



GÖTEBORGS
UNIVERSITET

Ungdomars nya digitala vardag

Att stödja social media literacy i hem- och konsumentkunskap

Sofie Peters och Fredrik Sjöberg

Ämneslärarprogrammet med
inriktning mot årskurs 7–9 i
hem- och konsumentkunskap



Uppsats/Examensarbete: 15 hp
Kurs: L9HK2G
Nivå: Grundnivå
Termin/år: VT/2022
Handledare: Päivi Palojoki
Examinator: Helena Åberg

Nyckelord: Hälsa; konsumtion; skola; sociala medier; ungdomar

Abstract

Unga lever idag i en ny digital vardag. Sociala medier utgör en stor påverkansfaktor på ungas liv och hälsa. Det finns rikligt med forskning kring ungdomars internetvanor ur ett medicinskt forskningsperspektiv, dock finns ytterst lite forskning som rör denna nya digitala vardag ur ett utbildningsvetenskapligt perspektiv. Denna forskningsöversikt har kartlagt forskning kring vilken påverkan användandet av sociala medier har på högstadielävers hälsa. Genom en systematisk litteratursökning har empiriska studier sammanställts och kvalitetsgranskats. Resultatet av forskningsöversikten belyste ungdomars utsatthet på nätet. Denna utsatthet kan till exempel ha form av utseenderelaterad mobbning, felaktig information kring kost och hälsa och en ökad utseendehets. Resultatet visade också att *social media literacy* och digitalt kompetenta vuxna i ungdomars närhet kan vara en skyddsfaktor som kan hjälpa unga att utveckla den kritiska kompetens som är nödvändig för att skydda sig från utsatthet online. Dessa problem diskuterades utifrån ett myndighetsperspektiv och skolans roll i dessa frågor. Slutsatsen som drogs var att skola och myndigheter behöver uppdatera sin syn på hur *social media literacy* bättre kan främja hälsa hos unga.

Förord

Vi vill främst tacka vår fantastiska handledare Päivi Palojoki för underbart stöd och god handledning genom arbetet.

Vi tackar också varandra för ett oerhört bra samarbete och att vi med lättsamhet kunde ta oss igenom denna process. Vi har blivit många erfarenheter rikare på vägen.

Arbetsuppgift	Procent utfört av Fredrik/Sofie
Planering av studien	50/50
Litteratursökning	50/50
Datainsamling	50/50
Analys	50/50
Skrivande	50/50
Layout	50/50

Innehåll

1	Inledning	1
1.1	Syfte och frågeställningar	2
2	Bakgrund	2
2.1	Hälsosyn i kostråd och rekommendationer	2
2.2	Identitetsbyggandet och hälsan	3
2.3	Sociala medier och kunskap om mat	4
2.4	Centrala begrepp	4
3	Metod	6
3.1	Systematisk forskningsöversikt	6
3.2	Inklusions- och exklusionskriterier.....	6
4	Resultat	7
4.1	Sociala mediers påverkan på ungdomars hälsorelaterade beteenden	7
4.2	Den dolda marknadsföringen på sociala medier.....	8
4.3	Utsatthet på sociala medier	9
4.4	Utmaningar och möjligheter för skolans främjande av social media literacy	9
5	Diskussion	10
5.1	Metoddiskussion	10
5.2	Resultatdiskussion	11
6	Slutsatser och implikationer	13
7	Referenser	15
8	Bilagor	19
	Bilaga 1	19
	Bilaga 2	20
	Bilaga 3	21
	Bilaga 4	24

1 Inledning

Sociala medier utgör idag en stor del av ungdomars vardag och har en stor påverkan på deras liv och hälsa. I "Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet" (Lgr22, 2021) och kursplanen för ämnet hem- och konsumentkunskap (ibid.) återfinns formuleringar kring unga konsumenter och problem de kan ställas inför, till exempel dolda reklambudskap. Dock är problemområdet som fokuseras i denna forskningsöversikt mer komplext än så, då forskning visar att sociala medier har en stor påverkan på ungas självkänsla och identitetsutveckling (Wängqvist m.fl., 2020; Frisé, 2006). En stor del av det som ungdomar möter på sociala medier är budskap kring kost och konsumtion. Dessa budskap kan ha en inverkan på individens självbild och identitet vilket gör att närmare granskning av dessa budskap är nödvändig. Wängqvist (2020) visar att den nya digitala eran kräver andra typer av kompetenser, som är skraddarsydda för en värld där den absoluta majoriteten av barn, unga och vuxna spenderar en stor del av sin tid på sociala medier och andra digitala plattformar. Forskningen visar också att det blir allt svårare att värja sig för marknadsföring och mat- och hälsorelaterade budskap online (Freeman, 2022). Det är alltså inte längre tillräckligt med *media literacy*, utan skolelever behöver utveckla kompetens kring specifikt *social media literacy*.

Forskningsområdet är angeläget ur två perspektiv: på samhällsnivå och på skolnivå. På en samhällslevelle nivå är det aktuellt då ungdomar utgör en oskyddad grupp online, där de utsätts för påverkan från både kamrater, företag och influencers, alltså personer som arbetar professionellt med sociala medier. Denna påverkan kan också vara i form av mer abstrakta budskap som rör matval och identitet. Även nätmobbning är ett problem som många unga utsätts för online. För skolan är det relevant att belysa hur nätmobbning hanteras och hur man stöttar eleverna i att utveckla kompetenser som kan skydda dem från negativ påverkan av internetanvändning.

Vidare är problemområdet högst relevant för lärare i allmänhet och hem- och konsumentkunskapslärare i synnerhet. Framför allt finns det brist på forskning specifikt kring hur man som lärare inom hem- och konsumentkunskap ska hantera denna nya verklighet, trots att en stor del av kursplanen behandlar ämnen som konsumtion, marknadsföring och hälsa. Exempelvis beskrivs i ämnets kursplan att undervisningen ska ge eleverna "möjlighet att utveckla medvetenhet om vilka konsekvenser valen i hushållet får för hälsa [och] välbefinnande" samt "bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om konsumtionens villkor [...] och kunna hantera olika problem och situationer som en ung konsument kan ställas inför" (Lgr22). Problemområdet faller till alltså stor del inom ramen för undervisning inom ämnet hem- och konsumentkunskap.

Ny kunskap som forskningsöversikten förhoppningsvis kan bidra med är att utveckla läsarens förståelse om mat- och hälsorelaterade budskap som förmedlas till ungdomar på internet, samt de nya kommunikationsstrategier som tillämpas bland annat av influencers. Användning av sociala medier kan få konsekvenser på ungas hälsa och välmående. Dessa följder kommer att belysas, samt vilka förmågor som kan användas för att skydda unga från skadliga följder av internetanvändning. Vidare kommer översikten att bidra med kunskap om synen på hälsa som förmedlas via exempelvis styrdokument och annan myndighetskommunikation samt skolans och viktiga vuxnas roll i detta förändrade medielandskap. Inriktningen på högstadiel elever

motiveras av att det är den elevgrupp vi i vår framtida lärarprofession kommer att möta. Det är också en grupp som bevisats vara väldigt oskyddad online, då de befinner sig i skärningspunkten mellan barndomens skydd och vuxenvärldens autonomi.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet är att kartlägga forskning kring vilken påverkan användandet av sociala medier har på högstadieelevers hälsa. Kunskaper som framkommer i forskningsöversikten kan också användas till att förstå huruvida skolan kan fungera som en främjande faktor för förbättrad hälsa i förhållande till användning av sociala medier.

- Forskningsfråga 1: Vilken påverkan har sociala medier och användandet av sociala medier på hälsa och relationer hos elever i högstadiet?
- Forskningsfråga 2: Vilka utmaningar och möjligheter har skolan för att stödja högstadieelevers social media literacy?

2 Bakgrund

Följande avsnitt erbjuder kunskap kring rådande forskning inom ämnesområdet. Dessutom presenteras och definieras för forskningsöversikten centrala begrepp. De centrala begreppen har valts ut för att förtydliga den mening de bär i den specifika kontext som denna text utgör. Vissa av dem har en ytterligare vardaglig betydelse, vilket bör särskiljas från den betydelse de har i följande text.

2.1 Hälsosyn i kostråd och rekommendationer

Nordiska Näringsrekommendationer 2012 (Livsmedelsverket, 2013) ger råd och rekommendationer kring näring och fysisk aktivitet. Råden är framför allt framtagna för friska personer. I materialet finns ett avsnitt som rör övervikt och fetma, men kostråd för personer med undervikt nämns över huvud taget inte. Fenomenet ätstörningar nämns i ett avsnitt om kostplanering. Där likställs personer som lider av ätstörningar med personer som bantar, och båda grupperna ges rådet att öka energibehovet genom att träna mer. Ingen särskild hänsyn tas alltså till det utvidgade problemet och det specifika hälsotillståndet som en ätstörning innebär för individen. Detta är en synnerligen problematisk syn, då det riskerar att utlösa en förvärring av den sjuka personens symtom (Gil-Quintana m.fl., 2021).

Rekommendationer för kost och fysisk hälsa bör inte baseras endast på vikt eller BMI, utan hänsyn måste tas till hela individens livsstil och livssituation (The Society for Adolescent Health and Medicine, 2020). Om det är medicinskt motiverat att förändra kaloriintag eller fysisk aktivitetsnivå måste dessa råd ges med största försiktighet för att inte utlösa en destruktiv syn på den egna kroppen. Vidare är det absolut nödvändigt att ha en bredare och mer holistisk syn på begreppet hälsa än endast vikt eller BMI (ibid.). Förvisso är övervikt enligt NNR 2012 (Livsmedelsverket, 2013) ett hälsoproblem för ungdomar, men att endast fokusera på detta i de allmänna kostråden ger en alltför ensidig bild av den komplexa verkligheten som dagens ungdomar lever i.

Denna forskningsöversikt utgår därför från ett bredare perspektiv på hälsa, vilket innebär att även räkna med mental hälsa och övriga mat- och hälsorelaterade problem som kan uppstå, utöver övervikt. Det kan till exempel handla om ätstörningar som ortorexi (Gil-Quintana m.fl., 2021; The Society for Adolescent Health and Medicine, 2020) eller en internalisering av orimliga kroppsideal (Michels & Amenyah, 2017). Internalisering innebär att en individ införlivar något, till exempel budskap och värderingar, med det egna jaget och den egna identiteten och självbilden (Psykologiguiden, u.å.).

2.2 Identitetsbyggandet och hälsan

Folkhälsomyndigheten utför vart fjärde år enkätundersökningen “Skolbarns hälsovanor” (Folkhälsomyndigheten, 2019). Data från den senaste undersökningen 2017–2018 visar att det finns en tendens till ökande missnöjdhet med den egna kroppen mellan 13–15 års ålder för flickor, medan pojkar har en motsatt utveckling, där missnöjdheten tycks minska. Bland annat visar siffrorna för 15-åriga flickor att cirka 40% anser att de är för tjocka. 38% av flickor i samma åldersgrupp tycker att de behöver eller försöker aktivt att gå ner i vikt. Motsvarande statistik för pojkar är 18% (Folkhälsomyndigheten, 2019). Frisé (2006) argumenterar för att högstadieåldern är en viktig tid för identitetsbyggandet för människor. Under denna tid börjar individen att bilda sig en uppfattning om den egna kroppen och hur andra kan tänkas se på den. Ungas självkänsla är tätt kopplad till kroppsuppfattningen, vilket gör att en negativ kroppsuppfattning har stor påverkan på deras mående. Författaren visar vidare att samhällsideal om utseende är något som alla unga utsätts för, och allra vanligast är det för unga flickor. Frisé (2006) menar också att killar tänker på vikt och utseende medan flickor även tänker på vad andra har för uppfattning om deras utseende. Detta är en tänkbar förklaring till att pojkar enligt Folkhälsomyndighetens (2019) data tycks mindre utsatta för en negativ syn på den egna kroppen.

Wängqvist m.fl. (2020) beskriver att de flesta ungdomar har upplevt obehagliga situationer på internet. Negativa kommentarer och liknande upplevelser kan få stora följder för identitetsutvecklingen, som befinner sig i en särskilt känslig fas under tidiga tonår. Författarna visar att medvetenheten ökar med åldern om de risker som ens agerande på internet kan innebära. Ju äldre ungdomarna blir, desto mer trygga i sin egen identitet och i sin grupp av vänner känner de sig. Enligt författarna visar detta att individens utveckling påverkar hur man använder internet, och dessutom hur internetanvändandet i sin tur har en påverkan på identitetsutvecklingen. För att stötta unga personer behöver en vuxen alltså ta hänsyn till både ålder och individens utveckling. Yngre personer behöver till exempel mer hjälp gällande vem de kommunicerar med och att kunna avgöra mer långtgående konsekvenser av deras agerande på internet (Wängqvist m.fl., 2020).

Wängqvist m.fl. (2020) beskriver vidare hur bekräftelsen som följer med positiva kommentarer och gilla-markeringar (likes) på det man publicerar kan utvecklas till ett slags beroende. Även Lessard och Puhl (2021) beskriver hur bildfokuserade sociala medier, som exempelvis Instagram, betonar utseende och därmed bidrar till att förstärka viktstigmatisering. Att bildfokuserade medier är extra problematiska beror på att många tenderar att publicera bilder som är tillrättalagda eller retuscherade. Wängqvist m.fl. (2020) menar att detta beror på att

individen jämför sin verkliga kropp med andras redigerade utseende. Forskning visar enligt författarna även att personer som spenderar mycket tid på sociala medier är mer påverkade av utseendeideal och i större utsträckning önskar att de var smalare. Dessutom har personer som utsätts för utseenderelaterad nätmobbning ett större missnöje med sin kropp och sitt utseende. En studie av Walsh m.fl. från 2020 har genom att samla in data från WHO:s studie "Health Behaviours in School-aged Children" mellan 2017–2018 kunnat kartlägga faktorer som påverkar ett riskfyllt beteende bland ca 33 000 ungdomar i 37 länder. Forskarna fann att den största riskfaktorn för negativt välmående var svaga sociala nätverk, problematisk användning av sociala medier, och mobbning samt nätmobbning.

2.3 Sociala medier och kunskap om mat

Rendahl m.fl. (2017) menar att människor idag översköls av budskap gällande kost och hälsa, och att individen själv inte innehar den kunskap som krävs för att fatta informerade beslut. Konsumenten måste därför välja ut andra aktörer som kan göra bedömningen. Inför dessa aktörer kan man uppleva olika nivåer av tillit. Det finns enligt Rendahl m.fl. (2017) två typer: interpersonell tillit och tillit till institutioner och experter. Föräldrar, lärare och faktaböcker har hög trovärdighet hos tonåringar, medan media anses som mindre tillförlitligt. Detta, menar Rendahl m.fl. (2017), beror på att de budskap som mottas från media är otillräckliga, partiska eller förvirrande. Studien visar dock att tilliten kan öka om mottagaren, i detta fall tonåringen, upplever att man har en nära social relation till avsändaren och att budskapet framförs med omtanke. Även personer som uppfattades ha kunskap om näring och hälsa ansågs som trovärdiga, vare sig de hade någon formell utbildning i ämnet eller inte. Detta är särskilt intressant i fråga om influencers och de nya arenorna som sociala medier har medfört. Forskning visar nämligen att många tonåringar upplever en närmre relation till just influencers än till exempel till traditionella kändisar som TV-personligheter eller sportstjärnor (Alruwaily m.fl., 2020). Många fitnessinfluencers ger sken av att besitta stora kunskaper om näring, fysisk aktivitet och hälsa, trots att de kanske inte har någon formell utbildning att grunda sina slutsatser, råd och rekommendationer på. Detta kan alltså innebära att budskap som kommer från influencers inte möts med samma skepsis som budskap från traditionella media. Här synliggörs återigen vikten av en anpassad undervisning i specifikt *social media literacy*, och att traditionell *media literacy* kanske inte längre är tillräcklig.

2.4 Centrala begrepp

2.4.1 Sociala medier

Sociala medier innefattar enligt Nationalencyklopedin (u.å.) de kommunikationskanaler där användare kommunicerar direkt med varandra, och där innehållet är användargenererat, det vill säga att det som publiceras är skapat av användarna i nätverket. Internetstiftelsen (2021) visar i en rapport att 95% av alla internetanvändare använt sig av sociala medier under 2021. De tre populäraste sociala medierna totalt sett är Facebook, Instagram och Youtube, medan det i yngre åldrar (8–11 år) är Snapchat och TikTok som dominerar (Internetstiftelsen, 2021).

2.4.2 Content

Miller m.fl. (2016) menar att *content*, det vill säga innehåll, borde stå i fokus när man granskar sociala mediers effekt på människor, snarare än plattformen i sig. Termen ”innehåll” ska här skiljas från den vardagliga betydelsen. Termen betecknar i detta sammanhang det samlade innehållet av bilder, bildtext och de inneboende budskap som publiceras och skapas i interaktionen mellan den som publicerar och de som tar del av och interagerar med det publicerade innehållet. Miller m.fl. (2016) visar alltså att *content* är något som uppstår i den sociala interaktionen mellan människor. En effekt som kan uppstå av denna interaktion är filterbubblor. NE (u.å.) definierar filterbubblor som att informationen man möter online blir alltmer snäv och anpassad till det man redan interagerat med, vilket sker genom algoritmer. Effekten av detta kan bli att användaren endast möter *content* och information som stämmer överens med det den redan tror och tycker, samt en illusion av att alla andra också tycker likadant.

2.4.3 Media literacy och social media literacy

Traditionell *media literacy* handlar om att analysera budskap från utomstående källor som är separerade från mottagaren eller användaren, och därför kan granskas och värderas objektivt. Innehållet i *media literacy* är fristående från individen, då det skapas av medieinstitutioner och professionella skribenter och därför ofta har en tydligare agenda gällande vilka värderingar som representeras. *Social media literacy* skiljer sig från traditionell *media literacy* på flera sätt. För att utveckla förmåga i *social media literacy* måste man ta hänsyn till individens påverkan på kommunikationen, då hela grunden för innehållet på sociala medier är att det skapas i interaktionen mellan användare. Gällande *social media literacy* är det individen och dennes värderingar och val som gemensamt konstruerar kommunikationen och innehållet som ska analyseras och kritiskt granskas. Förståelse för den egna personens inflytande över kommunikationens art är därför helt avgörande för att kunna uppnå kompetens inom *social media literacy*. För att kunna stötta elever i att utveckla dessa förmågor behöver lärare i sin tur förstå vad *social media literacy* innebär och hur det kan uppnås, samt den avgörande skillnaden mellan hur man ska försöka öka kompetensen inom dessa två områden. (Cho m.fl., 2022).

2.4.4 Nätmobbning

En person är enligt Frisé (2016) utsatt för nätmobbning om den blir utsatt för upprepade kränkande handlingar via mobil, dator eller surfplatta. Det kan vara fråga om olika kränkande handlingar, eller till exempel att en elak kommentar, bild eller film delas och sprids. Personen som är utsatt upplever det som att hen befinner sig i underläge och inte kan försvara sig mot kränkningarna.

2.4.5 Psykisk ohälsa

WHO definierar psykisk hälsa som att individen har ett tillstånd av psykiskt välbefinnande, samt att individen kan “förverkliga sina egna möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle som hen lever i” (Folkhälsomyndigheten, 2021, WHO:s definition av psykisk hälsa). Psykisk ohälsa är i sin tur ett samlingsbegrepp för tillstånd med olika svårighetsgrad och varaktighet. Hit hör både psykiska besvär och psykiatriska tillstånd.

Gemensamt är att båda orsakar lidande, antingen för individen själv eller för omgivningen. Psykisk ohälsa är ofta förenat med svårigheter att fungera i vardagslivet, till exempel i relation till andra människor eller att arbeta eller studera. Dessa svårigheter kan dock se väldigt olika ut bland annat beroende på individens egenskaper, det sociala sammanhanget och vilken typ av psykisk ohälsa det handlar om. Psykiska besvär har vanligen mindre påverkan på vårt sätt att fungera än psykiatriska tillstånd. Psykisk ohälsa inkluderar alltså såväl psykiska besvär som psykiatriska tillstånd där det finns fastställda diagnoskriterier. Psykiska besvär kan i vissa fall leda till att en individ utvecklar psykiatriska tillstånd (SKR, Folkhälsomyndigheten & Socialstyrelsen, 2021).

2.4.6 Health literacy

I artikeln ”Health literacy är en del av hela skolans arbete” definieras *health literacy* som ”förmåga och kunskap som behövs för att fatta mer medvetna beslut om hälsa och livsstil” (Skolverket 2021, Eleverna ska kunna fatta fler medvetna beslut om hälsa). Ilgün m.fl. (2015) beskriver *health literacy* som den förmåga människor besitter för att göra avvägningar i sin vardag för att främja hälsa och välmående. Genom att utveckla kunskaper om hälsa och de aspekter av vardagen som påverkar ens välmående, kan också *health literacy* öka.

3 Metod

I följande avsnitt presenteras den metod som använts för att samla empiri till forskningsöversikten.

3.1 Systematisk forskningsöversikt

Metoden som användes för forskningsöversikten baserades på Patel och Davidsons (2011) tankar kring forskningsprocessen, inklusive problemformulering, litteratursökning och sammanställning av tidigare forskning. Då formen för arbetet var en systematisk forskningsöversikt genomfördes en litteratursökning med hjälp av vetenskapliga databaser, varifrån 11 lämpliga primärkällor i form av vetenskapliga artiklar valdes ut. Processen för detta återges i bilaga 2. Alla artiklar är *peer reviewed*, alltså granskade av experter. De har därmed högre reliabilitet än artiklar som inte genomgått *peer review*. Efter att problemområdet definierats och centrala nyckelord tagits fram genomfördes pilotsökningar på utvalda databaser. Vi valde att använda oss databaserna Scopus, PubMed och Education Research Complete. Pilotsökningarna gav goda resultat inom det medicinska forskningsfältet, dock upptäcktes att det råder stor brist på forskning ur ett utbildningsvetenskapligt perspektiv om ungdomars hälsa relaterat till sociala medier. Denna forskningsbrist problematiseras och belyses närmare i forskningsöversiktens diskussionsdel.

3.2 Avgränsningar och databearbetning

Sökningarna genomfördes med hjälp av en definierad söksträng, där flera inklusionskriterier var inbyggda i sökningen: [“Social media” AND food habits OR eat* OR diet* AND health AND teen* OR adolescence* OR youth OR young]. Dessa inklusionskriterier var målgrupp och publiceringsdatum. Ingen artikel är äldre än 10 år och de flesta är publicerade mellan

2018–2022. Detta val motiverades av att den digitala världen är i ständig förändring och forskning gällande ungdomars liv online snabbt blir utdaterad. Forskning genomförd i skolmiljö premierades, då vi ville undersöka forskningsområdet ur ett lärarperspektiv. Därför lades “school” till som ytterligare sökord efter att de första pilotsökningarna visat för stor bredd gällande område för forskningen. Ett ytterligare inklusionskriterium som tillämpades var att artiklarna skulle vara *peer reviewed*, samt skrivna på engelska. Språkkriteriet motiverades med att problemområdet är mycket sparsamt beforskat, och det var därför nödvändigt att bredda fokus till ett internationellt perspektiv för att få ett tillfredsställande forskningsunderlag. Av samma anledning valde vi att inte specificera ämnet hem- och konsumentkunskap, utan att söka efter forskning som gäller skolan i allmänhet.

Exklusionskriterier för sökningen gällde studier som fokuserade på antingen yngre barn eller vuxna, även vuxna i universitetsålder. Även artiklar där det krävdes betalning för att få full tillgång exkluderades. Efter sökningar i databaser kompletterades underlaget genom kedjesökning, då vi fann en relevant artikel i referenslistorna till redan valda artiklar. Sökningarna resulterade i ett underlag på totalt 279 artiklar. Efter granskning av titlar valdes 95 ut för närmare genomläsning av abstract. Slutligen bedömdes 11 artiklar vara relevanta för forskningsområdet. I bilaga 1 redovisas de databaser varifrån respektive artikel har hämtats.

Databearbetning utfördes systematiskt genom att alla artiklar i urvalet lästes i sin helhet. Artiklarnas teman och huvudpoänger sammanfattades därefter för att kunna gruppera dem utifrån de funna temana. Resultatdelen i varje artikel granskades därefter närmare och sammanställdes för att utgöra underlag för forskningsöversiktens resultatdel. Vidare databearbetning har utförts genom att artiklarna i det slutliga urvalet genomgick en kvalitetsgranskning och sammanställdes i en artikelöversikt (bilaga 4). Kvalitetsgranskningen utfördes via ett formulär bestående av 17 frågor (bilaga 3). Beroende på typ av artikel exkluderas vissa frågor ur formuläret, varför den maximala poängen kan variera mellan artiklarna.

4 Resultat

I följande avsnitt presenteras resultatet från de studier som utgör forskningsöversiktens empiri. Artiklarna har tematiserats och grupperats utifrån innehåll för att erbjuda överskådlighet.

4.1 Sociala mediers påverkan på ungdomars hälsorelaterade beteenden

I en studie av Qutteina m.fl. (2022) undersöktes relationen mellan exponering för matbudskap på sociala medier (*social media food messages*, vidare benämnt SMFM) och självrapporterade kostval bland tonåringar. Ju mer de rapporterade att de såg *content* om ohälsosam mat, desto högre preferens för och faktiskt intag av ohälsosam mat rapporterades. Exponering för SMFM med ohälsosam mat associeras med ökat intag av sötsaker och friterad mat. Matlitteracitet var dock alltid signifikant relaterat till typen av mat som intogs, oavsett vilken typ av SMFM som tonåringen exponerades för. Högre matlitteracitet kopplas i studien till ett högre intag av hälsosam mat.

Turner och Lefevre (2017) undersökte i en enkätstudie kopplingar mellan sociala medier och symptom på ortorexia nervosa, en ätstörning där man visar besatthet av hälsosam kost och träning. Studien visade att Instagram var det mest populära mediet bland deltagarna. Det återfanns en negativ korrelation mellan uppvisade ortorexisymptom och användning av Instagram. Ingen signifikant korrelation fanns med några andra sociala mediekanaler.

Carrotte m.fl. (2015) har genomfört en enkätstudie bland 1001 deltagare. Studien syftade till att identifiera de faktorer som kan förutsäga en persons interaktion med en viss typ av innehåll. De tre typer av konton som undersöktes var sidor för fitnessinspiration, detox, eller kost- och träningsscheman. Studien visade att 57,1% av tonårsflickor konsumerade minst en typ av hälso- och fitnessrelaterat socialt media-innehåll, och 48,7% av alla konsumenter var tonårsflickor.

Goodyear m.fl. (2018) har i en studie undersökt hur ungas interagerande med sociala medier påverkar deras hälsorelaterade val och beteenden. Resultatet visade bland annat att ungdomar inte använder sig av all hälsorelaterad information som de har tillgång till på sociala medier. Majoriteten av deltagarna uppgav dock att hälsorelaterat material som de stött på online har haft en positiv inverkan på deras hälsa, och att de har ändrat sitt hälsorelaterade beteende utifrån något de sett på sociala medier. Författarna beskriver olika typer av *content* på sociala medier. En typ är automatiskt genererat *content* vilket styrs av algoritmer. Detta utgörs av *content* som användaren själv inte har sökt upp eller från konton som inte aktivt följs, utan baseras på hur användaren har interagerat med andra konton och andra typer av innehåll.

4.2 Den dolda marknadsföringen på sociala medier

Pilgrim m.fl. (2019) granskade innehållet på de 50 mest följda kontona drivna av tyska influencers inom kost och träning. Reglerat matintag och strikta träningsrutiner förespråkas som sätt att uppnå eller upprätthålla en önskad kroppstyp. Innehållet centreras kring influencern själv, klädd i tigha träningskläder som är sponsrade av företag. Det är ofta svårt att avgöra om bilderna är digitalt redigerade och både bilder och bildtexter skapar en bild av perfektion. Framgång i träningen mäts inte i fysiska prestationer, utan värderas uteslutande baserat på individens utseende. Bara i hälften av alla inlägg som visar upp varumärken redogörs för att de är annonser. Influencern är alltså ofta icke-transparent med sina samarbeten (ibid.). Influencern rekommenderar produkter och ger illusionen av att det är deras personliga preferens. Det nämns aldrig att det finns en affärsmodell bakom eventuella samarbeten.

van der Bend m.fl. (2022) har genomfört en kvalitativ intervjustudie med 17 experter från olika fält. Studiens syfte var att identifiera relationen mellan SMFM och tonåringars kostval. Att definiera olika typer av *content* kring mat på sociala medier är enligt författarna komplext. Transparens är synnerligen relevant då gränsen ofta är oklar för vad som är betalt *content* eller bara matinnehåll som sprids av vanliga användare. Matinnehåll utan synligt varumärke bör enligt vissa av experterna i studien inte klassas som SMFM. Andra experter anser att ett budskap som har en marknadsförande effekt på mottagaren alltid är SMFM, oavsett avsändarens intention.

4.3 Utsatthet på sociala medier

van der Bend m.fl. (2022) visar också att även subtilt *content* påverkar tonåringar när de exponeras för det upprepade gånger över tid. Tonåringars beslutsfattandekompetens och förmåga till kritiskt tänkande är inte fullt utvecklade. De är dessutom mer benägna att agera på påverkan. En orsak till detta kan vara att de vill öka sin självständighet från föräldrar och familj, och vänder sig till förebilder som kändisar, influencers, vänner och jämlingar, för att hävda sin självständighet. Dessutom aktiveras hjärnans belöningscentra av exempelvis *content* innehållande snabbmat. Experterna i van der Bends m.fl. (2022) studie belyser vikten av att passa in i normen och höra till en viss social grupp under tonårstiden. Forskarna (ibid.) menar dessutom att tonåringar är mer socialt påverkansbara. Gruppsytryck är därför en särskilt central påverkansfaktor.

Frisén m.fl. (2014) har genomfört en studie för att utforska sambandet mellan nätmobbning och kroppsuppfattning. Forskarna ville också undersöka huruvida elever uppskattade att nätmobbning var utseenderelaterad. Studien visar att flickor utsätts oftare än pojkar. Oavsett kön visade offer för nätmobbning missnöje med utseendet, och flickor uppvisade generellt en sämre syn på sitt utseende och var mer missnöjda med sin vikt än pojkar. Elevers uppfattning var att nätmobbning oftare är utseenderelaterad när offret är tjej, oavsett förövarens kön.

I en studie av Ramos Salazar (2021) undersöktes om nätmobbning kan kopplas till andra beteenden, till exempel att själv mobba, att ha sämre självbild, kostvanor och upplevd livsnöjdhet. Studien utgick från fem hypoteser, varav fyra bekräftades: offer för nätmobbning är mer sannolika att själva utöva nätmobbning, vara mer missnöjda med kroppsbilden, banta för att gå ner i vikt, och ha en sämre livstillfredsställelse. Hypotesen som inte bekräftades var att nätmobbning påverkar hur hälsosamt man äter.

4.4 Utmaningar och möjligheter för skolans främjande av social media literacy

I två olika interventionsstudier har Gordon m.fl. (2021) och McLean m.fl. (2017) genomfört utbildningsprogram i syfte att öka skolelevens *social media literacy*. Båda interventionsprogrammen har genomförts inom ramen för skolans undervisning för att undersöka huruvida skolan kan fungera som arena för främjande av *social media literacy*. Enligt Gordon m.fl. (2021) visade programmets resultat ringa effekter. Hypotesen om att programmet skulle förbättra kroppsmisnöjdhet, bantningstendenser, självkänsla, depressiva symptom, internalisering, och jämförelser kunde alltså inte bekräftas.

McLean m.fl. (2017) genomförde en interventionsstudie som specifikt undersökte den inflytelserika och målinriktade form som marknadsföring på sociala medier ofta har. Interventionen skulle dessutom hjälpa eleverna att granska retuscherade bilder och utveckla motståndskraft mot utseenderelaterade jämförelser på sociala medier. Interventionsgruppen visade signifikanta förbättringar gällande kroppsuppfattning, tendens att övervärdera kropp och vikt, uppåtriktad utseendemässig jämförelse, rädsla för fett, och rädsla för negativa utseenderelaterade bedömningar. I kontrollgruppen uppvisades inga förändringar.

Gilmour m.fl. (2020) har i en kvalitativ studie genomfört intervjuer i fokusgrupp med ungdomar mellan 11–13 år. Ungdomars beslutsfattande påverkas enligt studiens resultat av både extrapersonella och intrapersonella faktorer. Bland de extrapersonella kan nämnas utbildning, grupstryck, föräldrar och sociala medier. Intrapersonella faktorer var bland annat hälsomedvetenhet och smakpreferenser. Vikten av undervisning i näringslära betonas av forskarna. Eleverna i studien hade enligt forskarna (Gilmour m.fl., 2020) en tendens att kategorisera olika livsmedel på ett mycket polariserat vis som antingen bra eller dåliga. Detta kan enligt Gilmour m.fl. (2020) leda till att unga ser på enskilda livsmedel som nyttiga eller onyttiga, snarare än att se till hela sin diet och livsstil.

De unga ville enligt Gilmour m.fl. (2020) inte erkänna att kamrater påverkar dem, utan ville hävda sin självständighet och förmåga att fatta egna beslut. Ungdomarna ansåg att det var dåligt att falla för grupstryck, särskilt gällande pojkar. Grupstryck kan enligt forskarna kopplas till att det är enklast att välja samma mat som ens vänner. Dessutom ville man inte riskera att behöva äta ensam. Föräldrarnas val och vilja hade stort inflytande över ungdomarnas beslutsfattande kring mat. Majoriteten av unga uppgav att sociala medier dock inte påverkade deras kostval så mycket som vuxna verkar tro. I stället lyftes sociala mediernas positiva inflytande, särskilt hälsotrender och växtbaserade dieter. Trots detta blev problem med kroppsbild och självuppfattning uppenbara då ungdomarna till exempel ansåg att de behövde banta inför sommaren då man är mer lättklädd och kroppen är mer synlig. Både pojkar och flickor beskrev hälsosamhet som att vilja vara vältränad och smal (Gilmour m.fl., 2020).

5 Diskussion

I forskningsöversiktens diskussionsdel utvecklas först i metoddiskussionen de olika val som gjordes när empirin samlades in och granskades. I resultatdiskussionen ställs sedan studierna som presenterats i resultatdelen mot varandra och sätts även i relation till myndighetstexter såsom näringsrekommendationer och styrdokument. Vidare dras paralleller till undervisning i ämnet hem- och konsumentkunskap och vuxenvärldens roll i främjandet av *social media literacy*.

5.1 Metoddiskussion

5.1.1 Inklusions- och exklusionskriterier

Vårt ursprungliga fokus för litteraturöversikten var forskning på högstadieelever i Sverige. Dock fann vi en stor forskningslucka gällande denna målgrupp. Vi var därför tvungna att bredda forskningsunderlaget på olika sätt. Vi fann många studier med ursprung i Afrika, Nord- och Sydamerika och Asien. Dessa artiklar matchade vår önskade målgrupp gällande ålder, men majoriteten exkluderades trots detta från studien då vi ansåg att det var svårt att applicera resultatet i en svensk skolkontext. Detta val kan ha haft en negativ inverkan på resultatet, då vissa artiklar från ett exkluderat geografiskt område eventuellt kunde ha bidragit till en större förståelse för ungdomars digitala vardag. Artiklarna saknade dock relevans för studiens fokus på svenska högstadieelever. I stället valde vi att inkludera studier med deltagare där åldern var

strax över vår önskade målgrupp men som trots detta var enklare att applicera i ett svenskt perspektiv.

I litteratursökningarna fann vi också mycket forskning kring yngre barns villkor på internet, men valde att exkludera dessa studier. Anledningen till detta är att yngre barn är relativt skyddade av gällande lagstiftning, medan ungdomar inte omfattas av detta skydd. Ett fåtal studier med unga vuxna deltagare har inkluderats där resultatet efter noggrann granskning trots allt uppfattades som relevant.

5.1.2 Forskningsfokus

Det finns mycket forskning kring sociala mediers effekt på ungas hälsa, men framför allt ur ett medicinskt perspektiv. I våra eftersökningar fann vi en stor brist på forskning som undersöker sociala mediers effekt på unga ur ett utbildningsvetenskapligt perspektiv. Skolans ansvar och möjligheter att hantera denna nya digitala vardag saknas. Detta har påverkat studiens resultat då artiklarna som valts inte direkt rör skolans värld. Dessa kopplingar har vi själva fått göra utifrån granskning av resultat och jämförelse med skolans läroplaner och andra myndighetsdokument. Detta belyses vidare i resultatdiskussionen.

5.2 Resultatdiskussion

Syftet med denna forskningsöversikt var att kartlägga forskning kring vilken påverkan användandet av sociala medier har på högstadieelevers hälsa. I kapitel 5.2.1 diskuteras först hur bildcentrerad media kan påverka ungdomar och deras relationer. Därefter diskuteras i kapitel 5.2.2 myndigheternas roll och i kapitel 5.2.3 vuxnas roll, samt vilka utmaningar och möjligheter det finns att främja högstadieelevers *social media literacy* och därmed förbättra deras hälsa.

5.2.1 Bildcentrerad media

Instagram är den mest populära sociala medieplattformen men också den som har störst negativ påverkan på ungdomar (Turner & Lefevres, 2017). Det visar en tydlig problematik då Qutteina m.fl. (2022) visar att användningsfrekvensen av sociala medier står i korrelation till påverkansgraden. Problematiken blir större i och med att datorer och mobiltelefoner har blivit verktyg för lärande i skolan. De kan ha en negativ inverkan på unga då den digitala världen är ständigt närvarande och lockande. Det är därför viktigt att som lärare ha tydliga riktlinjer i klassrummet för hur eleverna ska använda dessa digitala verktyg så att de fungerar konstruktivt och främjar lärande. Både lärare och elever behöver utveckla kompetens i *social media literacy*, och skolor behöver ta fram konkreta förhållningssätt för de digitala verktyg som eleverna har tillgång till i skolan.

Ett ytterligare problem med bildcentrerade sociala medier, exempelvis Snapchat, Instagram och TikTok, är utseenderelaterad nätmobbning (Frisén m.fl., 2014). Ramos Salazar (2021) visar att det är mer sannolikt att de som utsätts för nätmobbning själva mobbar samt har sämre självbild. Unga med dålig självbild riskerar att söka sig till konton som förespråkar hård träning och restriktiv kost i ett försök att skaffa sig idealkroppen. När de börjat interagera med den typen av *content* kommer algoritmen på hemsidan att fortsätta erbjuda liknande *content*. Det är svårt för ungdomarna att värja sig från de normerande funktionerna som filterbubblorna kan medföra (Goodyear m.fl., 2018). Detta är alltså ett problem som riskerar att skapa en ond spiral där

problemen göder varandra. De som interagerade med de beskrivna typerna av innehåll var framför allt tonårsflickor (Carrotte 2015). Det är därför viktigt att säkerställa att innehållet på liknande sidor förmedlar hälsoinformation på ett ansvarsfullt sätt, och att vidare forskning bedrivs kring dessa sidors påverkan på kroppsbild och hälsobeteenden.

5.2.2 Myndighetsperspektiv

Ett tydligt problem som vi observerat är hur myndigheter förhåller sig till sociala medier samt ungdomar och deras hälsa. Som nämnt ovan är högstadiel elever oskyddade på sociala medier men de förväntas kunna ta ansvar för vad de interagerar med. Myndigheter som Skolverket har en föråldrad syn på vilka insatser som behövs för att stödja unga i deras nya digitala vardag. I Skolverkets läroplan (Lgr 22) fokuserar formuleringar om digital kompetens och sociala medier nästan uteslutande på samma slags källkritik som ingår i traditionell *media literacy*, till exempel att granska nyheter och att använda digitala verktyg för kunskapsinhämtning.

Denna problematiska inställning från myndigheter hämmar stödjandet av ungas digitala kompetensutveckling, då ungdomarna själva vet mer om det sociala medielandskapet de befinner sig i än de vuxna gör. Skolverkets kursplan och läroplan (Lgr 22) nämner att eleverna ska få kunskaper om konsumentens roll. Formuleringar kring digital kompetens utöver klassisk källkritik fattas dock. I de sociala mediernas värld handlar det ofta om påverkan på ungas identitet, åsikter och uppfattning av normer, snarare än rent falsk eller felaktig information. Det saknas alltså en uppdaterad syn på de problem som till exempel influencers och dold marknadsföring kan medföra. Som synliggörs i Gordons (2021) och McLeans (2017) studier krävs kompetens och specifikt riktade insatser kring just problematiken med sociala medier, men skolan tycks fortfarande stå kvar i den gamla synen på *media literacy*. Idag måste hänsyn tas till att sociala medier med algoritmer, filterbubblor och jämförelser med andra skapar en helt ny arena för de unga, och skolan behöver erbjuda anpassade former av stöd och stöttning för att hjälpa unga att navigera i denna nya värld.

Även Livsmedelsverket har en problematisk syn på ungas hälsa och kostval. Nordiska Näringsrekommendationer 2012 (Livsmedelsverket, 2013) är ett vanligt förekommande inslag och underlag för både lärarutbildning och undervisning i högstadiet. Synen som genomsyrar detta material har fokus på överviktsproblematik och nämner knappt underviktiga personer, än mindre personer som lider av ätstörningar. Underviktiga personer rekommenderas att träna mer för att öka sitt energibehov. Detta är något som är djupt problematiskt och som behöver belysas om lärare i hem- och konsumentkunskap ska kunna undervisa elever om kost och hälsa på ett konstruktivt sätt.

Folkhälsomyndigheten (2018) menar att antalet unga i Sverige som har återkommande psykosomatiska problem har fördubblats sedan 1985. I rapporten "Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige?" beskriver Folkhälsomyndigheten (2018) olika orsaker till att den psykiska hälsan bland svenska ungdomar ökar. Enligt rapporten har brister i skolans funktion varit en bidragande orsak till den ökade psykiska ohälsan, och de drar slutsatsen att den svenska skolan behöver stärkas. Även hälsoeffekter av internetbaserade aktiviteter diskuteras, och i rapporten konstateras att det finns både positiva och negativa

hälsoeffekter av den digitala världen som unga idag lever i. Folkhälsomyndigheten (2018) efterfrågar vidare forskning på området för att avgöra om den ökade psykiska ohälsan kan vara relaterad till den ökade användningen av digitala medier.

5.2.3 Ungdomars relationer till vuxenvärlden

van der Bend (2022) visar i sin studie att ungdomar ofta vill distansera sig från föräldrar och familj för att visa sitt oberoende och sin självständighet. Rendahl m.fl. (2017) menar snarare att det är nivån av tillit som ungdomar känner som avgör hur mottagliga de är för påverkan. Föräldrar och lärare är enligt Rendahl m.fl. (ibid.) aktörer som har hög trovärdighet och därför har stor möjlighet att påverka ungdomars val. Även Gilmour m.fl. (2020) anser att vuxna kan påverka ungdomars beslutsfattande. Dock visar Gilmour m.fl. (ibid.) också att gruppsytryck och sociala medier kan ha inflytande på ungas beslutsfattande. Eftersom Ramos Salazar (2021) visar att offer för nätmobbning riskerar att ha sämre självbild, kostvanor och upplevd livsnöjdhet är det viktigt att lärare och andra vuxna ger unga förutsättningar att navigera på nätet på ett säkert sätt. Wängqvist (2020) menar att vuxna i ungas närhet behöver ta hänsyn till både ålder och utvecklingsnivå hos de unga för att kunna erbjuda rätt typ av stöd. Walsh m.fl. (2020) beskriver att starka relationer till exempelvis föräldrar, vänner och lärare fungerar som skyddsfaktorer för ungas välmående. Om dessa relationer är svaga utgör det en tydlig risk för ungdomars välmående, tillsammans med den möjligen negativa effekten av sociala medier. De svåra frågor som unga kan stöta på online ligger nära hem- och konsumentkunskapens innehåll, till exempel hälsa, välbefinnande, konsumtion och normer. Hem- och konsumentkunskapslärare har därför goda möjligheter att erbjuda de det stöd som efterfrågas av forskarna (Gilmour m.fl., 2020; Rendahl m.fl., 2017; Walsh m.fl., 2020)

Det är svårt att som lärare förhålla sig till ungas digitala vardag i sin professionella yrkesroll. Skolverket visar som tidigare nämnts en felprioriterad syn på den snabbt skiftande sociala medievärlden, vilket inte gör uppdraget lättare. En viktig aspekt av läraryrket är att bygga relationer med eleverna för att bättre kunna bidra med kunskap och hjälp. Ungdomar upplever idag i högre grad känslor av ensamhet, och deras sociala relationer har också förändrats i och med att de i allt större utsträckning har flyttat online. Det är alltså av stor vikt att ha ett uppdaterat synsätt på riskfaktorer för ungdomars välmående (Walsh m.fl., 2020). Sammantaget framträder en komplex bild av relationerna mellan vuxenvärlden och de unga. Vidare forskning behövs för att fastställa hur påverkansbara tonåringar är av det de möter på internet och hur vuxna i deras närhet kan fungera som skydd.

6 Slutsatser och implikationer

Sammanfattningsvis kan konstateras att skola och myndigheter har en bristande kompetens gällande ungas nya digitala vardag. Sociala medier och digitaliseringen av skolan har medfört nya livsvillkor och nya problem för ungdomar. Dessa problem kommer sannolikt inte att minska i omfattning. Däremot kan vuxenvärlden i högre grad fungera som skydd och stöd för unga, vilket kan omvandla dessa problem till möjligheter. Den digitala världen behöver inte vara ett hinder utan kan utgöra ett användbart verktyg, om viktiga vuxna i ungas närhet hjälper eleverna att använda den på ett konstruktivt sätt. För att skolan ska kunna hjälpa elever att navigera i

denna nya värld behövs ökad kompetens inom *social media literacy*, och djupare förståelse för ungdomars relation till varandra och hur de agerar på internet. Som resultatet av denna forskningsöversikt visat krävs specifikt riktade insatser för att minska problematiken som sociala medier kan medföra. Skolverket som myndighet behöver därför utveckla sin syn på digital kompetens, genom att även inkludera *social media literacy* och perspektiv kring psykisk hälsa, nätmobbning och utseendehets snarare än att endast fokusera på källkritik.

Vi efterfrågar vidare forskning ur ett utbildningsvetenskapligt perspektiv i en svensk kontext, och med en bredare syn på hälsa och de påverkansfaktorer som finns. Internet och sociala mediers påverkan på unga behöver beforskas ur ett utbildningsvetenskapligt perspektiv, inte endast ett medicinskt. Specifikt ser vi behov av forskning inom hem- och konsumentkunskap gällande hälsoproblem som kan uppstå som följd av samhällets utbredda digitalisering. Hem- och konsumentkunskapslärare kan vara en viktig faktor för att öka *social media literacy* hos eleverna, då många av de relevanta aspekterna faller inom ämnets ramar. Synen på hälsa, som redan har en central roll i ämnet, kan breddas till att också innefatta den mer holistiska syn på hälsa och ungas nya livsvillkor som lyfts i denna forskningsöversikt. Vi anser att hem- och konsumentkunskap på ett konkret sätt kan stödja elevers *social media literacy* och därmed hjälpa dem att navigera i deras nya digitala vardag.

7 Referenser

Alruwaily, A., Mangold, C., Greene, T., Arshonsky, J., Cassidy, O., Pomeranz, J. L., & Bragg, M. (2020). Child Social Media Influencers and Unhealthy Food Product Placement. *Pediatrics*, 146(5), e20194057. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-4057>

* Carrotte, E. R., Vella, A. M., & Lim, M. S. (2015). Predictors of "Liking" Three Types of Health and Fitness-Related Content on Social Media: A Cross-Sectional Study. *Journal of medical Internet research*, 17(8), e205. <https://doi.org/10.2196/jmir.4803>

Cho, H., Cannon, J., Lopez, R., & Li, W. (2022). Social media literacy: A conceptual framework. *New Media & Society*. <https://doi.org/10.1177/14614448211068530>

Folkhälsomyndigheten. (2021, 11 mars). *Vad är psykisk hälsa?*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/>

Folkhälsomyndigheten (2019). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18*. [Elektronisk resurs] : grundrapport. Solna: Folkhälsomyndigheten.

Folkhälsomyndigheten. (2018). *Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? Utvecklingen under perioden 1985–2014. Kortversion*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/ab5e6aed7dd642418a8144c6e08badd2/varfor-psykiska-ohalsan-okat-barn-unga-18023-1-webb-kortversion.pdf>

Frisén, A. & Berne, S. (2016). *Nätmobbing: handbok för skolan*. (1. uppl.) Stockholm: Natur & Kultur.

* Frisé, A., Berne, S., & Lunde, C. (2014). Cybervictimization and body esteem: Experiences of Swedish children and adolescents. *European Journal of Developmental Psychology*, 11(3), 331-343.

Gil-Quintana, J., Santovena-Casal, S., & Romero Riano, E. (2021). *Realfooders Influencers on Instagram: From Followers to Consumers*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1624.

* Gilmour, A., Gill, S., & Loudon, G. (2020). *Young adolescents' experiences and views on eating and food*. *Young Consumers*, 21(4), 389-402.

* Goodyear, V. A., Armour, K. M., & Wood, H. (2018). Young people and their engagement with health-related social media: new perspectives. *Sport, education and society*, 24(7), 673–688. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1423464>

* Gordon, C. S., Jarman, H. K., Rodgers, R. F., McLean, S. A., Slater, A., Fuller-Tyszkiewicz, M., & Paxton, S. J. (2021). Outcomes of a Cluster Randomized Controlled Trial

of the SoMe Social Media Literacy Program for Improving Body Image-Related Outcomes in Adolescent Boys and Girls. *Nutrients*, 13(11), 3825. <https://doi.org/10.3390/nu13113825>

İlgün, G., Turaç, İ. S., & Orak, S. (2015). *Health Literacy*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 2629–2633. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.944>

Internetstiftelsen. (2021, 26 oktober). *Svenskarna och internet 2021. En årlig studie av svenska folkets internetvanor*. <https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/svenskarna-och-internet-2021/>

Lessard, L., & Puhl, R. (2021). Adolescents' Exposure to and Experiences of Weight Stigma During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Pediatric Psychology*, 46(8), 950-959.

Livsmedelsverket (2013). *Nordiska näringsrekommendationer 2012: Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*. Hämtad 2022-03-17 från <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyrrer/nordiska-naringsrekommendationer-2012-svenska.pdf>

Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet. (2022). Skolverket. <https://www.skolverket.se/getFile?file=4206>

* McLean, S. A., Wertheim, E. H., Masters, J., & Paxton, S. J. (2017). A pilot evaluation of a social media literacy intervention to reduce risk factors for eating disorders. *The International journal of eating disorders*, 50(7), 847–851. <https://doi.org/10.1002/eat.22708>

Michels, N., & Amenyah, S. (2017). Body size ideals and dissatisfaction in Ghanaian adolescents: Role of media, lifestyle and well-being. *Public Health (London)*, 146, 65-74.

Miller, D., Costa, E. & Haynes, N. (red.) (2016). *How the world changed social media*. London: UCL Press.

Nationalencyklopedin. (u.å.). Filterbubbla. I *Nationalencyklopedin*. Hämtad 2022-03-18 från <https://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/filterbubbla>

Nationalencyklopedin. (u.å.). Internalisering . I *Nationalencyklopedin*. Hämtad 2022-02-28 från <https://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/internalisering>

Nationalencyklopedin. (u.å.). Sociala medier. I *Nationalencyklopedin*. Hämtad 2022-02-27 från <https://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/sociala-medier>

* Pilgrim, K., & Bohnet-Joschko, S. (2019). Selling health and happiness how influencers communicate on Instagram about dieting and exercise: mixed methods research. *BMC public health*, 19(1), 1054. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7387-8>

Psykologiguiden. (u.å.). Internalisering. I *Psykologilexikon*. Hämtad 2022-02-28 från <https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=internalisering>

* Qutteina, Y., Hallez, L., Raedschelders, M., De Backer, C., & Smits, T. (2022). Food for teens: How social media is associated with adolescent eating outcomes. *Public Health Nutrition*, 25(2), 290-13.

* Ramos Salazar L. (2021). Cyberbullying Victimization as a Predictor of Cyberbullying Perpetration, Body Image Dissatisfaction, Healthy Eating and Dieting Behaviors, and Life Satisfaction. *Journal of interpersonal violence*, 36(1-2), 354–380.
<https://doi.org/10.1177/0886260517725737>

Rendahl, J., Korp, P., Pipping Ekström, M., & Berg, C. (2017). Adolescents' trust in food messages and their sources. *British Food Journal*, 2017, Vol. 119, Iss. 12, Pp. 2712-.2723, 119(12), 2712-2723.

Skolverket. (2021, 23 april). *Health literacy är en del av hela skolans arbete*.
<https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning-och-utvarderingar/artiklar-om-forskning/health-literacy-ar-en-del-av-hela-skolans-arbete>

SKR, Folkhälsomyndigheten & Socialstyrelsen. (2021, 12 november). *Begrepp inom området psykisk hälsa*.
<https://skr.se/skr/halsasjukvard/utvecklingavverksamhet/psykiskhalsa/begrepppsykiskhalsa.36535.html>

Society for Adolescent Health and Medicine (2020). Preventing Nutritional Disorders in Adolescents by Encouraging a Healthy Relationship With Food. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 67(6), 875–879.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.09.022>

* Turner, P. G., & Lefevre, C. E. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and weight disorders : EWD*, 22(2), 277–284.
<https://doi.org/10.1007/s40519-017-0364-2>

* van der Bend, D. L. M., Jakstas, T., van Kleef, E., Shrewsbury, V. A., & Bucher, T. (2022). Making sense of adolescent-targeted social media food marketing: A qualitative study of expert views on key definitions, priorities and challenges. *Appetite*, 168
doi:10.1016/j.appet.2021.105691

Walsh, S. D., Sela, T., De Looze, M., Craig, W., Cosma, A., Harel-Fisch, Y., Boniel-Nissim, M., Malinowska-Cieślak, M., Vieno, A., Molcho, M., Ng, K., & Pickett, W. (2020). Clusters of Contemporary Risk and Their Relationship to Mental Well-Being Among 15-Year-Old Adolescents Across 37 Countries. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 66(6S), S40–S49.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.012>

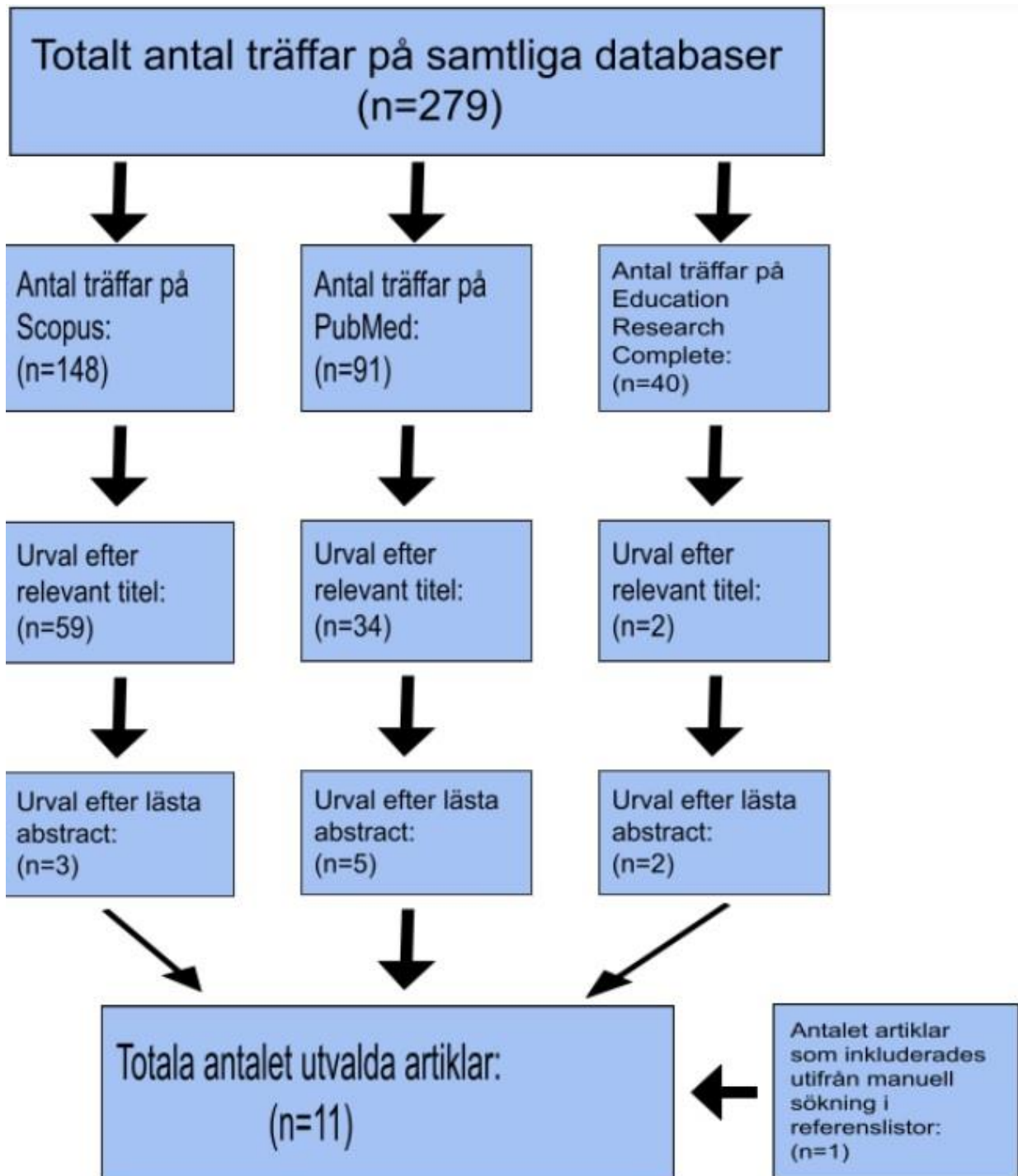
Wängqvist, M., Berne, S. & Frisé, A. (2020). Identitet och internet. I A. Frisé, & P. Hwang (Red.), *Ungdomar och identitet* (s. 175-196). Stockholm: Natur & Kultur

8 Bilagor

Sökhistorik

Bilaga 1

Datum	Databas	Sökord/Limits/Booleska operatörer	Antal träffar	Lästa abstracts	Urval
28/1	Scopus	[“Social media” AND food habits OR eat* OR diet* AND health AND teen* OR adolesce* OR youth OR young]	148	59	3
3/2	PubMed	[“Social media” AND food habits OR eat* OR diet* AND health AND teen* OR adolesce* OR youth OR young AND school] Filter “free full text” och “abstract”	91	34	5
10/2	Education Research Complete	("social media" or facebook or twitter or instagram or snapchat) AND health AND School AND (adolescents or teenagers or young adults or teen or youth) AND (food or diet or nutrition or eating)	40	2	2
	Kedjesökning			1	1



1. Är hypoteser, syfte och/eller eventuella frågeställningar klart beskrivna?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

2. Är problemet och rationalen för studien tydligt beskrivet?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

3. Är väsentliga begrepp definierade?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

4. Kvalitativ artikel: Får vi kunskap om forskarens förförståelse/perspektiv?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

5. Var urvalsstrategin lämplig med tanke på syftet?

Ja
Nej

För att svara ja bör det framgå tydligt varifrån undersökningsgruppen valdes, vilka som valdes och varför samt hur de valdes ut och varför? Tydliggörs eventuella inklusions- och exklusionskriterier?

Eventuell kommentar:

6. Kvantitativ artikel: Framgår det tydligt utifrån vilka grunder urvalets storlek bestämdes?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

7. Är egenskaperna/karaktäristika hos de deltagare som ingår i studien tydligt beskrivet?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

8. Interventionsstudie: Är försökspersonerna randomiserade till interventionsgrupp(er)?

Ja
Nej
Oförmögen att avgöra

Eventuell kommentar:

9. Interventionsstudie: har interventionen (programmet/en ny form av undervisning etc.) som ska jämföras beskrivits tydligt?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

10. Har studien använt en adekvat datainsamlingsmetod?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

11. Har vilken typ av instrument som använts (ex enkäter, intervjuguidar och observationsscheman) samt tillvägagångssättet vid datainsamlingen tydligt beskrivits?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

12. Är den redovisade analysmetoden lämplig?
De metoder som används måste vara lämpliga för data.

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

13. Har etiska aspekter beaktats?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

14. Är de viktigaste resultaten av studien tydligt beskrivna?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

15. Svarar resultatet mot syftet?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

16. Har man tagit hänsyn till eventuella bortfall i resultatet?

Om antalet deltagare som ”droppat av” (bortfallet) inte har redovisats, bör man svara att man är oförmögen att avgöra

Ja
Nej
Oförmögen att avgöra

Eventuell kommentar:

17. Är resultaten praktiskt relevanta?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

Författare Publikationsår	Titel	Syfte	Metod och urval	Slutsats	Poäng
Carrotte, E. R., Vella, A. M., & Lim, M. S. (2015)	Predictors of “Liking” Three Types of Health and Fitness- Related Content on Social Media:A Cross-Sectional Study	Att identifiera vilka faktorer som förutspår att en person interagerar med konon som består av tre olika typer av hälso- och träningsscheman. innehåll på sociala medier: <i>fitpiration</i> - sidor; detox-sidor; eller kost-/träningsscheman.	Kvantitativ, onlinedistribuerad enkät med 112 frågor. 1001 deltagare mellan 15–29 år, medelålder 21 år. 72% av deltagarna var kvinnor.	De som interagerade med de beskrivna typerna av innehåll var framför allt tonårsflickor. Det är därför viktigt att säkerställa att innehållet på liknande sidor förmedlar hälsoinformation på ett ansvarsfullt sätt, och att vidare forskning bedrivs kring dessa sidors påverkan på kroppsbild och hälsobeteenden.	12/14
Frisén, A., Berne, S., & Lunde, C. (2014)	Cybervictimization and body esteem: Experiences of Swedish children and adolescents	Studiens syfte var att utforska sambandet mellan att vara utsatt för nätmobbning och kroppsuppfattning. Ett ytterligare syfte var att undersöka i vilken utsträckning elever uppskattade att nätmobbning var utseenderelaterad.	Kvantitativ, enkätundersökning 21 skolor i Göteborgsområdet. Totalt 1149 deltagare (49% flickor): 342 från åk 4; 387 från åk 6; 420 från åk 9.	Resultaten fyller en kunskapslucka genom att undersöka om det finns en koppling mellan utsatthet för nätmobbning och negativ kroppsuppfattning. Studien ger bevis för att offer för nätmobbning kan ha en negativ kroppsuppfattning. Denna relation kan vara särskilt svår för flickor, som oftare utsätts för utseenderelaterade kommentarer både online och offline.	13/14

Gilmour, A., Gill, S., & Loudon, G. (2020)	Young adolescents' experiences and views on eating and food	Studien syftar till att utforska de faktorer som påverkar unga konsumenters attityder till sin egen matkonsumtion.	Kvalitativ med semistrukturerade intervjuer i fokusgrupper. Tre skolor i Wales. 42 deltagare, 11–13 varav 18 flickor.	Sammanfattningsvis rekommenderas en multifaktoriell ansats för att ge unga verktyg och förutsättningar för att kunna göra hälsosamma kostval.	11/14
Goodyear, V. A., Armour, K. M., & Wood, H. (2018)	Young people and their engagement with health-related social media: new perspectives	Att undersöka hur ungas interagerande med sociala medier påverkar deras hälsorelaterade val och beteenden. Dessutom undersöks hur viktiga vuxna i ungas liv kan stötta unga i att använda sociala medier på ett konstruktivt sätt.	”Multi method approach” i tre faser: 1. Pilotstudie med fokusgrupper 2. Datagenerering från 12 klasser genom klassaktiviteter och gruppintervjuer 3. Datagenerering från enkätundersökning baserad på data från fas 2. 1296 deltagare från 10 brittiska skolor, 13–18 år.	Om vuxna som är viktiga i ungas liv är kompetenta nog för att stötta de unga i deras internetanvändning kan sociala medier i stället för att vara en destruktiv kraft i ungas identitetsutveckling vara ett mycket användbart verktyg med stor potential, där de kan få relevant och användbar hälsorelaterad information	13/15
McLean, S. A., Wertheim, E. H., Masters, J., & Paxton, S. J. (2017)	A pilot evaluation of a social media literacy intervention to reduce risk factors for eating disorders	Syftet är att undersöka effektiviteten i ett interventionsprogram för att öka <i>social media literacy</i> och riskfaktorer för ätstörningar, med tonårsflickor som målgrupp.	Kvantitativ, ”quasi-experimental”. Enkätundersökningar före och efter interventionen. Deltagare från två skolor i Melbourne, totalt 101 flickor i tidiga tonår med medelålder på 13 år.	Resultaten indikerar att interventionsprogram som uppmärksammar sociala mediars roll när det gäller risk för att utveckla ätstörningar kan fungera främjande för unga flickor. Vidare kan goda effekter noteras på områden som inte berörts i programmet.	12/16

<p>Pilgrim, K., & Bohnet-Joschko, S. (2019)</p>	<p>Selling health and happiness how influencers communicate on Instagram about dieting and exercise: mixed methods research</p>	<p>Studien syftar till att öka kunskapen om vad som karaktäriserar den hälsorelaterade kommunikationen som influencers på sociala medier bedriver.</p>	<p>Mixed methods-approach Kvantitativ undersökning vars resultat lägger grund för en kvalitativ. 20 inlägg från de 50 mest följda influerarna i Tyskland inom kost och träning=1000 bilder.</p>	<p>Specifika kroppsideal och ett skifte inom auktoritet på området innebär att influerarnas roll inom hälsokommunikation kommer att öka under kommande år. Lärare, vårdnadshavare och beslutsfattare måste öka sin digitala kompetens för att bättre kunna hjälpa unga att hitta relevant och lämplig hälsoinformation. Sociala medier kommer att förbli en miljö där unga lever en allt större del av sina liv. Resultaten från studien kan lägga grund för målinriktade och grupporienterade hälsoinsatser.</p>	<p>12/14</p>
<p>Qutteina, Y., Hallez, L., Raedschelders, M., De Backer, C., & Smits, T. (2022)</p>	<p>Food for teens: how social media is associated with adolescent eating outcomes</p>	<p>Studien syftar till att undersöka relationen mellan exponering för matbudskap på sociala medier (SMFM) och självrapporterade kostval bland tonåringar.</p>	<p>Kvantitativ, enkätundersökning. 1002 deltagare mellan 11–19, varav 58% flickor.</p>	<p>Det finns ett samband mellan exponering för SMFM och kostval, och att budskap som förmedlas via sociala medier fungerar normativt, vilket kan pressa tonåringar till agera enligt de upplevda normerna.</p>	<p>14/14</p>

Ramos Salazar L. (2021)	Cyberbullying Victimization as a Predictor of Cyberbullying Perpetration, Body Image Dissatisfaction, Healthy Eating and Dieting Behaviors, and Life Satisfaction	Syftet med studien var att undersöka om det nätmobbning kan kopplas till andra beteenden, t ex att själv mobba, att ha sämre självbild, kostvanor och upplevd livsnöjdhet.	Kvantitativ metod, enkätundersökning i klassrum med 90% svarsfrekvens. Deltagare från 157 amerikanska skolor, både i storstäder, förorter och landsbygd. 6,944 elever varav 48% flickor, medelålder 12 år.	Utsatthet för nätmobbning kan förutspå att man själv nätmobbar andra. Den som utsätts för nätmobbning tenderar också att ha sämre kroppsbild. Det finns inget samband med att äta mer hälsosamt, men däremot med bantningsbeteenden. Nätmobbning har en negativ påverkan på livstillfredsställelse.	11/14
van der Bend, D., Jakstas, T., Van Kleef, E., Shrewsbury, V., & Bucher, T. (2022)	Making sense of adolescent-targeted social media food marketing: A qualitative study of expert views on key definitions, priorities and challenges	Syftet var att skaffa insikter från experter kring faktorer som är inblandade i associationen mellan SMFM och tonåringars kostval. Även synen på nyckelprioriteringar, utmaningar och strategier för framtida forskning på SMFM-policyer undersöktes.	Kvalitativ, semistrukturerade intervjuer. 17 informanter varav 14 st kvinnor. Experterna var aktiva i olika fält, med en blandning av forskningsinriktning och praktiskt arbete.	Framtida forskning behöver skapa tydliga definitioner kring SMFM-innehåll om man ska kunna reglera SMFM riktat mot tonåringar. Den aktuella studiens resultat baseras på expertutlåtanden från många olika fält, vilket kan vara en styrka då det är många olika intressenter inblandade i förbättringsarbetet kring SMFM.	12/15