

Sociala medier kan öka flickors ångest genom försämrad självkänsla

Tidigare forskning indikerar att det finns psykiska hälsorisker kopplade till flickors användning av sociala medier – hur sådana samband uppstår är dock oklart. Syftet med den föreliggande studien var att undersöka svenska flickors tid på sociala medier samt hur denna tid var associerad med ångest och självkänsla. Studiens huvudfynd var att mer skärmtid var förknippat med högre ångestnivåer, och att hälften av detta samband kunde förklaras av att skärmtiden hade en ogynnsam effekt på flickornas självkänsla.

Detta faktablad sammanfattar en studie som legat till grund för en öppet publicerad kandidatexamensuppsats i psykologi, författad av Natalie Raderius, Stockholms universitet, Psykologiska institutionen, under handledning av Joakim Westerlund och Sebastian Hökby, Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP) ¹.

Sociala medier och självkänsla

Under det senaste decenniet har skärmtiden ökat successivt bland unga och många använder sociala medier dagligen ². Sociala medier erbjuder många fördelar, exempelvis enklare kommunikationsmöjligheter och snabb tillgång till underhållning. Samtidigt har sociala medier kunnat kopplas till vissa psykiska hälsorisker, såsom ökad risk för depression och ångest ³. Det finns viss evidens för att hälsoriskerna skulle kunna bero på att sociala medier ökar individens tendens att göra sociala jämförelser, eller anamma skönhetsideal, som i båda fallen kan leda till känslor av mindervärde eller misslyckande ⁴. En del individer uttrycker även en rädsla för social exkludering (ofta benämnt "FoMo" eller "Fear of Missing out") ⁵.

Dessa tendenser tros hänga ihop med individens självkänsla och kan ses som en möjlig förklaring till hur sociala medier påverkar välmående och ångest negativt ⁶. Denna studie ämnade därför undersöka om sambandet mellan sociala medier och ångest kunde förklaras av sociala mediernas psykologiska effekt på självkänsla.

Flickor i fokus

Urvalet i studien baseras på självrapporterade tvärsnittsdata insamlad av NASP vid Karolinska Institutet och Region Stockholm ⁷. Studien analyserade hälsoenkätsvar från 1161 flickor i

årskurs 7–8 (genomsnittsåldern var $14,0 \pm 0,77$ år), slumpvist utvalda från 116 rekryterade högstadieskolor runtom i Stockholms län, mellan åren 2016–2019. Urvalets storlek och geografiska bredd möjliggjorde för relativt trovärdiga uppskattningar kring sambandet mellan skärmtid, ångest och självkänsla – vilket gör resultaten tämligen generaliserbara. Resultaten kan dock inte antas vara generaliserbara för pojkar i samma högstadieskolor.

Instagram och Snapchat – de mest konsumerade plattformarna

Instagram och Snapchat var de mest populära sociala plattformarna vid tiden för datainsamlingen ⁸. Detta återspeglades tydligt i urvalet då tre fjärdedelar av alla responderande tjejer (74%, motsvarande 1161 av totalt 1578 individer) angav att Instagram och/eller Snapchat var deras topp tre vanligaste onlineaktiviteter. Vanligare än att exempelvis spela spel, titta på YouTube, eller lyssna på musik. För att så noggrant som möjligt kunna isolera effekten av just dessa två sociala plattformar exkluderades den fjärdedel (26%) av urvalet som inte angett att de vanligen använde Instagram eller Snapchat.

Vidare fick deltagarna självskatta hur många fritidstimmar de ägnade åt onlineaktiviteter via telefon och/eller dator, på vardagar respektive helger. Givet fem vardagar och två helgdagar beräknades sedan den genomsnittliga dagliga skärmtiden. Detta visade att den genomsnittliga deltagaren rapporterade 4,7 timmar per dag, som i stor utsträckning kan antas ha kretsats kring Instagram och/eller Snapchat.

Självkänsla i urvalet

Den föreliggande studien kom att enbart fokusera på deltagare som identifierade sig som tjejer. Detta eftersom tidigare studier indikerat att sociala medier oftare får negativa konsekvenser för psykisk hälsa bland flickor än pojkar, vad gäller exempelvis oro, nedstämdhet, och nedsatt självkänsla⁹. Precis som i många tidigare studier mättes deltagarnas självkänsla med "Rosenberg Self-Esteem Scale" (RSES)¹⁰. Skalan mäter "Global självkänsla" vilket avser en individs övergripande uppfattning av egenvärde. Den genomsnittliga deltagaren hade 29,7 av totalt 40 RSES-poäng, som är precis på gränsen för "god självkänsla" som dras vid 30 poäng.

Ångest i urvalet

Studiens primära hälsomått var generaliserat ångestsyndrom (GAD). Detta eftersom ångestsymtom står för en anmärkningsvärt stor del av sjukdomsburden i den yngre europeiska populationen¹¹. Skattningsskalan "Generalized Anxiety Disorder-7" (GAD-7) användes för att mäta GAD-symptom. Skalans tröskelvärden för mild, medel och allvarig ångest är vid 5, 10 respektive 15 GAD-poäng¹². Den genomsnittliga deltagaren hade 5,2 GAD-poäng, vilket överskrider gränsen för "mild ångest".

Självkänsla som delförklaring

Studiens resultat indikerade att det fanns ett samband mellan flickornas skärmtid och generaliserad ångest. Sambandets styrka var enligt statistiska tumregler "medelstarkt och signifikant" ($r = 0,25$; $p < 0,001$). Sambandet kan tolkas som att varje ytterligare skärmtimme medförde en halv extra GAD-poäng bland de undersökta flickorna (+0,46 av max 21 poäng). Sambandet kunde dessutom hänföras till att skärmtiden var påtagligt associerad med lägre självkänsla, som tycktes ansvara för 51% procent av den observerade ångesteffekten (alltså nästan en kvarts GAD-poäng per extra skärmtimme). Den andra halvan (49%) av sambandet kan förmodas förklaras av andra, ej undersökta, variabler.

Osäkerhet kring orsak och verkan

Den föreliggande studien fann stöd åt att sociala medier kan förknippas med försämrad självkänsla bland unga flickor, och därmed göra dem mer sårbara för ångest. Resultaten baseras dock på tvärsnittsanalyser av självrapporterade data. Det medför begränsningar i hur resultatet kan tolkas. Utifrån dessa resultat går det exempelvis inte att dra slutsatser om sambandets riktning eller kausalitet; det vill säga om det är mängden tid på sociala medier som ökar ångest via reducerad självkänsla, eller om ångest bidrar till ökad skärmtid – via en försämrad självkänsla¹³.

Utformning av folkhälsoinsatser

Så länge sambandets riktning inte är klarlagt är det svårt att rekommendera relevanta, hälsofrämjande interventioner. Det verkar dock som att en individs nivåer av både ångest och självkänsla kan förbättras genom att aktivt reducera konsumtionen av sociala medier. Denna kausalitet ges visst stöd av experimentell forskning, exempelvis en svensk studie som funnit att nedstämdhet och stress minskar samtidigt som självkänsla ökar när den dagliga tiden på sociala medier begränsas till högst 30 minuter¹⁴. Att unga flickor skulle minska sin konsumtion av sociala medier så pass drastiskt inom en överskådlig framtid är dock inte sannolikt.

Forskningen utesluter däremot inte att användningen av sociala medier omvänt också skulle kunna minskas genom att främja god självkänsla¹¹. I syfte att förbättra folkhälsan bland ungdomar tycks det därför vara befogat att fortsätta arbeta med att stärka unga flickors självkänsla och att behandla redan existerande ångestsyndrom inom vården.

English summary

Social media may increase girls' anxiety levels by decreasing their self-esteem

This fact sheet summarizes a BSc thesis in psychology ¹, authored by Natalie Raderius, supervised by Joakim Westerlund and Sebastian Hökby.

All data used for analyses were collected between years 2016–2019 and was provided by the Swedish National Centre for Suicide Research and Prevention (NASP) ⁷. Self-reported health questionnaires were collected from students in 116 schools in Stockholm County. All participants attended elementary school grades 7–8 and were aged 14.0 ± 0.77 years old.

This study only focused on the female participants, and a subset who had been randomly selected to answer detailed questions about their leisure screen time. Instagram and Snapchat were, at the time, among the most popular social media platforms in this age group in Sweden ^{2,8}, and 1161 (74%) of the girls reported at least one of those platforms to be among their top-three most common leisure screen time activities. This group of female social media users were analyzed in a cross-sectional manner to see how their screen time length was associated with self-esteem (Rosenberg Self-Esteem scale scores ¹⁰), and symptoms of General Anxiety Disorder (GAD-7 scale scores ¹²). The average participant self-reported 4,7 hours of daily leisure screen time; a GAD-7 score of 5.2 which exceeds the 5.0 threshold of “mild general anxiety”. Lastly, the average self-esteem score was 29.7 which, if rounded up to 30, can be classified as “good”.

The study found a “moderately strong but significant” correlation ($r = 0.25$; $p < 0.001$) between screen time and generalized anxiety, and further, that half (51%) of this association was enabled, or “mediated”, by lowered self-esteem. In other words, the results indicated that for every extra screen hour, presumably centered around Instagram and/or Snapchat, gave about half an extra anxiety point (+0.46, out of max 21). The results also suggested that the effect would be reduced to only a quarter, instead of half a point, if screen time would not have affected the girls' self-esteem.

Considering the cross-sectional study design, these results must be interpreted cautiously, especially with regards to the question of “what causes what?”. Previous studies and psychological experiments have suggested that anxiety and self-esteem can be improved by limiting social media use to max 30 minutes per day ¹⁴, although it seems unlikely that the majority of girls would change their behavior in this way in the foreseeable future. While others have found that high self-esteem is a key factor to more efficient coping strategies which in turn prevents anxiety ⁶. Some studies have also indicated that the association could go both ways ¹³. Therefore, it is important to further improve our understanding of these relationships, to develop public health strategies aiming to prevent anxiety in Swedish and other European adolescents – a group wherein anxiety disorders is the largest contributor to the burden of mental health conditions ¹¹.

Referenser

1. Raderius N. *Sociala medier, självkänsla och ångestsymptom hos högstadie flickor*. BSc Psychology (excluding Applied Psychology). Stockholm university; 2024. Accessed January 29, 2024. <https://su.diva-portal.org/smash/get/diva2:1831286/FULLTEXT01.pdf>
2. Internetstiftelsen Sverige. *Svenskarna och internet 2023*. Internetstiftelsen; 2023:339. Accessed November 23, 2023. <https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/svenskar-na-och-internet-2023/>
3. Shannon H, Bush K, Villeneuve PJ, Hellemans KG, Guimond S. Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR Ment Health*. 2022;9(4):e33450. doi:10.2196/33450
4. Boers E, Afzali MH, Newton N, Conrod P. Association of Screen Time and Depression in Adolescence. *JAMA Pediatr*. 2019;173(9):853. doi:10.1001/jamapediatrics.2019.1759
5. Gupta M, Sharma A. Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World J Clin Cases*. 2021;9(19):4881-4889. doi:10.12998/wjcc.v9.i19.4881
6. Fernandes B, Newton J, Essau CA. The Mediating Effects of Self-Esteem on Anxiety and Emotion Regulation. *Psychol Rep*. 2022;125(2):787-803. doi:10.1177/0033294121996991
7. Hökby S. *Den psykiska hälsan bland 10 299 högstadieelever i Stockholms län: Tvärsnittsanalyser av enkätdata (2016–2019)*. Centrum för hälsoekonomi, informatik och sjukvårdsforskning, Region Stockholm; 2022:12. Accessed October 5, 2023. <https://nyheter.ki.se/media/136315/download>
8. Internetstiftelsen Sverige. *Fakta om Barnen och internet 2019*. Internetstiftelsen; 2019:167. Accessed November 24, 2023. <https://svenskarnaochinternet.se/app/uploads/2019/10/svenskarna-och-internet-2019-a4.pdf>
9. Barthorpe A, Winstone L, Mars B, Moran P. Is social media screen time really associated with poor adolescent mental health? A time use diary study. *J Affect Disord*. 2020;274:864-870. doi:10.1016/j.jad.2020.05.106
10. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press; 1965. doi:10.1515/9781400876136
11. Neufeld SAS. The burden of young people's mental health conditions in Europe: No cause for complacency. *Lancet Reg Health - Eur*. 2022;16:100364. doi:10.1016/j.lanepe.2022.100364
12. Spitzer RL, Kroenke K, Williams JBW, Löwe B. A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder: The GAD-7. *Arch Intern Med*. 2006;166(10):1092. doi:10.1001/archinte.166.10.1092
13. Li W, Guo Y, Lai W, et al. Reciprocal relationships between self-esteem, coping styles and anxiety symptoms among adolescents: between-person and within-person effects. *Child Adolesc Psychiatry Ment*