltagarnas beskrivningar av det spektrum som ryms från upplevd tillit och trygghet i en romantisk relation till upplevd misstänksamhet och otrygghet i en romantisk relation, med koppling till sociala medier. Fenomenet misstänksamhet som beskrivs av deltagarna består i huruvida misstänksamhet gentemot den andra parten i relationen väcks av det man kan se på sociala medier, men utan att nödvändigtvis vara kopplat till ett *aktivt uppsökande* av information som rör just denne part på sociala medier.

”För ett par år sedan så hade jag en kompis vars kille var på semester och så hade han suttit i en bubbelpool med massa tjejer och några killar. Sådana grejer vet jag kan provocera ganska mycket, och det var ju en annan person som hade lagt upp den, men det kan ju ploppa upp lite saker här och var som kan drabba relationer. Saker man inte tror att någon ska veta om blir plötsligt väldigt offentliga för vissa personer som man kanske inte vill se se”
D3

Deltagarna kopplar egen självkänsla och självsäkerhet till förmågan att känna tillit till personen man har någon form av romantisk relation med. En skör självkänsla beskrivs kunna utgöra grund för lättväckt misstänksamhet och misstro gentemot den andre i relationen, detta utifrån att det man noterar på sociala medier då kan tendera att tolkas i negativa termer. Vid en stabil självkänsla tenderar istället intryck från sociala medier att processas med större lugn och tillitsfullhet.

”Jag tror också att det har mycket med självsäkerheten att göra, jag känner att jag har blivit säkrare med åren, och då blir det lättare att hantera de här sakerna, men är man inte så självsäker eller har lätt att misstro folk, då är sociala medier farligare för en relation tror jag” D2

”Det har inte varit problem mellan mig och min pojkvän, för vi litar väldigt mycket på varandra, så jag tror inte... och han håller inte beller på och gillar en massa andra tjejers bilder, om det inte är en vän till honom eller sådär. Men man har ju hört av andra vänner att det uppstått situationer då det blivit bråk kring sociala medier”
D5

Deltagarna lyfter att det skapas stora utrymmen för fantasi och tolkning på sociala medier då det som blir synligt bara en är liten bild eller ett kort klipp av en hel kväll. Ens partner kan därmed fylla i detta utrymme med felaktiga föreställningar som tär på tilliten till partnern eller relationen.

”Ja men missförstånd tror jag, absolut! Eller ja, jo... jag tror det lätt kan bli missförstånd och konflikter. (...) oro och svartsjuka, det kan lätt bli... det blir lättare att se vad man vill tro eller inte vill tro” D2

”Ja, också när man inte kan få hela bilden utav hur en situation var, att man bara kan se ett visst urklipp ur en hel kväll så kan man måla upp sin egen bild utav hur något var, och där kan det uppstå konflikter och svartsjuka och så vidare” D5

Deltagarna beskriver också att de upplever att detta är extra skört ju yngre man är och även beroende på hur länge man har varit i relationen. Att upplevd tillit/misstänksamhet ofta påverkas mindre av sociala medier om man har varit i en relation under lång tid, men att tendens till misstänksamhet påverkas mer om det är i dejting-stadiet eller tidigt i en relation.

”Jag kan tänka mig att det kan väcka svartsjuka, om man träffar en kille och han gillar en massa andra tjejers bilder, men det kan jag tänka mig också är då man är lägre i åldern, särskilt i tonåren eller så (...). Just den där osäkerheten om man ser att 'nu har han inte svarat på en timme, men jag ser ju att han har varit aktiv på Messenger' och så... såna grejer. Men jag tror att om man är i ett etablerat par är man kanske ofta lite mer säker på varandra och inte analyserar så mycket”. D1

Gemensamt hos deltagarna är här att sociala medier främst beskrivs som en grogrund eller katalysator för problematik och konflikt i relationer där misstänksamma egenskaper som kanske redan existerar hos en person, snarare än att sociala medier står som orsak till problemen.

”Ja, alltså om man är ganska orolig eller svartsjuk av sig – eller har lätt att bli svartsjuk – då tror jag att sociala medier kan förstärka den känslan. För att man kan se fler anledningar till att oro sig” D4

6.1.2. Övervakande, Kontroll – Acceptans av ovisshet

Denna rubrik innefattar deltagarnas beskrivningar av övervakandebeteenden och kontrollerande i romantiska relationer, samt till vilken grad man känner sig bekväm med och kan acceptera ovissheten inför sin partners företaganden. Här kopplar deltagare ihop hur säker och trygg man känner sig i relationen med huruvida det finns ett behov av övervakande och kontroll. Ju större trygghet man känner i relationen desto mindre behov av övervakande och kontroll, och vice versa. Detta får en betydelse för huruvida sociala medier kan bli ett medel som förstärker konflikter och problem i en relation. Deltagare beskriver att de upplever det relativt vanligt förekommande att det finns ett behov hos personer att aktivt uppsöka information om personen man har någon form av romantisk relation med genom sociala medier. Det kan röra sig om att söka information om vad/vem denne gillar och följer eller vad som kommuniceras mellan denne och andra, vilket ibland leder till negativa tolkningar av det man ser, oro och svartsjuka samt konflikt om partnern gillar eller följer någon/något som är olämpligt enligt personen i fråga.

”Mm, kanske beroende på hur man är som person och hur pass säker man känner sig i sitt förhållande. För jag vet att det kan va... alltså jag har många kompisar som använder den här funktionen på Instagram att man kan se vad andra har gillat för bilder och sånt, och vad andra kommenterar och så. Och då vet jag att det har varit ibland sådär: 'vem är den här tjejen han följer nu? Vem är det? Vart kommer hon ifrån?'. Eller att folk reagerar på hur en person skriver med andra och så. Men just det har inte riktigt påverkat oss tror jag”. D4

”Jag har väl tänkt att det är ganska... det ökar folks kontrollbehov, att man kan ha koll så mycket på liksom... vilka personer som är i andra personers nätverk, vilka man har i sin närhet och vilka de har kontakt med och så. För man har ju verkligen den möjligheten med sociala medier, att se vilka som finns i andras liv” D4

Deltagare upplever att kontrollbehoven kan leda personer in i en ond cirkel där de sociala medierna spär på en tanke eller farhåga och att sociala medier blir en plattform för bevisökande av egna hypoteser och farhågor. Att mediet finns tillgängligt beskrivs alltså öka personers behov av kontroll, och sociala medier kan utgöra en slags motor till oro och osäkerheter i relationen hos personer.

*”Om jag gillar... en persons bilder mycket och min partner har förutfattade meningar om den personen eller om mig och den personen tillsammans som vi inte har pratat om, så kan det säkert göra... eller det **vet** jag, det kan bli konflikter och skapa ännu mer... alltså det blir ju som en ond cirkel och snöbollseffekt, att sociala medier spär på tanken – den som redan tror att någonting är på ett visst sätt kan lätt hitta egenbevis för det som inte alls är sanna.” D2*

Deltagarna beskriver hur informationssökande i sociala medier ibland även kan få företräde i betydelse framför direkt kommunikation med den andre parten, eller att direkt kommunikation uteblir. Även den part i relationen som är föremål för övervakandet skildras av deltagarna. Deltagarna beskriver vad gäller denna part att övervakande- och kontrollbeteenden från partnern kan orsaka känsla av, och oro för, att misstänkas eller missförstås, samt att det kan väcka obehag eller frustration att övervakas då upplevelsen är att det inte finns grund för partnerns oro och kontrollbehov.

”Det blev en frustration, för jag tyckte att hon gjorde upp något som inte var sant. Och det blir ju så svårt att bevisa, just med sociala medier, när de har byggt upp en egen sanning” D2

”Man kanske innan har tänkt något om 'den här tjejen' eller 'den här killen' ens partner har haft kontakt med, då kan man gå in och kolla exakt hur deras kontakt har sett ut och sånt, och det tror jag inte gör känslan bättre,

utan om man kan ta reda på mer och typ har möjlighet att ta reda på så mycket så tror jag att man betsar upp sig själv lite, eller att man triggas upp själv. Och det är väl inte så kul för den andra parten heller att känna sig jagad eller att bevakas när den kanske inte alls gör något konstigt egentligen” D4

Detta kan upplevas kränkande och leda till konflikter. Vetskapen om partnerns möjlighet till insyn kan även göra att personer hindrar den spontana viljan att gilla en annans bild eller lägga upp vissa egna bilder utifrån oro vad det kan väcka för tankar hos partnern. Ytterligare en sak som beskrivs i intervjuerna är upplevelsen av press gällande vad man bör lägga upp utifrån vetskapen om att partnern har koll på ens ageranden.

”Jag tror att många som är i en relation väljer att inte gilla en annans bild för att det kan komma upp för den andra parten att se. Eller ’jag vill inte vara med på den här videon du ska lägga upp för det kanske inte ser så bra ut’... typ så tror jag, man ändrar sin inställning mot sociala medier utifrån risken att bli sedd” D5

6.2. Eget värde

Detta tema samlar deltagarnas beskrivningar av sociala mediers roll i individers upplevda värde för sin partner kontra hur dessa individer upplever att partnern värderar andra människor eller andra saker framför dem. Det innefattar även beskrivningar av det relativa värde bekräftelse från partnern har beroende på om den visas upp offentligt genom sociala medier eller kommuniceras person till person. Upplevt eget värde, och upplevelse av relationens värde, för partnern kan uppfattas på flera sätt, exempelvis genom (1) hur mycket denne vill visa upp den andra parten i relationen i det offentliga rummet, (2) hur man upplever sig vara prioriterad av sin partner i bemärkelser av tid och fokus från denne, (3) huruvida man upplever att det finns en god kommunikation i relationen samt att man är föremål för sin partners intresse. Partnerns agerande på, och användande av, sociala medier beskrivs vara något som inverkar på detta.

6.2.1. Offentlig bekräftelse – Interpersonell bekräftelse

Denna rubrik innefattar deltagarnas beskrivningar av hur det egna värdet samt relationens värde i en romantisk relation (1) bekräftas av partnern genom det som publiceras på sociala medier, kontra (2) bekräftas av partnern genom direkt kommunikation de två parterna emellan. Deltagarna lyfter hur sociala medier har blivit ett för många viktigt forum för bekräftelse av den man har någon form av romantisk relation med. Huruvida personer figurerar på sin partners sociala medier får av vissa ett högt bekräftelsevärde och tillskrivs stor betydelse. Detta beskrivs kunna ge upphov till problem i relationen om uppfattningen kring betydelsen av detta skiljer sig åt mellan de båda parterna. Dock beskrivs även hur betraktandet av fenomenet bland andras relationer kan inverka positivt på känslan inför den egna relationen och den interpersonella bekräftelsens tillräcklighet.

”Det är ju lite olika från person till person, vissa som är mer extrema vad gäller bekräftelsebehovet som blir mer... det blir ju ett bekräftelsebehov i det också, att visa sin relation, medans andra kanske är mer trygga i att vara i den utan att behöva visa upp det (...). Jag blir nog mer säker i min egen relation, just att jag känner att jag inte måste visa upp en bild på min flickvän, och jag tror inte hon känner att hon måste det heller” D2

Att bekräfta sin partner ”inför världen” beskrivs i vissa fall få ett högre värde än att göra det endast de två parterna emellan, och negativ tolkning av vad det innebär om man inte figurerar och bekräftas i partnerns sociala medier förekommer, vilket kan ge upphov till oro och i förlängningen problem och konflikt.

"Min kille var bortrest i 3 månader, och då blev sociala medier lite viktigare för honom för vår kontakt (...) han ville nog ha lite mer bekräftelse typ av mig via sociala medier också och att jag inte bara smsade honom (...) Han la upp lite bilder på mig och så – för han är ganska aktiv och lägger upp mycket saker – och då tog han illa upp för att jag inte bekräftade, antar jag, för världen också. Jag antar att det blev viktigt för honom då när jag inte kunde ge honom kärlek mellan oss, vi kunde inte umgås, så det var bara det jag skrev och sa i telefonsamtal. Så då antar jag att det blev viktigare för honom att liksom få bekräftelse från annat håll också och då blir sociala medier en sådan grej" D4

Även bekräftelse genom sociala medier gällande huruvida partnern "gillar" det man själv lägger upp i sina sociala medier.

"Sociala medier är ju så stort idag, så det är bara en självklarhet med vikten av likes, och liksom 'nu gillade inte han den här bilden'... det känns lite töntigt på ett sätt men jag tror många tänker på det så" D1

"VI har haft diskussion om samma grej då jag inte 'gillar' hans bilder för då känner han att... jag tror inte det är för att han behöver likesen, att det handlar om antalet eller så, för det har jag många kompisar som skriver också till mig 'gå in och stöd-gilla min bild!'... det är nog inte den grejen med honom, men han vill ha bekräftelse där också att jag bryr mig om vad han gör" D4

Deltagarna kopplar dock uppkomsten av problem eller konflikt gällande detta till individers självsäkerhet, självkänsla och upplevd trygghet i känslan av eget värde som person. Det blir viktigare med en förstärkt bekräftelse på offentligt plan vid sviktande självkänsla, och det beskrivs även vara av större vikt i begynnelsen av en relation snarare än i en etablerad relation.

"När han la upp bilder på oss, och så gör inte jag samma tillbaka (...) han har själv sagt att han bryr sig väldigt mycket om vad andra tycker och tänker" D4

"Jag tror det är väldigt individuellt, och var man är i relationen också, är det i början... som sagt, blir det för mycket kan sociala medier ha en negativ inverkan, man kan känna sig osäker eller inte tillräckligt uppskattad, men är man en bit in i relationen så kan det bli... då tror jag det är ganska lika negativt och positivt" D2

Deltagare beskriver även att figuretrandet i partnerns sociala medier i begynnelsen av en relation kan utgöra en markör på hur intresserad den andra parten är av något långvarigt, då personer kan tillskriva betydelse till huruvida man är någon som partnern vill visa upp för andra.

"Om jag till exempel dejtar någon och han lägger upp en bild med mig eller kanske bara Snappar att jag är med på ett hörn, då får jag ju någon slags bekräftelse att han vill visa folk att vi hänger eller dejtar eller så" D1

"Jag kanske vill betona igen just det där med bekräftelse, att det spelar stor roll om ens partner lägger upp en på sina kanaler" D1

6.2.2. Närhet – Distans

Denna rubrik innefattar deltagarnas beskrivningar av sociala mediers påverkan på känslomässig närhet, uppmärksamhet, känslomässig distans, ensamhet och avvisning i romantiska relationer. Deltagarna beskriver hur användande av sociala medier i viss mån kan bidra till upplevd närhet och ökad kommunikation. Detta kan ske genom att man, utifrån vad man ser på sociala medier, hittar inspiration och idéer till vad man önskar göra tillsammans, samt genom det faktum att sociala medier möjliggör för mer kontakt även vid ett fysiskt avstånd. Sociala medier kan även utgöra plattformar till att hitta gemensamma intressen, vilket kan utveckla eller ge bränsle till kommunikationen.

"Det blir ju att det tar väldigt mycket tid... sen kan det ju vara positivt också såklart, att man kan prata om 'såg du vad den här gjorde' eller så. I och med att man spenderar så många timmar på sociala medier så blir det ju att det kan bli ett samtalsämne eller 'kolla på det här, dit hade jag velat åka, den här platsen såg bra ut' eller 'vår gemensamma kompis verkar ha gjort det här', det blir ju något att prata om också" D1

"Det gör väl att... nej men dels blir det ju att man kommunicerar mindre. Eller såbär: man kan ju kommunicera mer också, om man bittar något gemensamt eller något intressant" D2

"Vi kan ju titta på mitt Instagram-flöde tillsammans eller öppna mina Snapchats och Snappa tillbaka tillsammans till vänner (...) sociala medier är så stor del av alla ungas liv nu så jag tror det rätt ofta sker att man använder det tillsammans" D5

Dock lägger även samtliga deltagare stor vikt vid sina beskrivningar av hur användande av sociala medier på olika sätt kan bidra till upplevelser av känslomässig, eller fysisk, distans i relationen. De beskriver hur ett frekvent användande av sociala medier i närvaro av den andre parten i relationen kan utgöra problem då de stör eller konkurrerar om personens uppmärksamhet. Deltagarna uttrycker att detta kan bli extra påtagligt i relationer av romantisk art då de tror att det i dessa är av extra stor vikt att känna att man är föremål för sin partners uppmärksamhet och fokus. De beskriver även tankar om att behovet av att se vad som händer på sociala medier kan göra att man missar potentiellt betydelsefulla stunder i nuet med sin partner, vilka är viktiga för att känna närhet till denne.

*"Det blir ju ett konstigt samhälle vi lever i om man sitter på bussen till exempel och alla sitter med sina smartphones och sociala medier, det kan ju vara ett irritationsmoment i kompisrelationer också, om man sitter på en middag eller så, men jag tror det blir **mer** med en partner att man vill ha den andres fokus och uppmärksamhet" D1*

"Om man sitter med sociala medier... man går säkert miste om... för jag menar det som finns på sociala medier finns ju kvar 5 minuter senare eller en timme senare och så, men den här... närkontakten finns kanske inte det" D2

"Vi har sagt till varandra lite till och från med det där. Jag känner inte att det är ett jättestort problem... men ibland, för det går ju ganska snabbt att känna att man har förlorat uppmärksamheten från en annan person om den sitter med mobilen hela tiden, och det är ju inte jättekul om man inte är den som gör det" D4

Bristande uppmärksamhet och fokus kan skapa känslor av att vara ensam, utestängd eller bortvald för annat/andra, och partnern kan upplevas som nonchalant.

"Men om det tar för mycket tid, då tycker man att den andre är lite nonchalant och inte bryr sig så mycket, inte lägger så mycket fokus på en. Att man blir uppslukad av sociala medier och tycker att allt det verkar viktigare eller mer intressant" D1

*"Jag sa till för några dagar sedan, för då satt vi och åt middag, och jag sa 'jaaa, du har börjat hålla på med mobilen **mer** senaste tiden känns det som', för då hade det varit hela dagen, och... vi skulle verkligen umgås den dagen. Alltså det störde ju lite från vår tid, för om **jag** då inte vill ta upp mobilen, då sitter jag ju där **själv** och äter, och han håller på med mobilen samtidigt, och det var ju inte det jag ville få ut av den dagen. (...). Lite bortglömd känner man sig" D4*

Något som även kommer upp är hur bristen på närkontakt och känslomässig gemenskap växer fram utan att någon av parterna i stunden avser det eller känner av det. Deltagare reflekterar här

över hur relationen i längden påverkas av att båda parter i samma rum är uppslukade av sociala medier och andra människor i varsin telefon istället för att rikta fokus mot varandra.

”Det är ju ofta att... det kan ju bli att man båda sitter, i en relation, bredvid varandra och bara skrollar och... tittar och då blir det ju mer dött. Istället för att kommunicera med varandra så sitter man där och tittar på andra gör” D2

Ytterligare en aspekt där sociala medier kan bidra till upplevd distans i relationen är då sociala medier blir en tillflykt för att slippa möta en konflikt i relationen och de känslor som där uppstår. Genom att dra sig undan till det som händer i telefonen stänger personen av den situation som pågår, vilket kan bli obehagligt för den andre parten som därmed lämnas i situationen.

”Det vet jag själv kan hända för oss, och det är väl ofta om man inte är överens riktigt... om man är upprörd eller så, om man där och då är lite konflikträdd så blir det lätt att man stänger sig i sin bubbla med hjälp av mobilen. Man använder den som ett slags... inte substitut, men 'nu gör jag det här istället. (...) så pratar man med någon annan istället för den man är med. Och då förlorar man ju lite... poängen med att vara där. (...) då jag senare ramskade mig själv så förstod jag att det var jag som inte lyssnade ordentligt kanske, och tog till mig. Och då... jag tror jag visste det där och då också, men jag ville inte att det skulle bli en stor grej, så jag vände mig bort med telefonen och lät det vara”. D2

Deltagare betonar även att problem gällande upplevd distans i relationen kopplat till användande av sociala medier främst uppstår om det finns en upplevd obalans i frekvensen av användande de båda parterna emellan.

”Det är nog inte något jätteproblem så länge det inte är en obalans – att en sitter jättemycket och den andra vill lägga mer tid på sin partner – då kan det nog skapa lite problem, men... jag tror att många nog använder sociala medier i ungefär lika stor utsträckning, så man vet nog när man ska lägga ner telefonen och när det är okej” D5

Sammanfattningsvis visar studiens resultat att deltagarna upplever att sociala medier har en inverkan på romantiska relationer. Sociala medier beskrivs främst som en katalysator och grogrund för problem som redan existerar vad gäller (1) förekomsten av svartsjuka bland individer och (2) individens upplevelse av eget värde, och av relationens värde, för ens partner. Detta tar sig uttryck bland annat genom att:

- En individs aktivitet eller figurerande på sociala medier tolkas i negativa termer eller ger felaktiga föreställningar hos partnern, vilket leder till ökad misstro och misstänksamhet.
- Sociala medier möjliggör för bevissökande av egna farhågor och ökar behovet av kontroll och övervakande av partnerns aktiviteter i sociala medier, något som även skapar obehag för personen som övervakas.
- Offentlig bekräftelse genom sociala medier i vissa fall får ett högre värde än interpersonell, varpå det kan tolkas ha negativ innebörd att inte figurera i partnerns sociala medier – något som kan ge upphov till oro eller konflikt i relationen.
- Sociala medier kan konkurrera om partnerns uppmärksamhet och skapa upplevelsen av att vara bortvald eller icke-prioriterad.

Deltagarna upplever att styrkan av en individs självkänsla spelar en viktig roll gällande huruvida ovan nämnda problem uppstår eller inte i dennes relationer. Det framkommer även att deltagarna reflekterar kring huruvida frekvent användande av sociala medier i sig kan bli problematiskt för romantiska relationer över tid. Detta genom att försämma, distrahera från, hindra eller ersätta interaktion i det fysiska rummet, och därmed försvåra utvecklandet av en nära relation och upplevelse av närhet två personer emellan.

7. Diskussion

7.1. Metoddiskussion

Denna studie är kvalitativ och metoden är induktiv tematisk analys. Målet var att erhålla beskrivningar av deltagarnas upplevelser av huruvida och på vilket sätt sociala medier inverkar på romantiska relationer. Den kvalitativa metoden bedöms därmed vara lämplig med avseende på studiens syfte. Validiteten i studien har bedömts enligt Langemars (2008) metod för bedömning av validitet i kvalitativ forskning, med fokus på kriterierna empirisk förankring, replikerbarhet och kvalitativ generaliserbarhet. Då reliabilitet definieras som tillförlitlighet i mätningar, vilka inte sker i kvalitativ forskning, anses inte begreppet relevant för denna studie och har därmed inte bedömts enskilt (Langemar, 2008). I och med valet att utföra en kvalitativ studie baserad på intervjuer öppnade detta för deltagarnas fria reflektioner i ämnet vilket möjliggjorde framträdande av material som eventuellt inte hade upptäckts vid kvantitativa studier. Under dessa förutsättningar, med en semistrukturerad intervjuguide där följdfrågor ställdes utifrån vad deltagarna själva lyfte, framkom exempelvis reflektioner om sociala mediers potentiella inverkan på romantiska relationer över tid.

Deltagarna i denna studie befann sig i åldersspannet 19–25 år och benämns i denna studie som unga vuxna. Denna avgränsning gjordes dels för att ligga i linje med studiens syfte, men framförallt för att säkerställa att sociala medier utgör en tillräckligt stor del i deltagarnas liv för att deras beteende i dessa medier ska vara av relevans i deras romantiska relationer. Urvalet har därför avgränsats till att vara inom det åldersspann som har det högsta användandet av sociala medier (Internetstiftelsen i Sverige, 2016).

Intervjuerna har utgått från en semistrukturerad intervjuguide. Även om samma intervjuguide skulle användas vid försök att replikera studien finns faktorer som skulle kunna inverka på resultatet av intervjuerna. Intervjuteknik skulle kunna ha inverkan på hur fria deltagarna känner sig till att beskriva och reflektera högt kring frågorna. Det kan för detta vara en potentiell fördel att studiens författare själv befinner sig nära det utvalda åldersspannet, då deltagarna kan uppleva att författaren därmed är bekant med samma begrepp och har personlig erfarenhet av den plats sociala medier får i vardagen. Hur vana deltagarna är i miljön för intervjun och hur bekväma de känner sig i intervjusituationen kan också potentiellt inverka på resultatet av intervjuerna. Dessa faktorer identifierades på förhand och samtliga deltagare intervjuades därför under samma förutsättningar, men det går inte att utesluta att ovan nämnda faktorer kan ha en inverkan på studiens replikerbarhet. Deltagarna kom till intervjun utan förkunskap om vilka frågor som skulle ställas. En möjlig ändring i tillvägagångssätt gällande genomförandet av intervjuerna hade kunnat vara att deltagarna på förhand skulle få läsa igenom frågorna i intervjuguiden för att på så vis påbörja reflektion och möjliggöra för dem att ge ytterligare information och material under intervjun. Dock skulle detta även kunna innebära att deltagarnas svar blir tillrättalagda snarare än spontana och sanningsenliga, och därmed gjordes valet att inte ge dem någon annan information än den formulerad i deltagarbrevet (se bilaga 1) och deltagarsamtycket (se bilaga 2).

I denna studie begränsades inte intervjudeltagarna till att enbart beskriva de egna erfarenheterna i egna romantiska relationer. Intervjuguiden utformades istället medvetet för att ge deltagarna utrymme att även beskriva upplevelser av sociala mediers inverkan i romantiska relationer för personer i deras närhet. Detta möjliggör för deltagarna att få tala om sig själva utifrån ”de andra” vilket kan bidra till att de känner sig friare i sina beskrivningar och att samtalsämnen inte blir för känsliga för dem. Samtidigt skulle det kunna introducera en möjlighet till spekulation hos deltagarna, vilket kan ha en negativ inverkan på korrelationen mellan resultat och verklighet. Valet att inte göra ovan nämnda avgränsning gjordes medvetet för att fånga alla potentiellt

värdefulla beskrivningar av fenomenet, och utifrån bedömningen att deltagarna kan ha en upplevelse av fenomenet även genom personer omkring sig. Detta går i linje med studiens frågeställning och syfte.

7.2. Resultatdiskussion

Studien undersökte hur unga vuxna beskriver att sociala medier inverkar på romantiska relationer. I resultatet framkom att deltagarna upplever att sociala medier har en inverkan på romantiska relationer vad gäller (1) förekomsten av svartsjuka och (2) upplevelse av eget värde, och av relationens värde, för ens partner. Detta kunde beskrivas under rubrikerna (1) Tillit – Misstänksamhet, (2) Övervakande, Kontroll – Acceptans av ovisshet, (3) Offentlig bekräftelse – interpersonell bekräftelse och (4) Närhet – Distans.

Tillit – Misstänksamhet

Denna studie visade att en partners upptagenhet av, och aktivitet på, sociala medier kan påverka den upplevda tilliten i en relation negativt och leda till större misstänksamhet, vilket går i linje med tidigare studier (Muisse et al. 2009; Nongpong & Charoensukmongkol, 2016; Turkle, 2011). Deltagarna beskriver hur detta exempelvis kan ske utifrån det stora utrymme för fantasi och tolkning intryck från sociala medier ger, ett utrymme som kan fyllas med felaktiga föreställningar och negativa tolkningar. Vad som inte framkom i ovannämnda studier men som tydliggjordes i denna studie var dock vikten av den egna självkänslans stabilitet för huruvida dessa problem uppstår eller inte. En viktig skillnad är alltså att sociala medier inte framställs i sig självt orsaka problemen, utan att de utgör en grogrund och katalysator till tillitsproblematik som kanske redan finns hos en part, eller båda parter, i en relation. Denna observation deltagarna beskriver är av vikt, då alla människor går in i relationer med olika förutsättningar. Erik H Erikson beskriver hur en grundläggande tillit eller mistro är något som utvecklas i livet första fas, i det totala beroendet av andras omsorg (Stevens, 2008). Den generella attityden och förväntan gentemot omvärlden och huruvida den är optimistisk eller pessimistisk kopplas till kvalitén på den tidiga omvårdnaden och spelar in i den vuxna individens förmåga till att avgöra när tillit i relationer lämpar sig och när det är realistiskt att misstänka oråd. Även individers ålder och förhållandets längd beskrivs som faktorer som spelar in på huruvida sociala medier inverkar på tillit och misstänksamhet. Deltagarna befann sig i åldersspannet 19–25 år, och samtliga beskriver vikten av en stabil självkänsla då det kommer till förmåga att känna tillit i romantiska relationer. Detta kan sammankopplas med Eriksons teori om identitetsutveckling där han beskriver att det är först kring 20-årsåldern som identiteten har utvecklat en stabilitet och kapacitet för intimitet. En annan viktig del i att utveckla en grundläggande självkänsla, och därmed förmåga till tillit både gentemot sig själv och andra, är tillräckligt goda erfarenheter i utvecklingsstadiet av den primära narcissismen (McWilliams, 1994). Dock kan sociala medier och användande av dessa störa utvecklande och bibehållande av en god självkänsla och goda relationer till andra. Detta genom att bidra till ett narcissistiskt samhällsklimat där ytlig perfektion, och exponering av självet för andra att bedöma, har varit en naturlig del i tillvaron för unga vuxna under större delen av deras liv.

Övervakande, Kontroll – Acceptans av ovisshet

Studien visar att deltagarna upplever att sociala medier möjliggör övervakande- och kontrollbeteenden, samt ökar individers behov av dessa beteenden i romantiska relationer. Detta överensstämmer med tidigare studiers resultat (Muisse et al., 2014; Nongpong & Charoensukmongkol, 2016; Utz & Buekeboom, 2011). Tidigare nämnda studier lyfter hur svartsjuka kan växa fram och både vara orsak och drivkraft till övervakande av partnern i sociala medier, något som även deltagarna i denna studie beskriver. Individer kan ledas in i onda cirklar där intryck från sociala medier späder på farhågor att berövas sin partners kärlek, och medierna

blir plattform för bevissökande till dessa farhågor. Svartsjuka ”rör sig huvudsakligen om den kärlek som subjektet anser sig ha rätt till men som berövats honom eller som kan komma att berövas honom av hans rival” (Klein, 1991), och utifrån deltagarnas beskrivningar i den här studien utgörs ”rivalen” i det här fallet av andra personer som figurerar på partnerns sociala medier. Deltagarna framhåller dock att det finns en större acceptans av ovisshet och mindre behov av övervakande ju mer trygg man känner sig i relationen. Till skillnad från tidigare studier framkommer i den här studien även upplevelsen hos den part som utsätts för övervakandet. Deltagarna beskriver obehag och frustration över att övervakas av en partner i situationer där den egna upplevelsen är att det inte finns grund för partnerns oro och svartsjuka. De beskriver även att vetskapen om en partners insyn i de egna sociala medierna inverkar på hur man väljer att agera i dessa medier – bland annat utifrån oron att partnern ska se något som missförstås och tolkas i negativa termer av denne. Alltså kan användande av sociala medier utgöra ett problem i romantiska relationer genom att öka behovet av övervakande- och kontrollbeteenden, samt bidra till oro och obehag inför att bli övervakad. Dock beskrivs dessa problem inte uppstå i de relationer som upplevs trygga av båda parter.

Offentlig bekräftelse – Interpersonell bekräftelse

Det kan anses allmänt vedertaget att uppskattning och bekräftelse är naturliga och betydelsefulla komponenter i kärleksfulla relationer, och det bekräftas även av både etablerade teoribildningar och nutida forskning (Ahmetoglu et. al., 2010; Hand et. al., 2013; Klein, 1991). Uppskattning och bekräftelse från en partner kan utgöra ett mått på hur värdefull man upplever att man själv och relationen är för partnern. Tack vare bland annat sociala medier kan uppskattning och bekräftelse i en relation visas digitalt genom exempelvis meddelanden och bilder, även då det finns ett fysiskt avstånd mellan individerna. Vad som inte återfinns i tidigare utförd forskning är faktumet att bekräftelsen och uppskattning kan värderas olika av individer beroende på om den görs synlig i det offentliga rummet eller om den ges interpersonellt. Deltagarna i denna studie beskriver att huruvida man figurerar på sin partners sociala medier kan ha ett högt bekräftelsevärde och tillskrivas stor betydelse. Att inte figurera på sin partners sociala medier kan leda till negativa tolkningar av vad detta innebär gällande partnerns värderande av en själv och relationen, och likaså om ens partner inte ”gilla-markerar” egna aktiviteter och ageranden i sociala medier. Dock ger deltagarna även beskrivningar av motsatsen, att den direkta bekräftelsen två personer emellan kan vara fullt tillräcklig och tillfredsställande. Skillnaden de beskriver mellan de båda fallen är återigen en individs grad av självkänsla och trygghet i eget värde som person. Vid en sviktande självkänsla blir det viktigare med bekräftelse och uppskattning där det görs synligt för andra utöver interpersonell bekräftelse från en partner. Detta skulle kunna förstås utifrån Nancy McWilliams (1994) teori om vår tids förstärkande av narcissistiska strukturer. I ett samhälle där så mycket fokus hamnar på ytan kan detta fokus även integreras i individer och bidra till en skör självkänsla och narcissistisk självupptagenhet, med stora behov av yttre bekräftelser för att känna inre trygghet. Då behovet av narcissistisk påfyllning växer kan man tänka sig att den bekräftelse av självet som även synliggörs för omvärlden får extra stor betydelse. Den kan sätta ett positivt ljus på det egna värdet för andra att skåda och fylla funktionen av synlig triumf som försvar mot känslor av mindervärde, brist eller skam.

Närhet – Distans

Deltagarna i denna studie beskriver ökad upplevelse av närhet i relationer som en positiv konsekvens av sociala medier genom att dessa möjliggör för kommunikation och kontakt även vid en fysisk distans. Vidare beskrivs sociala medier kunna utgöra plattformar för gemensamma intressen och inspirera till gemensamma aktiviteter, vilket kan öka upplevelsen av närhet i relationen. Deltagarna beskriver dock även att sociala medier ger upphov till ökad upplevd känslomässig eller fysisk distans i romantiska relationer. I likhet med tidigare studier (Hand et. al., 2013; Nongpong & Charoensukmongkol, 2016; Leader, 2014) framkommer i denna studie att ett

frekvent användande av sociala medier i närvaro av den andre parten kan orsaka problem då medierna konkurrerar om partners uppmärksamhet. Bristande uppmärksamhet och fokus från ens partner kan skapa upplevelser av avvisning, ensamhet och brist på omsorg genom att partnern upplevs nonchalant och oengagerad. I likhet med Turkle (2011) beskrivs även i denna studie hur sociala medier kan utgöra en tillflyktsort för att slippa möta svåra känslor som uppstår i en relation, exempelvis vid konflikt. De sociala medierna kan i dessa fall liknas vid ett *psychic retreat* (Steiner, 1993) dit man kan dra sig tillbaka från den direkta mänskliga interaktionen och verkligheten – något som blir problematiskt för utvecklandet av intimitet, då sann intimitet i en relation kräver förmåga att möta svåra känslor tillsammans. Beteendet liknar även Eriksons beskrivning av fasen för utvecklande av *närhet kontra isolering*, där motsättningen till intimitet är isolering och självupptagenhet (Stevens, 2008). Deltagarna i denna studie beskriver att problem gällande upplevd distans i romantiska relationer kopplat till användande av sociala medier främst uppstår om det finns en obalans i frekvensen av användande mellan de båda parterna. Detta överensstämmer med studien av Nongpong och Charoensukmongkol (2016) vilken visade att upplevelsen av relationsproblem såsom brist på omsorg beskrevs allvarligare hos respondenterna som uppgav att de själva använde sociala medier mindre än sin partner.

Vad som framkom i denna studie som inte fått utrymme i tidigare studier är deltagarnas fria reflektioner kring vad de tänker att sociala medier gör med förhållanden i termer av närhet och distans över tid. Deltagarna reflekterade över hur de tror att sociala medier skulle kunna bidra till problematik i framtiden som en följd av att man i en relation kan sitta i samma rum men utan att ägna varandra tid, uppmärksamhet och uppskattning. Direkta konsekvenser och upplevda relationella svårigheter kanske blir mindre om båda parter har ett lika frekvent användande av sociala medier, men finns en annan långsiktig inverkan? Behovet av att hela tiden se vad som händer på sociala medier kan innebära att man potentiellt missar betydelsefulla stunder i nuet med sin partner, vilka kan vara viktiga komponenter för den upplevda närheten i relationen. Att detta lyfts av deltagarna talar för att det finns en viss oro eller farhåga hos unga vuxna gällande hur de mellanmänskliga relationerna påverkas av den digitala upptagenheten, baserat på egna erfarenheter och upplevelser.

7.3. Förslag till fortsatt forskning

Flera kvantitativa studier har utförts gällande sociala mediers inverkan på romantiska relationer, och därmed utgör kvalitativa studier med djupintervjuer ett viktigt och intressant komplement för att fördjupa förståelsen för denna inverkan. Då denna studie enbart innefattade fem deltagare skulle det vara av intresse att genomföra en liknande undersökning med större deltagarantal, detta för att öka generaliserbarheten.

I undertemat ”Offentlig bekräftelse – Interpersonell bekräftelse” framkom att bekräftelse och uppskattning kan värderas olika av individer beroende på om den görs synlig i det offentliga rummet eller om den ges interpersonellt. Det framkom även att det vid en sviktande självkänsla blir viktigare med bekräftelse och uppskattning från en partner där det görs synligt för andra, utöver en interpersonell bekräftelse. Detta återfinns inte i tidigare studier vid litteratursökning. Från deltagarnas beskrivningar i intervjuerna kunde det inte fastställas vad som ligger bakom detta fenomen, även om reflektioner förs i resultatdiskussionen kring huruvida det ökande behovet av narcissistisk påfyllning bland människor idag kan ligga till grund för att offentlig bekräftelse värderas högre än interpersonell bekräftelse vid sviktande självkänsla. Det skulle vara intressant att i framtida studier undersöka fenomenet och det ovan beskrivna potentiella sambandet ytterligare.

Referensförteckning

- Ahmetoglu, G., Swami, V., & Chamorro-Premuzic, T. (2010). The relationship between dimensions of love, personality, and relationship length. *Archives of Sexual Behavior, 39*(5), 1181–1190. doi:10.1007/s10508-009-9515-5
- Charoensukmongkol, P. (2015). Mindful facebooking: The moderating role of mindfulness on the relationship between social media use intensity at work and burnout. *Journal of Health Psychology. doi:10.1177/1359105315569096*
- CDP 2016-0196. *Effect of social media on the mental health of young people*. London: House of Commons Library. Från <http://researchbriefings.parliament.uk/ResearchBriefing/Summary/CDP-2016-0196>
- Elphinston, R.A. & Noller, P. (2011). Time to Face It! Facebook Intrusion and the Implications for Romantic Jealousy and Relationship Satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14*(11), 631-635. doi:10.1089/cyber.2010.0318
- Hand, M. M., Thomas, D., Buboltz, W. C., Deemer, E. D., & Buyanjargal, M. (2013). Facebook and romantic relationships: Intimacy and couple satisfaction associated with online social network use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16*(1), 8–13. doi:10.1089/cyber.2012.0038
- Hayes, N. (2000). *Doing Psychological Research*. Buckingham: Open University press.
- Internetstiftelsen i Sverige. (2016). *Svenskarna och sociala medier 2016: En del av undersökningen Svenskarna och internet 2016*. Stockholm: Internetstiftelsen i Sverige. Från https://www.iis.se/docs/Svenskarna_och_sociala_medier_2016.pdf
- Klein, M. (1991). *Kärlek, skuld och gottgörelse*. (I. Löfgren, övers.). Stockholm: Natur och Kultur. (Originalarbete publicerat 1975).
- Lag om etikprövning av forskning som avser människor (SFS 2003: 460). Hämtad 2017-06-05 från <https://lagen.nu/2003:460>
- Langemar, P. (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi: att låta en värld öppna sig*. Stockholm: Liber AB.
- Lasch, C. (1978). *The culture of narcissism: American life in an age of diminishing expectations*. New York: Norton
- Leader, C. (2014). Turned on: Romantic Love, Psychoanalysis and our Attachments to New and Social Media. *Free Associations, 15*(2), 67-87. Hämtad från databasen Psychoanalytic Electronic Publishing.
- Marshall, T. C., Bejanyan, K., Di Castro, G., & Lee, R. A. (2013). Attachment styles as predictors of Facebook-related jealousy and surveillance in romantic relationships. *Personal Relationships, 20*(1), 1–22. doi:10.1111/j.1475-6811.2011.01393.x
- McCain, J.L. & Campbell, W. K. (2018). Narcissism and social media use: A meta-analytic review. *Psychology of Popular Media Culture, 7*(3), 308-327. doi:org/10.1037/ppm0000137

- McWilliams, N. (1994). *Psychoanalytic Diagnosis: understanding personality structure in the clinical process*. The Guilford Press.
- Muise, A., Christofides, E., & Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 441–444. doi:10.1089/cpb.2008.0263
- Muise, A. M. Y., Christofides, E., & Desmarais, S. (2014). “Creep- ing” or just information seeking? Gender differences in partner monitoring in response to jealousy on Facebook. *Personal Relationships*, 21(1), 35–50. doi:10.1111/per.12014
- Naslund, J.A., Aschbrenner, K.A., Marsch, L.A. & Bartels, S.J., (2016). The future of mental health care: Peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, Vol 25(2), 113-122. Hämtad från databasen PsychINFO.
- Nongpong, S. & Charoensukmongkol, P. (2016). I Don't Care Much as Long as I Am Also on Facebook: Impacts of Social Media Use of Both Partners on Romantic Relationship Problems. *Sage Publications*, 24(4), 351-358. doi:10.1177/1066480716663199
- Pantic, I. (2014). Online Social Networking and Mental Health. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking* 17(10): 652–657. doi: 10.1089/cyber.2014.0070.
- Royal Society for Public Health. (2017). *#StatusOfMind Social media and young people's mental health and wellbeing*. London: Royal Society for Public Health. Från <http://www.yhm.org.uk/wp-content/uploads/2017/05/RSPH-YHM-Social-Media-Mental-Health-Report-1.compressed.pdf>
- Slater, P.E. (1970). *The pursuit of loneliness: American culture at the breaking point*. Boston: Beacon.
- Steiner, J. (1993). *Psychic retreats: pathological organizations in psychotic, neurotic, and borderline patients*. London: Brunner-Routledge.
- Stevens, R. (2008). *Erik H. Erikson: explorer of identity and the life cycle*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books.
- Utz, S. & Beukeboom, C.J. (2011). The Role of Social Network Sites in Romantic Relationships: Effects on Jealousy and Relationship Happiness. *Journal of Computer-mediated Communication*, 16(4), 511-527. doi:10.1111/j.1083-6101.2011.01552.x
- Van Dijck, J. (2013). *The Culture of Connectivity: A Critical History of Social Media*. Oxford University Press.
- Wallin, D. J. (2007). *Attachment in Psychotherapy* (kap. 1, 7, 9 & 11). New York: The Guilford Press.
- Wright, E.J., White, K.M. & Obst, P.L. (2018). Facebook false self-presentation behaviors and negative mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(1), 40-49. doi: 10.1089/cyber.2016.0647

Bilaga 1

Intervjudeltagare till studie om Sociala Mediers inverkan på romantiska relationer sökes

Sociala medier är en stor del av många vardag, i synnerhet för tonåringar och unga vuxna. Tidigare forskning har påvisat att sociala medier kan ha både positiv och negativ inverkan på vårt välbefinnande, vår självbild och våra relationer. Viss forskning har undersökt sociala mediers inverkan på romantiska relationer, men det finns få studier där man kan återfinna djupare beskrivningar av hur detta upplevs eller ser ut. Denna studie har för avsikt att genom djupintervjuer med unga vuxna undersöka huruvida, och på vilket sätt, sociala medier och användande av dessa påverkar romantiska relationer.

Jag är intresserad av att intervjua Dig som uppfyller följande kriterier:

- Du är mellan 19–25 år gammal
- Du ingår eller har ingått i relationer av romantisk art
- Du är användare av Facebook, Instagram och Snapchat
- Du använder dig av ovanstående plattformar minst 10 h/vecka.

Hur går det till?

Studien kommer att baseras på så kallade kvalitativa djupintervjuer med 5 deltagare. Intervjuerna tar ca 30–50 minuter och kommer att spelas in på ljudfil för att därefter transkriberas och analyseras. Studien utgår från lagen om etikprövning av forskning som avser människor, vilket innebär att allt material behandlas konfidentiellt och att samtligt intervjumaterial kommer att förstöras efter avslutat arbete. Du har när som helst möjlighet att avbryta Ditt deltagande i studien.

Intervjuerna genomförs under hösten 2017 och kommer att resultera i ett examensarbete för Psykoterapeutprogrammet på Ersta Sköndal Bräcke Högskola.

Kontakt

Om Du är intresserad av att ställa upp som intervjudeltagare är Du välkommen att kontakta mig på nedanstående e-mailadress eller telefonnummer. Vi bestämmer därefter tillsammans tid och datum för intervjun, vilken kommer att utföras på min arbetsplats på Engelbrektsgratan 35B i centrala Stockholm. De första 5 svar som mottages är de som kommer att väljas ut som deltagare i studien.

Vänliga hälsningar

Christine Österlöf

E-mail: xxxxxxxxx_xxxxxxxx@hotmail.com

Tel: xxx-xxx xx xx

Bilaga 2

Deltagarsamtycke

Studien ämnar undersöka följande fenomen:

Unga vuxnas upplevelse av huruvida, och på vilket sätt, sociala medier påverkar romantiska relationer.

Som studiedeltagare kommer Du att delta i en djupintervju som spelas in på ljudfil för att sedan transkriberas och analyseras. Detta material kommer att vara tillgängligt för mig som forskningshuvudman, samt för min handledare under arbetets gång.

Materialet kommer att hanteras konfidentiellt, men vissa avpersonifierade citat kan komma att användas för att belysa ett visst tema i uppsatsen. Allt intervjumaterial utöver de eventuella utvalda citaten kommer att förstöras efter studiens färdigställande.

Deltagandet är helt frivilligt och Du har när som helst rätt att avbryta ditt medverkande.

Bilaga 3

Intervjuguide

Sociala Mediers inverkan på Romantiska relationer

1. Basuppgifter:

- a) Skulle du kunna berätta lite om vem du är? (Ålder, civilstånd, sysselsättning)
- b) Hur kom det sig att du valde att delta i denna studie? / Vad tänkte du då du hörde om denna studie?

2. Sociala medie-användande:

- a) Vilka är de plattformar du främst använder?
- b) Hur skulle du själv beskriva ditt användande av sociala medier?
 - (Hur många timmar, i vilket syfte)
- c) Vad skulle du beskriva är positivt och negativt med sociala medier?
 - utifrån beskrivningar ovan, kan du ge exempel på egna erfarenheter av detta?

3. Sociala medier – romantiska relationer:

- a) Tror du att personer förändrar sitt beteende i sociala medier utifrån om man är i en relation eller inte?
 - På vilket sätt?
 - Hur tror du det kommer sig?
 - Egna erfarenheter av detta hos själv, andra eller en partner?
 - Känslor/upplevelser detta har skapat?
- b) Upplever du att personer använder sociala medier, eller interagerar med *andra personer* på sociala medier, då de är med/umgås med sin partner?
 - Hur kan detta i så fall utspela sig?
 - Egna erfarenheter av detta?
 - Vad skapar/skapade i så fall det för känslor hos dig?
- c) Upplever du att sociala medier inverkar på dynamiken i parrelationer?
 - Hur kan det i så fall se ut?
 - Egna erfarenheter av detta?
 - Undersökande av känslor och tankar kopplat till detta, positiva eller negativa följder

4. Problematik/konflikt:

- a) Upplever du att personers beteenden på sociala medier är något som kan vara en källa till friktion/konflikt i den romantiska relationen?
 - Om ja, på vilket sätt?

- Egna erfarenheter av detta i egna relationer?
- Typ av konflikter och känslor kopplade till dessa?

5. Övrigt

- a) Är det något övrigt du önskar tillägga, eller är det något som har dykt upp hos dig nu efter vårt samtal?