



GÖTEBORGS
UNIVERSITET

I jakten på det ouppnåeliga

Sociala mediers påverkan på ungdomars hälsa i relation till undervisningen i idrott och hälsa

Namn: Tova Johnsson Sjöström, Tilda Carlsson & Wilma Höglund
Program: Ämneslärarprogrammet 7-9
Ämne: Idrott & Hälsa



Uppsats/Examensarbete: 15 hp
Kurs: L9ID2G
Nivå: Grundnivå
Termin/år: VT 2023
Handledare: Heléne Bergentoft
Examinator: Konstantin Kougioumtzis
Kod: VT23-2940-005-L9ID2G

Nyckelord: Sociala media, Hälsa, Skolämnet idrott och hälsa

Abstract

Ungdomar i dagens samhälle har ett prestationsinriktat tankesätt vilket även visas i deras syn på hälsa. En allmän uppfattning är att en hälsosam livsstil likställs med framgång och trenden visar sig även på sociala medier i form av bland annat fitnessinnehåll. Innehållet har visat sig skapa negativa effekter på ungdomars fysiska och psykiska hälsa. Syftet med denna forskningsöversikt var därför att systematiskt granska hur ungdomar förhåller sig och påverkas av vad sociala medier förmedlar kring hälsa i relation till ämnet idrott och hälsa. Metoden som användes var en sammanställning av 12 publicerade artiklar inom ämnet. Artiklarna analyserades sedan utifrån syfte och frågeställning. Resultatet visar att sociala medier spelar en stor roll i att förmedla olika hälsobudskap. Innehållet på diverse plattformar kan leda till såväl positiva som negativa effekter på ungas hälsa. Några av de identifierade effekterna var; motivation, inspiration, träningspress samt kroppsmissnöje. Vid analys av resultatet kan det konstateras att dessa effekter grundar sig i en strävan mot en idealkropp. Utifrån detta resultat kan slutsatsen dras att ungdomar behöver stöd i att utveckla ett kritiskt förhållningssätt och fördjupa sin förståelse av hälsa. Lärare i idrott och hälsa kan genom att exempelvis individanpassa undervisningen samt utnyttja såväl fördelar som nackdelar med sociala medier fördjupa ungdomars förståelse av hälsa och utveckla deras kritiskt tänkande.

Förord

Vi hade sedan tidigare en uppfattning om att sociala medier har olika effekter på hälsan. Detta ligger till grund för valet av område då vi ville testa vår hypotes och upplevde att det inte fanns några forskningsöversikter med liknande inriktning. Vi vill tacka vår handledare Heléne Bergentoft för den goda vägledningen och det stöd som hon gett oss genom hela arbetet. Vi vill även passa på att tacka varandra för ett gott samarbete och givande diskussioner. Om ett gott skratt förlänger livet har vi samlat på oss några extra år under arbetets gång!

Arbetsuppgifter	Procent utförda av Tilda/Tova/Wilma
Planering av forskningsöversikt	33/33/33
Litteratursökning	33/33/33
Datainsamling	33/33/33
Analys	33/33/33
Skrivande	33/33/33
Layout	33/33/33

Innehållsförteckning

1 Inledning	6
1.1 Syfte	7
1.1.1 Frågeställning	7
2 Bakgrund	8
2.1 Sociala Medier	8
2.2 Identitetsskapande i ett digitalt samhälle	9
2.2.1 Identitetsskapande	9
2.2.2 Social jämförelse	10
2.2.3 Konsumtionssamhället	10
2.3 Hälsa	11
2.3.1 Begreppet hälsa	11
2.3.2 Kroppsideal & kroppsuppfattning	11
2.3.3 Hälsism	12
2.4 Styrdokument	13
2.4.1 Läroplanen	13
2.4.2 Kvalitetsgranskning	13
2.4.3 Skolutveckling	13
3 Metod	14
3.1 Datainsamling	14
3.1.1 Inklusions- och Exklusionskriterier	14
3.2 Bearbetning och analys av data	15
3.2.1 Kvalitetsgranskning	15
4 Resultat	16
4.1 Sociala medier	16
4.2 Hälsa	17
4.2.1 Fysisk hälsa - Träning	17
4.2.2 Fysisk hälsa - Kost	18
4.2.3 Psykisk hälsa - Kroppsuppfattning	18
5 Diskussion	21
5.1 Metoddiskussion	21
5.1.1 Styrkor & svagheter	21
5.1.2 Bearbetning & analys	22
5.2 Resultatdiskussion	23
5.2.1 Hälsorelaterat innehåll	23
5.2.2 Hälsorelaterat innehåll kan motivera, inspirera och vara en kunskapskälla	24
5.2.3 Hälsorelaterat innehåll kan leda till press och kroppsmisnöje	25
6 Slutsats & implikationer	27
6.1 Slutsats	27
6.2 Implikationer	27
6.2.1 Vidare forskning	28
7 Referenslista	29
8 Bilagor	34

1 Inledning

Idag används sociala medier av mer än 9 av 10 av Sveriges befolkning (Karlsson, 2022) och exponeras såväl medvetet som omedvetet av det innehåll som publiceras. Av författarnas egna erfarenhet påverkar detta informationsflöde dagens ungdomar mer än någonsin tidigare. Under tidiga ungdomsåren sker många förändringar, ungdomar blir mer medvetna om vilka de är i förhållande till andra och diverse faktorer spelar in i identitetssökandet. Relationer och intressen är exempel som kan påverka ens självbild (BUP, 2022), men på senare tid har även sociala medier blivit en större faktor. Samtidigt har den psykiska ohälsan bland unga i Sverige ökat de senaste årtiondena (Forte, 2021). Flertalet studier visar på ett samband mellan det ökande användandet av sociala medier och ungdomars psykiska ohälsa (Lee m.fl., 2021; Twenge m.fl., 2017; Sherlock & Wagstaff, 2019). Men forskning visar även hur sociala medier bland annat kan underlätta kommunikation, ge ökat socialt stöd samt erbjuda ungdomar en större arena för undersökande vid identitetsskapande (Best m.fl., 2014.)

Det har skett en förändring från att ungdomar tränar i föreningsidrotten till att fler tränar på egen hand, exempelvis på gym (Centrum för idrottsforskning, u.å). Intresset för hälsa ökar och skiftar fokus från prestation eller tävling som ofta är en del av föreningsidrotten. Dessutom är syftet för träningen inte sällan att skapa en vältränad kropp som stämmer överens med utseendeidealen.

En växande kategori på flertalet plattformar, såsom på Tiktok och Instagram, är kopplat till hälsosamma levnadsvanor. Nutida trender, exempelvis videos om träningsformer och kostrekommendationer, florerar på flertalet plattformar där ungdomar dagligen är aktiva. Det kommer hela tiden nya trender, metoder och snabba lösningar för att kunna leva ännu mer hälsosamt (Sander, 2020). Dessutom anpassas det individuella flödet utifrån algoritmer som påverkas av användares tidigare aktivitet. Flödet kan snabbt fyllas med inlägg som förmedlar samma typ av innehåll och budskap.

Det krävs ingen specifik kompetens för att publicera inlägg på plattformar, såsom Tiktok och Instagram, vilket kan leda till att desinformation sprids obehindrat. För ungdomar kan det därför vara svårt att förhålla sig kritisk till det de möts av och avgöra vad som överensstämmer med verkligheten och fakta. Ett av skolans uppdrag är att fostra kritiskt tänkande individer (Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet, 2022). Parallellt är ett av idrott och hälsaämnets syften att "Undervisningen ska ge eleverna förutsättningar att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan samt kunskaper om hur rörelse och rörelseaktiviteter förhåller sig till fysisk, psykisk och social hälsa." (Lgr22, 2022, s.48). Därför har lärare i idrott och hälsa ett ansvar att utbilda elever hur de ska förhålla sig kritiska till det innehåll de möter på sociala medier för att minimera risk för skador och ohälsa.

För att uppfylla skolans uppdrag och verkställa ämnets syfte är det av betydelse att lärare är insatta i de kunskapskällor elever inhämtar information från. I den utbildning författarna tagit del av saknas innehåll som behandlar ungdomars förhållningssätt till sociala medier, vilket leder till en försämrad insikt i elevernas vardag. Inom skolämnet idrott och hälsa kan de kunskaper undervisningen förmedlar utmanas eller förstärkas av det eleverna möter på sociala medier kopplat till träning, kosthållning och kroppsuppfattning. Som blivande lärare är det därför av stor vikt att ha insyn i sociala mediers påverkan på elever vilket ligger till grund för forskningsöversikten.

1.1 Syfte

Syftet med forskningsöversikten är att systematiskt granska hur ungdomar förhåller sig till och påverkas av vad sociala medier förmedlar kring hälsa samt för att kunna relatera detta till undervisningen i idrott och hälsa.

1.1.1 Frågeställning

1. Vilket innehåll möter ungdomar på sociala medier kopplat till kost, träning och kroppsideal?
2. Vilken påverkan har sociala mediers hälsorelaterade budskap på ungdomars hälsa?

2 Bakgrund

2.1 Sociala Medier

För personer som är födda på 90-talet eller senare är Instagram, Facebook, Snapchat, Tiktok och Youtube de mest populära plattformarna som används på en daglig basis (Internetstiftelsen, u.å). Det vanligaste sättet att kommunicera via dessa plattformar är antingen via video- eller fotodelning där innehållet skapas av miljontals användare, vilket skiljer sociala medier från vanliga massmedier där utvalda personer väljer vad som ska publiceras (Nationalencyklopedin, u.å). De sociala medier som lyfts är alla tillgängliga som appar i mobilen, vilket gör att användarna har tillgång till dem oavsett var de befinner sig (Brown & Bobkowski, 2011).

Varje användares flöde är unikt och bestäms delvis utifrån vilka personen följer, delvis utifrån algoritmer som är programmerade för att bestämma hur information ska användas (Statens medieråd, 2022). Urvalet av innehåll som prioriteras baseras på och rankas utefter användarens tidigare aktivitet för att skapa ett individualiserat flöde (Trivette, 2022). Engagerar sig användaren i en video om ett visst ämne kan därför flödet snart bestå av inlägg som kan relateras till samma ämne med syfte att engagera användaren ytterligare.

En växande kategori på sociala medier är relaterad till hälsa. Alla människor ska ha lika förutsättningar för att få tillgång till hälsoinformation som är saklig och baserad på fakta och vetenskap (SOU 2000:91). Tack vare det stora informationsflödet på internet har fler personer tillgång till hälsoinformation, men på grund av dess bredd är det svårt att avgöra vad som är och vad som inte är sakligt (SOU 2000:91). Plattformarna är betydelsefulla vad gäller individers möjligheter att kunna påverka sin hälsa, men det kräver att informationen är lämplig och korrekt (Sandberg, 2005). Människor får det allt enklare att involveras i arbetet rörande sin egen hälsa genom all den information som finns på internet. Dock försvårar det stora utbudet information för individen när den ska välja vilken information som är korrekt och relevant. När allt fler kanaler förmedlar olika typer av budskap kring hälsa höjs därmed kraven på mottagarna att ifrågasätta innehållets kvalitet för att inte riskera att påverkas negativt (Sandberg, 2005).

Influencer är ett sorts yrke där personen använder sin eller sina sociala medieplattformar för att påverka och engagera sina följare (Nationalencyklopedin, u.å; Farivar m.fl., 2022). Det är av människans natur att söka och känna tillhörighet till andra människor, en känsla som kan skapas mellan användare och influencers på sociala medier (Farivar m.fl., 2022). Influencers mål är att vara så relaterbara som möjligt för sina följare för att skapa en större trovärdighet, som i sin tur leder till ett större förtroende från följarna (De Veirman m.fl., 2017). Tack vare den stora följarskaran har influencers möjlighet att sprida information och budskap på ett effektivt sätt. När kommunikationen är direkt mellan den som publicerar och den som får upp inlägget i flödet kan budskapet få större påverkan jämfört med vanlig massmedia, exempelvis på TV eller i radio (Uzunoglu & Kip, 2014).

2.2 Identitetsskapande i ett digitalt samhälle

I detta avsnittet behandlas identitetsskapande, samt hur skapandets process förhåller sig till social jämförelse och dagens konsumtionssamhälle.

2.2.1 Identitetsskapande

Identiteten består av tre aspekter: den psykologiska, den biologiska och den sociala identiteten, som tillsammans skapar en personlig bild av vad som identifierar jaget (Hwang, 2020).

Under de tidiga ungdomsåren och puberteten hamnar identiteten i fokus i människors utveckling. Den psykosociala modellen redogör för åtta utvecklingsfaser, där den femte fasen berör identitet respektive identitetsförvirring. De inledande fyra faserna leder fram till identitet och identitetsförvirring medan de återstående tre faserna fokuserar på vuxentid samt ålderdom. Tidigare faser kommer på olika vis uppenbara sig under senare faser. Gemensamt för alla faser är tre aspekter; de kroppsliga, de sociala och de personliga (Hwang, 2020). Under den femte fasen, ungdomsåren och puberteten, fokuserar individen på frågor kring självbild och blir mer medvetna om hur de är i förhållande till andra. Under de tidigare faserna skapas olika identifikationer som under puberteten ifrågasätts av individen, medvetet som omedvetet. Identifikationer som inte upplevs stämma överens med självbilden kan individen komma att göra sig av med, vilket i sin tur kan leda till känslor av förvirring och saknad. Däremot är det ett steg mot en mer självständig identitet (Hwang, 2020).

En central aspekt i hur ungdomar uppfattar sig själva är kopplat till deras syn på kropp och utseende. Budskap och bilder på sociala medier förmedlar en uppfattning om hur ungdomar i dagens samhälle bör se ut. Expansionen av utseendeindustrin har lett till en större exploatering av kroppar än tidigare. Vidare förmedlar sociala medier ett ansvar för individen att förändra sin kropp vilket underliggande syftar till att förbättra den (Ricciardelli & Williams, 2012). Uppfattningen är att kroppen ses som något formbart och det individuella ansvaret att förändra den kan ses som ytterligare ett identitetsprojekt (Kling & Frisé, 2020). Idag, mer än tidigare och framförallt på sociala medier, jämför sig ungdomar med andra och är medvetna kring hur de väljer att framställa sig själva. De normer och traditioner som fanns tidigare är inte längre lika styrande vid identitetsskapandet, ungdomar har idag större spelrum att söka sin egen väg och det ligger stort ansvar hos individen att stå för konstruktionen av sin identitet. Kroppen har därav kommit att bli ett individuellt projekt samt något som representerar vem personen ifråga är (Kling & Frisé, 2020). Under puberteten sker många fysiska förändringar som kan få såväl psykiska som sociala konsekvenser. Sociala konsekvenser kan kopplas till tendensen att kroppen används som ett medel för att representera sig själv (Rennels, 2012).

2.2.2 Social jämförelse

Enligt den sociala jämförelseteorin (Festinger, 1954) är det av människans natur att jämföra och utvärdera de förmågor och drag individen besitter i förhållande till andra, både enskilda individer och grupper. Under processen lär individen känna sig själv och utvecklar sin självbild med syfte att förbättra sig själv. Jämförelsen kan ske på två olika sätt, antingen uppåtgående eller nedåtgående. Vid den uppåtgående sker jämförelsen gentemot dem som individen upplever är bättre än de själva med strävan mot att efterlikna den de jämför sig med och således förbättra sig själv. Den nedåtgående jämförelsen görs mot de som individen upplever är sämre än de själva för att på så sätt stärka sin självbild.

2.2.3 Konsumtionssamhället

I dagens samhälle är konsumtion en central del. Genom att konsumera både varor och budskap kan individer skilja sig från mängden eller bli accepterade genom att passa in, vilka är vanligt förekommande strävor hos dagens människor (Bauman, 2008). Konsumtion är idag en självklar del av det sociala livet, utseende och konsumtionsval är avgörande för identiteten. Internet och sociala medier erbjuder ytterligare möjligheter att skapa sin identitet och erbjuder alla sorters konsumtion (Bauman, 2008).

Dagens uppväxtförhållanden skiljer sig från tidigare generationer där den sociala bakgrunden bestämde framtida möjligheter medan ungdomar idag kan agera utifrån en kulturell friställning (Ziehe, 1984). Det finns idag ett större frirum för beslutsfattande. Förändringen kan leda till att dagens ungdomar ställs inför vägskalet och problem vid beslutsfattande i och med oändliga möjligheter att förändra identiteten. Detta i kombination med att ungdomar idag måste prestera, och jämförs, inom allt fler områden har visats leda till ett prestationsfokuserat beteende. Detta leder i sin tur till psykisk och social press samt konstant konkurrens. Pressen framkallas såväl av ungdomars egna vilja att prestera samt av yttre faktorer som konsekvenser av konsumtionssamhället. Ungdomar måste sälja in sig själva i flertalet sammanhang, exempelvis i umgängeskretsar, i skolan, på sociala medier samt utseendemässigt. Prestationsprincipen kan ses som en del av identitetsskapandet med stort fokus på att framställa sig själv på bästa sätt. Principen leder till att ungdomar strävar efter att prestera, vilket i sin tur leder till ökat socialt jämförande (Ziehe, 1989). Den kulturella friställningen lämnar ett tomrum där tidigare traditioner var styrande vid identitetsskapandet. Som utfyllnad har bland annat sociala medier bidragit med nya föreställningar och ideal som förmedlar idéer kring hur, vad, samt vem personen bör vara (Jönsson m.fl., 1993). Denna kulturella expropriation, alltså medias förmedling av ideal och föreställningar, kan leda till känslor av misslyckande om de ideal som samhället framställer som eftertraktansvärda inte uppfylls (Lalander & Johansson, 2012).

Konsumtionssamhället bidrar till påtryckningar på idealet och uppmanar till konstant förbättring samt en upplevelse av att aldrig vara nöjd. Konsumism är en produkt av en förändring från ett mänskligt behov till den viktigaste drivkraften i samhället, vilket skedde när konsumtionen övertog den betydande funktion som arbetet hade i det tidigare produktionssamhället. I konsumtionskulturen ses inte bara mentala egenskaper som en vara

utan även fysiska attribut och konsumtion är en investering som påverkar individens självkänsla (Bauman, 2008).

2.3 Hälsa

Nedan presenteras begreppet hälsa och den rådande hälsotrenden hälsism som har kommit att influera nutida kroppsideal och således även kroppsuppfattning.

2.3.1 Begreppet hälsa

WHO definierar hälsa som “ett tillstånd av fullständigt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom” (Folkhälsomyndigheten, 2022, st 1). Hälsa har historiskt setts utifrån två perspektiv, det patogena och det salutogena (Quennerstedt, 2006). Inom det patogena perspektivet ligger fokus på det sjuka eller det onormala och hälsas anses vara ett tillstånd med avsaknad av sjukdom och det onormala. Att agera hälsofrämjande innebär därav att förebygga sjukdomar eller övervikt. Det patogena perspektivet är förankrat inom områden som exempelvis sjukvården. Det salutogena perspektivet står i motsats till det patogena då det fokuserar på vad det är som utvecklar hälsan, snarare än vad som utvecklar sjukdom (Quennerstedt, 2006).

2.3.2 Kroppsideal & kroppsuppfattning

I dagens samhälle finns det en gemensam uppfattning om de rådande kroppsidealen (Tiggemann, 2012). De genomgående dragen för flick- respektive pojkroppen är att som flicka vara smal och som pojke vara lång och vältränad. På senare tid har däremot den hälsosamma och vältränade kroppen även kommit att influera det kvinnliga idealet, där idealbilden nu är att vara smal med synliga muskler (Kling & Frisé, 2020). Har en individ den ideala, vältränade kroppen anses individen vara hälsosam och av stark karaktär, trots att det inte säger något om hur hälsosam den faktiskt är (Kling & Frisé, 2022). Att människor strävar mot att efterlikna de kroppsideal som florerar i samhället kan delvis förklaras av den sociala jämförelseteorin (Pedalino & Camerini, 2022) och de senaste åren har massmedia och sociala medier varit en bidragande faktor i denna process. Att jämföra sig med användare på sociala medier kan skapa en känsla av otillräcklighet om individen upplever att den inte når upp till de ideal som förmedlas (Kling & Frisé, 2020).

Kroppsuppfattning påverkar individer genom hela livet och blir under tidiga tonåren extra påtaglig. Under puberteten och tonåren sker många fysiska förändringar och ett stort antal ungdomar blir kritiska till sina kroppar. Negativa känslor kopplat till sin kropp och sitt utseende kan uppstå, det så kallade kroppsmisnöjet brukar öka under denna ålder för att sedan avta och stabiliseras i vuxen ålder (Holsen, Jones & Birkeland, 2012; Nelson m.fl. 2018). Utveckling av ätstörningar och psykisk ohälsa, i form av exempelvis depression och ångest, är möjliga risker med det ökade kroppsmisnöjet bland ungdomar (Stice & Bearman, 2011; Thompson & Chad, 2002). Ungdomar med låg självkänsla löper större risk att utveckla

kroppsmisnöje, ett kroppsmisnöje som i sin tur har ett samband med identitetsproblem (Kling, 2019; O’Dea, 2012).

Att ha en positiv kroppsuppfattning innebär inte endast frånvaro av negativa känslor kopplat till sin kropp eller sitt utseende utan också ett innehavande av olika aspekter (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Dessa fyra aspekter är acceptans och respekt, fokus på funktion, kritik mot utseendeideal och flexibel definition av skönhet (Kling & Frisén, 2020). Fördjupat handlar det om att acceptera sin kropp som den är utan att tvungetvis uppleva den som perfekt, att lägga fokus på vad kroppen kan göra och hur den känns (Frisén & Holmqvist, 2010), att kunna förhålla sig till utseendeideal kritiskt och vara medveten om medias motiv samt inneha ett bredare perspektiv på definitionen av skönhet som går bortom det yttre (Holmqvist & Frisén, 2012). Inlägg på sociala medier som förmedlar budskap om viktnedgång, träning eller kost relaterat till möjliga utseendeförändringar kan skapa en negativ kroppsuppfattning hos mottagarna (Lazuka, 2020). Den kroppspositivistiska rörelsen kan ses som en motreaktion på utseendeidealen och tidigare berörda budskap som florerar på sociala medier. Rörelsen verkar för att skapa acceptans för och inkludera olika kropps- och utseendetyper för att således motarbeta de snäva och specifika idealen (Lazuka, 2020).

2.3.3 Hälsism

Begreppet hälsism innebär att varje individ har ett eget ansvar för sin hälsa (Crawford, 1980). Det syftar till att varje människa ska sträva efter ett så hälsosamt liv som möjligt, vilket innebär att undvika riskbeteenden såsom rökning och inaktivitet och istället fokusera på preventiva handlingar, exempelvis hälsosamt ätande och fysisk aktivitet. Kroppen ses som något formbart (Kling & Frisén, 2020), och kroppsidealen framställs som något som alla kan uppnå genom ett hälsosamt liv. Skapas inte den hälsosamma idealkroppen är det upp till varje individ att förändra det. Hälsa framställs därmed som ett mål som kan uppnås genom hälsosamma livsvanor (Crawford, 1980).

Att hälsa kopplas ihop med kropps- och skönhetsidealen kan förklaras av konsumtionskulturen (Quennerstedt, 2006). Marknadsföringen av skönhetsprodukter förmedlar inte sällan budskapen att skönhet likställs med hälsa. Än en gång hamnar kroppens yttre i fokus och individen bär ansvar för huruvida den vackra, hälsosamma kroppen uppnås. Den som till det yttre anses besitta en hälsosam kropp tillskrivs egenskaper baserat på kroppens yta utan att veta statusen på individens psykiska hälsa (Quennerstedt, 2006; Kling & Frisén, 2020). På grund av de ideal som förmedlas i konsumtionskulturen kopplas således individens identitet ihop med utseendeidealen, vilket kan leda till en ohälsosam relation till den egna kroppen (Quennerstedt, 2006).

Innehåll på sociala medier som på något sätt är kopplat till hälsa kan ha en motiverande effekt för individer som anser att de behöver förändra sina livsvanor. Det kan vara rekommendationer om kost eller hur fysisk aktivitet kan genomföras. Fysisk aktivitet och balanserad kosthållning är i grunden nödvändigt för ett friskt och hälsosamt liv (Folkhälsomyndigheten, 2023). Däremot kan ett överdrivet fokus på den hälsosamma livsstilen få negativa konsekvenser. Utförs träningen av anledningen att förändra kroppen har

det inte sällan en koppling till ett kroppsmissnöje (Kling & Frisé, 2020). Förutom att anpassa kost eller fysisk aktivitet har individer dessutom ett brett utbud av olika preparat eller skönhetsingrepp för att nå den önskvärda kroppen.

2.4 Styrdokument

2.4.1 Läroplanen

All undervisning ska ha utgångspunkt i idrott och hälsas syfte och centrala innehåll. Det framgår att undervisningen ska ge eleverna lärdom om “kroppsideal och normer inom olika rörelsekulturer. Hur de påverkar individers möjligheter till deltagande i olika aktiviteter” (Lgr22, 2022, s.51). I det centrala innehållet ingår träningslära som syftar till att elever ska få kunskap om bland annat styrke- och konditionsträning (Lgr22, 2022). En viktig del är att få eleverna att förstå hur den kan anpassas efter individuella behov eller vad som är syftet med träningen. Kunskap inom träningslära är nödvändigt för att skapa en hållbar träning och således undvika skador eller andra negativa hälsoeffekter, vilket även berörs som “Förebyggande av skador genom allsidig träning, anpassning av belastning och tekniker för rörelseutföranden” (Lgr22, 2022, s.51). Vidare ska lärare inkludera “Samtal om upplevelser av olika aktiviteter och värdering av hur de påverkar olika aspekter av fysisk förmåga och olika aspekter av hälsa” (Lgr22, 2022, s.51) vilket syftar till att skapa en reflektion hos eleverna.

2.4.2 Kvalitetsgranskning

Skolinspektionens (2018) granskning av skolämnet idrott och hälsa visar att kunskapsområdet som behandlar lärande om hälsa och livsstilsvanor fått mindre utrymme. I planeringar har området fått mer plats, däremot efterlevs inte planeringar då undervisning om hälsa och livsstilsvanor inte tar den del i undervisningen som planerats (Skolinspektionen, 2018). Undervisningen präglas till största del av fysisk aktivitet. Reflektion och samtal kring träningsformer och begrepp integreras inte i undervisningen i någon större utsträckning. Utifrån granskningen har det konstaterats att lärare i skolämnet idrott och hälsa behöver införa individanpassningar utifrån elevernas intressen och behov samt tydligare redogöra syftet med ämnet och de förmågor som eleverna förväntas utveckla (Skolinspektionen, 2018).

2.4.3 Skolutveckling

För att skapa en skolmiljö som gynnar elevers lärande ska lärare arbeta i förebyggande syfte gällande frågor om internet och sociala medier, med tanke på att detta är en stor del av elevers vardag. För ungdomar är sociala medier en plats där de kan skapa nya relationer med andra som har gemensamma intressen. Sociala medier ger fler människor möjlighet att göra sin röst hörd och vara med i det offentliga samtalet, vilket i sig kan främja demokratin. Dock förekommer det desinformation, vilket ställer krav på ungdomar att vara källkritiska till den fakta de exponeras för (Skolverket, 2022). En del av skolans uppdrag är att upplysa elever om källkritiska resonemang för att utveckla ett kritisk förhållningssätt. I en komplex värld, med ökad digitalisering och informationsflöde, är den kritiska förmågan essentiell för att förstå möjliga konsekvenser av olika källor (Lgr22, 2022).

3 Metod

Syftet med forskningsöversikten är att systematiskt granska och sammanställa tidigare forskning om hur ungdomar förhåller sig och påverkas av den information sociala medier förmedlar kring hälsa. En systematisk forskningsöversikt bör innehålla enbart primärkällor i form av vetenskapligt publicerade artiklar och rapporter (Axelsson, 2012). I detta kapitlet sammanfattas datainsamling, inklusion- och exklusionskriterier samt bearbetning och analys av data.

3.1 Datainsamling

För att finna relevanta artiklar till forskningsöversikten genomfördes en pilotsökning i avsikt att precisera samt få en uppfattning om mängden artiklar som fanns inom området (Axelsson, 2012). Vid datainsamlingen användes databaserna SportDiscus, Cinahl, ERIC och Education Research Complete, vilka är inriktade på pedagogisk-, idrotts- och hälsovetenskap. Till en början delades sökningarna upp i tre avskilda delar, där de olika sökningarna fokuserade på kroppsbild, fysisk träning och kost. Att hitta rätt kombinationer av sökord är betydelsefullt för att finna de artiklar som är av intresse (Axelsson, 2012). Efter handledning fastställdes den sökprocess som var mest lämplig för att få högkvalitativt resultat, vilket innebar att göra en sökning där alla ämnesord inkluderades under en och samma rad.

För att avgränsa sökningen användes olika söktekniker; trunkering, frassökning och boolesk söklogik. Trunkering tillämpades i syfte att möjliggöra träffar på artiklar som innehåller ords olika böjningsformer. Även frassökning nyttjas, "social media" och "physical activity", för att söka på exakta fraser och kombinationer. För att markera hur olika sökord ska kombineras användes sökoperatörer; AND och OR. Boolesk söklogik kan begränsa samt bredda mängden resultat. Vid användning av "AND" bildas en sökning som kopplar ihop två söktermer medan "OR" används för att få träff på någon eller båda söktermerna (Östlundh, 2017). De sökord och booleska operatörer som tillslut valdes var: "*social media*" AND *health** AND *adolescents* or *teen** or *youth* AND "*physical activity*" or *exercise* or *fitness* or "*physical exercise*" (se bilaga 1). Sökorden genererade i 135 artiklar varav 37 var dubletter som utslöts, vilket resulterade i 98 artiklar.

3.1.1 Inklusions- och Exklusionskriterier

För att lättare få fram de urval som söks och sortera bort artiklar som inte är relevanta för syftet bör olika avgränsningar genomföras (Friberg, 2017). Således formulerades inklusion- och exklusionskriterier kopplat till forskningsöversiktens syfte och frågeställningar. Artiklarna som valdes begränsades utifrån publikationsår mellan åren 2010-2023, detta för att få relevant, nutida forskning. En begränsning i ålder gjordes även för att kunna applicera forskningen i en skolkontext, avgränsningen låg mellan 9-25 år. Det inkluderades enbart artiklar på engelska och svenska som genomgått flera kvalitetsgranskningar, så kallad peer-reviewed vilket ökar trovärdigheten på innehållet (Axelsson, 2012). Slutligen exkluderades artiklar som undersökte hur mängden skärmtid påverkade ungdomars psykiska mående och fysiska aktivitet.

Inklusion:

- Publikationsår 2010-2023.
- Deltagare i åldrarna 9-25 år.
- Skrivna på svenska eller engelska.
- Peer-reviewed.

Exklusion:

- Hur mängden skärmtid påverkar ungdomars psykiska mående och fysiska aktivitet.
- Undersökandet av bakomliggande faktorer för sociala mediers påverkan på hälsan.

3.2 Bearbetning och analys av data

I första urvalet lästes titeln på varje artikel vilket minskade antalet artiklar till 29 stycken och därefter lästes abstract vilket ytterligare minskade antalet artiklar till 12 stycken. Därpå lästes de 12 artiklarna igenom och resulterade i 7 artiklar som användes i resultatet. För att finna ytterligare artiklar gjordes även en kedjesökning i de artiklar som valdes till resultatet för att få mer information att skriva om. I kedjesökningen hittades 5 stycken artiklar som kom att användas till resultatet. Artiklarna baserades på forskning som omfattade länderna Spanien, Nederländerna, Norge, Polen, Portugal, Storbritannien, USA, Libanon, Nya Zeeland och Australien. Av de 12 artiklarna som valdes var 8 kvalitativa, 3 kvantitativa och 1 både kvalitativ och kvantitativ.

Vid analys av de 12 artiklarna delades de upp mellan författarna för en mer grundlig läsning. I varje artikel markerades viktiga delar utifrån olika teman; träning, kroppsuppfattning, hälsoinformation, sociala medier, kost, psykisk ohälsa, kön, andra påverkande faktorer samt övrig intressant fakta för att det skulle bli tydligare i sammanställningen av resultatet av vad varje artikel lyfte. Därefter sammanfattades alla artiklar och skrevs in i artikelöversikten (se bilaga 4). Utifrån markeringarna som gjordes i artiklarna skapades 2 huvudteman, hälsa och sociala medier, samt 3 underkategorier till hälsa. I ett separat dokument gjordes en tematisk analys som gav en tydlig översikt av artiklarnas innehåll, vilket skapade en grundläggande struktur till resultatet (Axelsson, 2012). De kategorier som resultatet slutligen delades upp i var sociala medier, hälsa, fysisk hälsa-träning, fysisk hälsa-kost och psykisk hälsa-kroppsuppfattning.

3.2.1 Kvalitetsgranskning

Artiklarna undergick en kvalitetsgranskning där 17 frågor besvarades (se bilaga 3). Frågorna behandlar olika aspekter, exempelvis studiens beskrivning av syfte och frågeställning, hur etiska aspekter beaktats samt relevans av urvalsmetod. Svartalternativen var "ja", "nej" eller "oförmögen att svara" där "ja" gav 1 poäng och "nej" eller "oförmögen att svara" gav 0 poäng. Alla frågor var inte applicerbara på alla typer av artiklar, då vissa frågor var specifikt inriktade på kvantitativa, kvalitativa eller interventionsstudier. Vid tillfällen där frågorna inte kunde besvaras bortsågs de från totalen vilket gjorde att olika maxpoäng kunde uppnås. Avsikten med kvalitetsgranskningen var att värdera artiklarnas kvalitet där högre poäng tyder på en högre vetenskaplig kvalitet.

4 Resultat

Resultat delas upp utifrån två huvudteman: sociala medier och hälsa. Temat hälsa är därefter indelat i två underkategorier: fysisk och psykisk hälsa där kost och träning respektive kroppsbild ingår.

4.1 Sociala medier

Forskning lyfter fram att ungdomar ser det som en norm att spendera tid på sociala medier (Goodyear m.fl., 2022). Informationen som erbjuds upplevs både lättillgänglig, varierad och av stor mängd vilket uppskattas av användarna (Goodyear m.fl., 2019; Lupton, 2020). Det beskrivs att användandet av sociala medier både har positiva och negativa aspekter, där flödet har en påverkan på hälsovanor (Vaterlaus m.fl., 2015), självkänsla, kroppsbild samt motivation till fysisk aktivitet (Savona m.fl., 2021). Sociala medier beskrivs även ha en stor roll i marknadsföringen av nya fitnessnormer som av användarna upplevs omöjliga att uppnå (Wiklund m.fl., 2019).

Innehållet som användare exponeras för bestäms av algoritmer oberoende av om personerna följer kontot som publicerat inlägget eller inte (Goodyear m.fl., 2019). Därför kan exempelvis hälsorelaterat innehåll som ungdomar aktivt inte sökt efter dyka upp i flödet (Camacho-Miñano m.fl., 2021). Trots att ungdomar inte aktivt väljer att titta på det hälsorelaterade innehållet har det visats påverka deras hälsovanor. Ungdomar har en tendens att förändra beteenden relaterade till hälsa på grund av innehållet på sociala medier (Goodyear m.fl., 2019). Dessutom värderas inläggen utifrån mängden gilla-markeringar, kommentarer, visningar eller antalet följare där ett större antal ger högre trovärdighet (Goodyear m.fl., 2019; Goodyear m.fl., 2022). Det upplevs dock utmanande att avgöra vad som är åsikter och vad som är fakta, vilket kräver en ökad källkritik mot källorna (Lupton, 2020).

Flera studier påvisar influencers roll i sociala medievärlden. En artikel beskriver det konstanta flödet av bilder som influencers publicerar där deras vältränade idealkroppar är i fokus (Camacho-Miñano & Gray, 2021). De förmedlar dessutom budskapet att individer kan göra ett arbete för att förbättra sig själva på olika sätt, men den underliggande orsaken är att optimera utseendet. Influencers utnyttjar sitt fysiska kapital (värdefulla fysiska resurser) för att skapa ett tilltalande innehåll där kroppen är den säljande faktorn (Camacho-Miñano m.fl., 2021). Vidare visar det sig att influencers även kan påverka de matval ungdomar gör genom att marknadsföra ohälsosam mat. Reklamen bidrar till ett ökat intag av onyttig mat som i sin tur leder till ökad kroppsvikt och kroppsmisnöje samt minskad självkänsla och motivation till att träna. Om den fysiska aktiviteten minskar ökar istället användandet av sociala medier, exponeringen av influencers och således även reklam av ohälsosam mat (Savona m.fl., 2021).

4.2 Hälsa

Forskning presenterar ungdomars egna definitioner och förståelse av hälsa (Goodyear m.fl., 2022; Wiklund m.fl., 2019). Tonårsflickor beskriver att optimal hälsa för dem innebär att vara nöjd med livet och må bra, helt enkelt känna välbefinnande. Flickorna lyfter att psykiska, fysiska och sociala aspekter påverkar hälsan. Vidare specificerar flickorna att träning och kost leder till välbefinnande (Wiklund m.fl. 2019). Samtidigt visar annan forskning att tonårsflickor har en mer snäv definition av hälsa som fokuserar på regelbunden träning på gym i kombination med reglerad, hälsosam kosthållning (Goodyear m.fl. 2022). Detta med syfte att konstant förbättra kroppen i strävan mot att uppnå ett visst kroppsideal.

4.2.1 Fysisk hälsa - Träning

Träningsinnehåll på sociala medier är detaljerat och inriktat på att stärka specifika delar av kroppen, vilket uppfattas skilja sig från undervisning i idrott och hälsa som har ett större fokus på traditionella manliga egenskaper och kvaliteter (Camacho- Miñano m.fl. 2021). Forskning visar att influencers publicerar videos med rubriker som tydligt presenterar syftet med en viss övning kopplat till utseendeideal (Camacho-Miñano & Gray, 2021). Vid observation av en kvinnlig influencers inlägg förekom träningsvideor med fokus på att bland annat få en plattare mage, större sätesmuskulatur och smalare midja (Camacho-Miñano & Gray, 2021). Ytterligare forskning framför att flickor och pojkar väljer olika övningar utifrån specifikt önskade resultat kopplat till utseende (Wiklund m.fl., 2019). Annan forskning visar att ungdomar tar hjälp av Youtube-videos vid rehabilitering av skador eller för att förbättra den fysiska formen (Lupton, 2017).

Forskning visar att flickor upplever att de lär sig mer om träning på instagram än inom ämnet idrott och hälsa. Det finns en efterfrågan av feedback på träningsutförandet, vilket upplevs som en brist i ämnet. Samtidigt påpekas att lektionerna i idrott och hälsa till största del består av lagsporter och löpning, vilket flickorna inte upplever som meningsfulla aktiviteter i och med dess maskulina inslag. Informationen på instagram kopplat till träningsformer erbjuder däremot ett bredare utbud och mer detaljerade övningar med fokus på att tona kroppen (Camacho-Miñano m.fl, 2021).

Studier åskådliggör att flickor saknar tillräcklig kunskap för att förstå hur biologiska skillnader påverkar resultat av träning och kost på kroppen. Det preciseras genom en flickas uttalande om sin kropp och kosthållning. Kroppen uppfattas som smal och undernörd medan hon själv påstår sig ha en normal kosthållning (Goodyear m.fl., 2022).

Ungdomar beskriver att de tränar mer än de egentligen vill på grund av den fitness-press som förmedlas genom inlägg på sociala medier (Savona m.fl., 2021; Wiklund m.fl., 2019). De lyfter att träning gått från något de gör för att må bra eller ha roligt till ett måste och en förväntad vana som anpassas utifrån rådande trender. Ungdomar lyfter även hur pressen kan leda till förödande konsekvenser och specifikt ortorexia nämns av ett antal flickor (Wiklund m.fl. 2019). Däremot framförs hur sociala medier kan ha en motiverande effekt på ungdomars träningsvanor och att sociala medier bidrar med ett stort utbud av övningar. Ungdomar finner

inlägg och citat på sociala medier som inspirerande vilket bidrar till en ökad träningslust. Å andra sidan poängteras att inlägg på sociala medier kan omfatta desinformation kring träning (Vaterlaus m.fl. 2015). Samtidigt lyfts att ungdomar upplever att andra unga har en tendens att påstå sig kunna mer om träning än vad de i själva verket gör. De betonar att den rådande fitnessstrenden kan skapa problem i framtiden såsom skador och sjukdom (Wiklund m.fl., 2019). Det mest intresseväckande innehållet på sociala medier var enligt ungdomarna det som visade på stora träningsresultat eller prestationer (Vaterlaus m.fl. 2015; Camacho-Miñano & Gray, 2021). Exempel på sådant motiverande innehåll som lyfts av ungdomarna är före- och efterbilder som tyder på viktnedgång, inlägg som de samtidigt anger sig vara kritiska till genom att uttrycka att dessa kan vara retuscherade (Camacho-Miñano & Gray, 2021).

4.2.2 Fysisk hälsa - Kost

Forskning exemplifierar hur kostrelaterat innehåll på sociala medieplattformar upplevs och påverkar på olika sätt. Det erbjuds ett varierat utbud av olika sorters kost och recept som inte kan hittas utanför sociala medier (Vaterlaus m.fl., 2015). Plattformarna både motiverar till och ger kunskap om hälsosammare matvanor och olika dieter (Stokes m.fl., 2018; Vaterlaus m.fl., 2015). För att bli motiverade att äta hälsosammare följer och observerar ungdomarna vad användare på sociala medier äter och får på så sätt inspiration från användarnas hälsosamma matvanor (Stokes m.fl., 2018). Däremot beskriver studier hur reklam och bilder på ohälsosam mat skapar ett sug efter att få äta specifika varor (Savona m.fl., 2021; Stokes m.fl., 2018; Vaterlaus m.fl., 2015). Ungdomar förklarar bland annat att exponeringen av mat skapar en hungerkänsla trots att de egentligen inte är hungriga. Reklam av onyttig mat bidrar till ett ökat intag och således ökad kroppsvikt (Savona m.fl., 2021; Stokes m.fl., 2018), men även det allmänna användandet av sociala medier har en koppling till ohälsosamma matvanor (Zeeni m.fl., 2018).

En studie påvisar hur en del ungdomar vill äta hälsosamt för att upprätthålla eller nå ett visst utseende, exempelvis ökad muskelmassa eller viktnedgång (Stokes m.fl., 2018). En central aspekt av fitnessstrenden anses vara viktnedgång vilket resulterar i uteslutande kosthållning, där ohälsosam mat aktivt väljs bort (Wiklund m.fl., 2019). Flickor har inte sällan ett större fokus på vad som inte bör ätas än vad som bör ätas. Vidare beskrivs kostmedvetenhet vara viktig för en god hälsa, men det bör även finnas utrymme för att äta sånt som inte anses vara hälsosamt (Wiklund m.fl., 2019).

4.2.3 Psykisk hälsa - Kroppsuppfattning

Resultat tydliggör hur flickor uppfattar att en framgångsrik feminin livsstil identifieras ytligt genom att visa upp en idealkropp och en aktiv livsstil, bland annat i form av träningsinlägg på sociala medier (Camacho- Minano m.fl. 2021, Camacho- Minano & Gray, 2021). Denna form av träningsinlägg riskerar däremot att framkalla skam kring kroppen och en vilja att gå ner i vikt hos dem som exponeras för innehållet (Vaterlaus m.fl. 2015). Vidare forskningsresultat uppmärksammar att överviktiga ungdomar eller de med negativ syn på sin kroppsvikt löper större risk för psykisk ohälsa, vilket är en konsekvens av dålig självkänsla och stress kopplat till kroppsideal. En ytterligare konsekvens av psykisk ohälsa som lyfts är utvecklandet av ett

hetsätande som i sin tur kan leda till övervikt och påföljande problem med kroppsbilden (Savona m.fl., 2021).

En påverkansfaktor på kroppsuppfattningen är jämförelsen som görs med användare på sociala medier, där kroppen ständigt ses utifrån en heterosexuell beskrivning av vad som är attraktivt (Goodyear m.fl., 2022). Influencers och kändisar publicerar bilder som förmedlar skeva förväntningar om det perfekta utseendet och vad som anses vara en hälsosam vikt (Camacho-Miñano & Gray, 2021; Savona m.fl., 2021). Kroppsideal upplevs strikta och ouppnåeliga och förväntas åstadkommas genom hård träning i kombination med en besatthet av hälsosamma matvanor (Wiklund m.fl., 2019). Den generella upplevelsen är att det finns en förväntan och önskan att åstadkomma den perfekta kroppen som exponeras av influencers (Camacho-Miñano & Gray, 2021).

Det förefaller finnas en positiv korrelation mellan användandet av sociala medier och risken för att utveckla en ätstörning samt kroppsmisnöje (Zeeni m.fl., 2018). Forskning visar att det finns en koppling mellan Facebookanvändandet och oro för kroppsbilden samt internalisering av och strävan efter att bli smalare (Meier & Gray, 2014; Tiggemann & Slater, 2013). Samtidigt visar forskning att det likaså finns en korrelation mellan ickeanvändare av Facebook och tidigare berörda aspekter. Vid jämförelse av dessa resultat påvisas dock en signifikant skillnad, där det konstateras att Facebookanvändare påverkas i högre utsträckning (Meier & Gray, 2014; Tiggemann & Slater, 2013). Påvisas bör att denna korrelation enligt Meier & Gray (2014) hänger samman med utseenderelaterat innehåll som ungdomarna exponeras för och inte tiden som spenderas på sidan. Annan forskning visar att antalet facebookvänner korrelerar med signifikans mot de tidigare lyfta aspekterna (Tiggemann & Slater, 2013). I relation till detta resultat korrelerar exponering för utseendeideal och viktillfredsställelse negativt (Meier & Gray, 2014).

Fitnesstrenden framställs av ungdomar som en livsstil att eftersträva för att uppnå en vältränad kropp som ger social status och ett gott rykte (Wiklund m.fl., 2019). I strävan efter att bli socialt accepterad pressas ungdomarna att följa denna trend som innebär specifika standarder för träning, kost och utseende. Trenden beskrivs som ett samhällsproblem men sociala medier och influencers anses vara de främsta marknadsförarna. Ungdomar ställer sig i viss mån kritiska till fitnessfixeringen som tar plats på sociala medier men uppger sig trots detta ha svårt att ta avstånd från den (Camacho-Miñano & Gray, 2021; Wiklund m.fl., 2019). Kroppsideal som förmedlas genom bland annat sociala medier upplevs av ungdomar som motsägelsefulla och därmed svåra att förhålla sig till (Wiklund m.fl., 2019; Goodyear m.fl., 2022). Flickor beskriver att fitnesstrenden förmedlar ett ideal av att vara smal men samtidigt stark, vilket resulterar i en strävan efter både en vacker och presterande kropp (Wiklund m.fl., 2019). Överensstämmande med detta resultat beskriver flickor i en annan studie det smala idealet. Flickorna i studien lyfter ytterligare paradoxer vilka innebär en strävan efter smalhet utan att försöka för mycket samt en uppfattning om att det är accepterat att vara oäkta men det upplevs diffust var gränsen går (Goodyear m.fl., 2022).

Budskapen som förmedlas på sociala medier innebär att kroppen ses som något som kan förändras genom att ändra kost- och träningsrutiner (Camacho-Miñano & Gray, 2021). Genom inlägg med så kallad fitnessinspiration får unga flickor tillgång till verktyg som underlättar processen mot att uppnå idealkroppen och leder därmed till objektifiering av kroppen. Ungdomar beskriver hur de jämför sig med andra användare och anammar deras träningsrutiner för att uppnå samma kropp, samtidigt ses det som en svår uppgift att bevara idealkroppen om den uppnåtts. Det kan framkallas en kroppsskam hos de som exponeras av innehållet om användaren som publicerat bilden uttrycker en önskan om att gå ner i vikt trots att den är vältränad (Vaterlaus m.fl., 2015). Jämförelsen ger sig också i uttryck via bekräftelsesökande på sociala medier (Goodyear m.fl., 2019; Wiklund m.fl., 2019). Detta sker i form av inlägg där träningsresultat presenteras för att både jämföra sig själv och få bekräftelse från andra (Wiklund m.fl., 2019). Vidare anses det vara ett misslyckande att vara överviktig och således ett tecken på bristfälligt individuellt ansvarstagande. Däremot uttrycker vissa ungdomar att den kroppspositivistiska rörelsen på sociala medier förmedlar budskapet att den större kroppen också ska få synas och accepteras (Savona m.fl., 2021).

5 Diskussion

I kommande del diskuteras metoden och resultatet utifrån ett kritisk förhållningssätt. I metoddiskussionen lyfts styrkor och svagheter med sökord, sökstrategier samt andra delar som ingår i sökprocessen. Därefter diskuteras resultatet baserat på syftet och frågeställningarna i relation till tidigare forskning.

5.1 Metoddiskussion

5.1.1 Styrkor & svagheter

Sociala mediers effekt på unga inkluderar flera olika aspekter, vilket gjorde det svårt att precisera sökorden och sökstrategi för det som eftersöktes. Pilotsökningarna genererade i många träffar där flertalet artiklar var irrelevanta för området som undersöktes. Efter åtskilliga testsökningar med inriktning på träning, kost och kroppsideal valdes det istället att sökas på hälsa och fysisk aktivitet. Detta riktade tydligare in artiklarna på det som efterfrågades, dock gör bredden av synonymer det utmanande att finna artiklar inom ämnet då risken finns att artiklar förbises, vilket kan ses som en svaghet. Vi begränsade oss till att söka i fyra databaser vilket kan ha gjort att relevanta artiklar exkluderats. Däremot hade antalet sökträffar överskridit en rimlig mängd för oss att bearbeta om vi inkluderat fler databaser. Den slutgiltiga sökningen resulterade i 98 artiklar varav sju var relevanta vilket underskred gränsen, därav fann vi ytterligare fem artiklar via kedjesökning i valda artiklar samt i några av de forskningsöversikter som sökningen inkluderade.

De sökord som användes var *“social media” AND health* AND adolescents, youth, teen** AND *“physical activity” or exercise or fitness or “physical exercise”*. Anledningen till att dessa sökord valdes grundades i att vi fann 2 intressanta teman; hälsa och fysisk aktivitet. Som tidigare påpekat finns flertalet synonymer för det område vi valde, därför valde vi att inkludera de som vi ansåg skulle fånga in relevanta artiklar. En svårighet upplevdes när specifika ord skulle översättas från engelska till svenska, exempelvis ord som *body dissatisfaction* och *fitness*. De orden fångar en variation av betydelser, vilket gör det svårt att urskilja vilken betydelse som syftas på och när. I resultatet nämnde flera ungdomar även hälsosam mat och matvanor. Innebörden av vad hälsosam mat är kan variera från person till person, därför kan vi inte med säkerhet säga att alla syftar på samma sak när de pratar om ämnet och resultatet blir därmed svårare att tyda. Trots specifika sökord varierade texternas innehåll och infallsvinklar på ämnet, vilket inte alltid låg i linje med vårt syfte. Ett stort antal artiklar behandlade antingen hur skärmtid påverkar hälsa och ungdomars livsvanor eller hur individer påverkas av det som de själva publicerar på sociala medier. Flertalet artiklar diskuterade även bakomliggande faktorer för sociala mediers påverkan på hälsan vilket valdes bort för att avgränsa resultatet. Ett ord som bortsågs var *“physical education”* eftersom vi eftersökte en allmän uppfattning om sociala mediers påverkan, inte specifikt i relation till idrott och hälsa.

Både kvalitativa och kvantitativa studier inkluderades i arbetet för att ge en bredare förståelse för den problematik som behandlas vilket kan ses som en styrka. Kvantitativa studier ger en

övergripande generell förståelse för innehållet medan kvalitativa studier ger en fördjupad förståelse kring problematiken, där direkta åsikter samt personliga tankar kunnat förmedlas, exempelvis genom intervjuer. Av de valda studierna var enbart en artikel från Sverige, dock behöver inte detta ses som en svaghet då sociala medier används på liknande sätt i stora delar av världen. Möjligtvis kan det finnas kulturella skillnader, men det ges inte utrymme att undersöka det i vår studie. Det kan ses som en svaghet att Afrika, Sydamerika och stora delar av Asien inte är representerade i de valda studierna, då resultatet som presenterats inte med säkerhet kan appliceras på dessa världsdelar. Hälften av studierna inkluderade endast flickor i urvalet, slutsatsen kan därför inte dras att resultatet stämmer in på alla kön. I majoriteten av artiklarna gjordes ett icke-slumpmässigt urval. Dessutom tillhörde flertalet av de utvalda personerna en homogen grupp, så som rugbyspelare eller fysiskt aktiva. Detta kan ses som en svaghet då resultatet riskerar att bli partiskt utifrån gruppens erfarenheter. För att få ett resultat som representerar verkligheten behövs ett mångsidigt, förslagsvis slumpmässigt, urval.

Vi upplevde att dagens forskning släpar efter vad gäller forskning på sociala medier. Enligt rapporter är TikTok en av de populäraste plattformarna för de födda på 90-talet och senare (Internetstiftelsen, u.å), därför hade vi en förväntan att finna resultat kopplat till denna plattform. Resultatet visade främst hur Instagram och Facebook påverkade unga, men strukturen på dessa plattformar skiljer sig från TikTok. I och med bristen på forskning på TikTok kan det resultat som framkommit med säkerhet inte tillämpas på ungdomar som använder den plattformen. Ett ytterligare glapp i forskningen inom ämnet var undervisningsperspektivet kopplat till sociala medier. Tanken med forskningsöversikten är att öka kunskapen hos lärare om hur sociala medier påverkar ungdomar. Eftersom forskning inte presenterar lösningar har det fått oss att reflektera ytterligare på implikationer för läraryrket.

5.1.2 Bearbetning & analys

Under bearbetningen av artiklarna gjordes ett antal ställningstaganden. Till en början var tanken att endast inkludera studier som gjorts på deltagare i åldrarna 9-18 år. Dock hittades relevanta artiklar med deltagare vars åldrar steg ända upp till 25 år, därför breddades åldersspannet för att inte riskera att gå miste om väsentliga underlag. Ytterligare ställningstagande gjordes gällande artiklarnas publiceringsdatum. Det är att föredra att inkludera ny forskning då den ger en mer precis bild av verkligheten (Axelsson, 2012). Därför begränsades sökningen till artiklar publicerade från 2010 och framåt. De artiklar som valdes ut var dock inte publicerade tidigare än 2014, vilket ger oss en nutida förståelse för problemområdet. Flertalet artiklar undersökte sociala mediers påverkan under coronapandemin. Dessa ansåg vi representera en specifik tid där människor levde under annorlunda förhållanden och därför uteslöts dessa artiklar.

Efter att 12 artiklar valts ut lästes de översiktligt för att få en uppfattning om innehållet. Därefter skapade vi teman utifrån frågeställningarna för att underlätta sammanställningen av artikelresultatet. De teman som valdes var träning, kroppsuppfattning, hälsoinformation, sociala medier, kost, psykisk ohälsa, kön, andra påverkande faktorer samt övrig intressant fakta, där varje tema representerades av en viss färg som relevanta delar markerades med. En

nackdel med denna strategi är risken att gå miste om viktiga delar som inte faller under våra valda teman.

Avslutningsvis genomfördes en kvalitetsgranskning av valda artiklar där 17 frågor besvarades för att bestämma den vetenskapliga kvaliteten. Eftersom artiklarna var av olika design; kvalitativ och kvantitativ, kunde inte alla 17 frågor besvaras för respektive artikel. För de artiklar som var endast av kvalitativ eller kvantitativ design föll en fråga bort. Den artikel som var både kvalitativ och kvantitativ fick därför en högre maxpoäng. Dessutom användes ingen interventionsstudie vilket resulterade i att två frågor helt uteslöts. Artiklarnas maxpoäng varierade därför mellan 14 eller 15 poäng. I samtliga artiklar diskuterades inget om eventuella bortfall, därför var vi oförmögna att besvara frågan, vilket resulterade i 0 poäng. Utifrån kvalitetsgranskningen kan vi konstatera att alla artiklar är av hög vetenskaplig kvalitet, dock kan vi inte säkerställa att granskningen som gjorts är korrekt. Det upplevdes en svårighet att förstå eller tolka vissa frågor. Hade frågorna besvarats av mer vana granskare hade utfallet möjligtvis blivit annorlunda.

5.2 Resultatdiskussion

Forskningsöversiktens resultat visar att det finns ett brett utbud av hälsorelaterat innehåll på sociala medier. Det framgår även att detta innehåll leder till diverse effekter hos ungdomar som exponeras, såväl negativa som positiva.

5.2.1 Hälsorelaterat innehåll

Som kan ses i resultatet så erbjuder sociala medier ett brett utbud av information kopplat till olika dimensioner av hälsa. Träningsrelaterat innehåll är en del; det kan handla om videos eller bilder som instruerar hur olika övningar ska göras för att antingen stärka specifika delar av kroppen eller tona den mot ett visst utseende (Camacho-Miñano m.fl, 2021; Goodyear m.fl. 2019; Lupton, 2017). Vanligt innehåll är även det som användare lägger upp när de uppnått stora träningsresultat eller prestationer, exempelvis före- och efterbilder (Vaterlaus m.fl. 2015; Camacho-Miñano & Gray, 2021). Vidare förekommer även kostrelaterat innehåll, där olika recept, dieter och hälsosamma matvanor står i fokus (Stokes m.fl., 2018; Vaterlaus m.fl., 2015). Att tillägga är dock att även ohälsosam mat marknadsförs (Savona m.fl., 2021; Stokes m.fl., 2018). Dessutom publicerar influencers och kändisar inlägg med vad som anses vara perfekta idealkroppar (Camacho-Miñano & Gray, 2021; Savona m.fl., 2021).

Majoriteten av innehållet genomsyras av den rådande fitness-trend som även nämns av flera studier (Camacho-Miñano & Gray, 2021; Savona m.fl., 2021; Wiklund m.fl. 2019). Ungdomar beskriver hur fitness-trenden ses som en livsstil där målet är en vältränad kropp som uppnås genom fysisk aktivitet och strikt kosthållning, vilket således kan generera i högre social status (Camacho-Miñano & Gray, 2021; Wiklund m.fl., 2019). Hälsismen förmedlar liknande budskap; varje individ har ett ansvar att skapa en hälsosam livsstil genom preventiva handlingar samt att utesluta riskbeteenden (Crawford, 1980). Fitness-trenden kan därmed kopplas till hälsismens grundtankar, och trendens stora påverkansgrad kan förklaras av hälsismens prägel på samhället.

Resultatet som presenterats överensstämmer med rapporter gällande ungdomars vanor och syn på träning där fokuset skiftat från att prestera inom någon viss idrott till ett utseendefixerat tränande (Centrum för idrottsforskning, u.å). Innehållet på sociala medier anpassas efter trender i samhället, vilket kan förklara fitnesstrendens popularitet där fokus är just utseende. Influencers, men även kändisar, marknadsför den hälsosamma livsstilen som något åtråvärt vilket bidrar till ett ännu större fokus på kost och träning än tidigare (Camacho-Miñano & Gray, 2021). Det förtroende som influencers har från sina följare möjliggör att de kan sälja in den hälsosamma livsstilen, vilket ökar fitnesstrendens expansion ytterligare.

5.2.2 Hälsorelaterat innehåll kan motivera, inspirera och vara en kunskapskälla

Forskningsresultatet redovisar hur hälsorelaterat innehåll på sociala medier kan ha positiva effekter på ungdomar. Det breda utbudet av information, att det är lättillgängligt och varierat (Goodyear m.fl., 2019; Lupton, 2020) gör att plattformarna föredras framför andra informationskällor. Innehållet kunde bland annat ge inspiration och motivation till fysisk aktivitet och god kosthållning (Savona m.fl., 2021; Stokes m.fl., 2018; Vaterlaus m.fl. 2015) vilket överensstämmer med Folkhälsomyndigheten (2023) som antyder att sociala medier och dess innehåll kan motivera ungdomar som upplever ett behov av att förändra sina hälsovanor.

En möjlig förklaring till varför ungdomar söker sig till sociala medier för träningsinspiration skulle kunna vara att de upplever att de inte får tillräckligt med varierad kunskap från till exempel lektioner i idrott och hälsa, vilket också uttrycks som en anledning i en av studierna (Camacho-Miñano m.fl, 2021). Det kan också kopplas till skolinspektionens granskning som lyfter att undervisningen behöver individanpassas utifrån elevers intressen och behov (Skolinspektionen, 2018) vilket skulle kunna leda till större meningsskapande. Algoritmen på sociala medier styrs av individuella preferenser vilket leder till att utbudet av träningsformer blir mer individualiserat (Trivette, 2022). I förhållande till lektionerna i idrott och hälsa blir träningsutbudet på sociala medier individanpassat.

Bredden på sociala medier ger tillgång till en variation av livsstilar vilket bidrar till att ungdomar har fler att relatera till. Detta är också en möjlig förklaring till varför ungdomar inspireras och motiveras av sociala medier. Under ungdomen sker ett identitetsskapande och ungdomar upplever ett stort behov att upptäcka vem de är i förhållande till andra (Hwang, 2020). Sociala medier erbjuder ungdomar fler möjligheter att experimentera med sin identitet genom det breda utbudet av innehåll och kontakter. När den sociala jämförelsen sker i ett sammanhang med ett större utbud av människor finns en möjlighet att ungdomar hittar likasinnade och stärks i sitt identitetsskapande och därav inte upplever de negativa konsekvenser den sociala jämförelsen annars kan leda till.

Trots alla de ideal och trender som florerar beskrivs delvis ett kritisk förhållningssätt och en medvetenhet kring hur de olika budskapen kan påverka hälsan (Camacho-Miñano & Gray, 2021; Vaterlaus m.fl., 2015; Wiklund m.fl., 2019). Ungdomarna tycks även se inslag från den

kroppspositivistiska rörelsen som fungerar som en motståndskraft mot de rådande kroppsidealen (Savona m.fl., 2021), vilket kan tyda på att det skapas en större acceptans för alla sorters kroppar (Lazuka, 2020).

5.2.3 Hälsorelaterat innehåll kan leda till press och kroppsmisnöje

Forskningsöversiktens resultat presenterar flertalet negativa effekter av innehållet på sociala medier. Den mest framträdande konsekvensen är strävan efter ett visst utseendeideal och en hälsosam livsstil (Meier & Gray, 2014; Savona m.fl., 2021; Stokes m.fl., 2018; Tiggemann & Slater, 2013; Vaterlaus m.fl., 2015; Camacho- Minano m.fl. 2021; Camacho-Miñano & Gray, 2021; Wiklund m.fl., 2019) . En hälsosam livsstil är i sig inte något negativt, men utifrån resultatet upplevs innebörden diffus och något motsägelsefull. Vidare påvisas att ungdomar har olika definitioner av hälsa. En stor del ser det utifrån ett salutogent perspektiv, däremot framgår det att detta perspektiv inte efterlevs i praktiken. Detta kan tyda på att ungdomars förståelse av hälsa inte är tillräckligt fördjupad, trots en god definition av begreppet. Flickor beskriver att hälsa innebär att känna välbefinnande, samtidigt som de betonar fitnesstrenden och dess påverkande effekt (Wiklund m.fl. 2019). Det framkommer att fitnesstrenden kan leda till en pressad inställning till träning och kosthållning samt risk för ätstörning, skador och sjukdom (Wiklund m.fl., 2019). Denna inställning till träning och kost uttrycks även i andra studier (Savona m.fl., 2021; Stokes m.fl., 2018). Den pressade inställningen ges i uttryck genom att ungdomarna tränar mer än de egentligen vill (Savona m.fl., Wiklund m.fl., 2019) samt fokuserar på vad som bör men främst vad som inte bör ätas (Wiklund m.fl., 2019). Detta visar att trots en god definition av hälsa samt en viss mån av kritiskt förhållningssätt har ungdomar svårt att förhålla sig till rådande fitnessrender.

Gemensamt för majoriteten av studierna är att ungdomar lägger stort fokus på sitt utseende samt mycket tid på sociala medier. En kombination av innehållet på sociala medier och kroppsfixeringen leder till att många ungdomar upplever en kroppsskam eller ett kroppsmisnöje som i sin tur leder till en strävan efter att förändra kroppen (Camacho-Miñano m.fl, 2021; Camacho-Miñano & Gray, 2021; Goodyear m.fl., 2022; Goodyear m.fl., 2019; Lupton, 2020; Meier & Gray, 2014; Savona m.fl., 2021; Tiggemann & Slater, 2013; Vaterlaus m.fl., 2015; Wiklund m.fl., 2019; Zeeni m.fl., 2018). Detta kan grunda sig i kroppsidealen som i kombination med konsumtionssamhället ständigt förmedlar en förväntan på konstant förändring och strävan efter perfektion. Motsvarande synsätt förekommer även inom hälsismen där varje individ bär ansvar för att uppnå den optimala hälsan (Crawford, 1980). På grund av konsumtionskulturen likställs utseendeidealen med hälsa där idealen förväntas uppnås genom fysisk aktivitet och en god kosthållning (Quennerstedt, 2006). Tidigare forskning lyfter även att kroppsmisnöje kan uppstå om träning utförs i syfte att förändra kroppen (Kling & Frisén, 2020). Utifrån resultaten framgår hur ovan nämnda faktorer samspelar och påverkar ungdomars inställning till kost och träning. Den fitnessrend som beskrivs av ungdomarna genomsyras av de budskap som förekommer i konsumtionssamhället och hälsism, vilket kan förklara den ökade upplevelsen av kroppsskam hos ungdomar.

På grund av prestationsprincipen vill ungdomarna framställa sig själva på bästa sätt, vilket gäller såväl utseende som prestationer (Ziehe, 1989). Detta synliggörs även i resultat där

flickor uttrycker att de vill ha en kropp som både är vacker och kan prestera. Intervjusvaren uttrycker explicit att det är ett misslyckande att vara överviktig, vilket även implicit kan tolkas utifrån ungdomarnas önskan om att gå ner i vikt, strävan efter idealkroppen samt att viktnedgång ses som en beundransvärd prestation (Camacho-Miñano & Gray, 2021; Savona m.fl., 2021). Av resultatet kan det tydas att det främst är den uppåtgående jämförelsen som sker mellan ungdomar och användarna de möter på sociala medier vilket stämmer överens med tidigare forskning (Pedalino & Camerini, 2022). Detta resulterar i negativa känslor gentemot sig själv när de mål som strävas efter inte uppnås. Vilket också överensstämmer med Lalander och Johanssons (2012) uppfattning om att den kulturella expropriationen kan påverka ungdomar och framkalla en känsla av misslyckande om ideal inte upplevs uppfyllas. Den uppåtgående jämförelsen är svår att undgå när idealen som framförs både upplevs motsägelsefulla och ouppnåeliga.

Ytterligare en konsekvens av sociala medier som kan utläsas av resultatet är den allmänna förväntan på en hälsosam livsstil. Detta leder till strävan efter en vältränad kropp som utifrån anses vara beviset på att en hälsosam livsstil uppnåtts. Under ungdomsåren ligger identitetsskapandet i fokus och unga står inför en tid med många beslut där de ifrågasätter vilka de är i relation till sig själv och andra (Hwang, 2020). Den centrala roll som kroppsuppfattningen spelar i sökandet efter sig själv får en allt större plats på grund av att kroppen ses som något som kan förändras och blir därmed ytterligare ett identitetsprojekt (Kling & Frisé, 2020). Under identitetsskapandet uppstår lätt känslor av förvirring (Hwang, 2020) och i ett samhälle där ungdomar upplever en förväntan av att bli sitt bästa jag sker en jämförelse med personer på sociala medier som anses vara framgångsrika (Camacho- Minano m.fl. 2021, Camacho- Minano & Gray, 2021). Utifrån resultaten framgår att ungdomar uppfattar personer med idealkroppen samt en hälsosam, aktiv livsstil som framgångsrik. Studier visar att ungdomar internaliserar andras tankar och vanor (Meier & Gray, 2014; Tiggemann & Slater, 2013) vilket skulle kunna förklaras av kombinationen av den förvirring som sker under identitetsskapandet samt strävan efter framgång. Internaliseringen kan också orsakas av den kulturella expropriation dagens ungdomar utsätts för då kulturell friställning har lett till allt fler valmöjligheter och avsaknad av annan vägledning. Vidare upplever ungdomar en svårighet att sälla i den information som presenteras på sociala medier (Lupton, 2020) samt en kunskapslucka kring hur träning och kost påverkar varje individ olika på grund av biologiska skillnader (Goodyear m.fl., 2022). Tillsammans kan dessa aspekter ytterligare göra ungdomar mer benägna att internalisera det influencers och andra användare publicerar på sociala medier.

6 Slutsats & implikationer

Nedan följer en sammanfattning av forskningsöversiktens resultat utifrån syftet. Därefter diskuteras implikationer för lärare i idrott och hälsa samt förslag till vidare forskning.

6.1 Slutsats

Forskningsöversiktens syfte var att systematiskt granska hur ungdomar förhåller sig och påverkas av vad sociala medier förmedlar kring hälsa för att kunna applicera på undervisningen i idrott och hälsa. Resultatet visar att det finns en mängd hälsorelaterat innehåll på sociala medier; eftersom det samtidigt ses som en självklarhet att spendera tid på plattformarna är det svårt att undgå innehållet. Det som förmedlas har visat sig ha både positiv och negativ inverkan på ungdomars syn på hälsa. Ett av de mest framträdande resultaten är att det upplevs svårt att förhålla sig till sociala mediernas informationsflöde. Influencers målas upp som den ideala, hälsosamma människan och förmedlar budskapet att kroppen kan och bör förändras. Dessutom anses utseendeidealen och hälsosamma vanor vara indikationer på framgång. Detta tankesätt skapar både motivation och inspiration till att skapa en hälsosam livsstil, men kan å andra sidan också skapa en märkbar press på träning samt kroppsmisshälsa. Av detta resultat kan slutsatsen dras att sociala medier bidrar till ovanstående effekter vilket grundar sig i en strävan efter ett visst ideal och att ungdomar behöver stöd i att utveckla ett kritiskt förhållningssätt samt utveckla sin förståelse av hälsa.

6.2 Implikationer

Utifrån resultatet kan det konstateras att unga behöver vägledning för att kunna orientera sig på sociala medier utan att uppleva negativa effekter. Här kan lärare ha en avgörande roll i att utbilda och stärka ett hälsosamt förhållningssätt kopplat till innehållet på sociala medier. Då sociala medier är en självklar del av ungdomars vardag kan lärare inte bortse från dess påverkan och bör därför utnyttja de positiva och negativa aspekter som erbjuds. Lärare bör därför se till möjligheterna att inkludera sociala medier i undervisningen. Det som uppskattades av ungdomarna var det varierade hälsorelaterade innehållet på plattformarna, där de kunde välja ut det som var mest relevant för dem själva. Att individanpassa undervisningen på ett liknande sätt hade även kunnat gynna deras förståelse för hälsa. Resultatet visar att ungdomar har en god definition av vad hälsa innebär i allmänhet men möjligtvis en svårighet att efterleva det. Detta tyder på att undervisningen inte når ända fram, och ett steg hade kunnat vara att stötta eleverna i processen att förstå vad god hälsa innebär för just dem. Genom att använda sociala medier som en resurs kan individanpassning lättare inkluderas och således göra ämnet mer meningsfullt för alla.

Det är viktigt att känna till elevernas förkunskaper i ämnet, samtidigt har resultatet visat att sociala medier är en kunskapskälla, därav är det av betydelse att vara insatt i vad som förmedlas på plattformarna för att kunna möta och förstå elevernas behov. Resultatet visar att undervisningen i idrott och hälsa inte känns meningsfull för alla trots att det finns ett intresse för träning och hälsa. Detta kan bero på att ungdomar tränar på ett annat sätt än tidigare och

att utvecklingen i idrott och hälsa inte har följt med. Ungdomarna upplever att idrott och hälsa har en maskulin prägel som missgynnar flickor. Innehållet på idrottslektionerna upplevs därför irrelevant och oanvändbart utanför skolan. Detta innebär dock inte att man bör förändra hela ämnet men att upplägget bör ses över för att uppnå ett livslångt lärande.

Resultat visar att ungdomarna är medvetna och kritiska till att innehållet kan ha en negativ påverkan, men trots detta har de svårt att efterleva det i praktiken. Därför bör lärare utveckla ett arbetssätt som främjar ungdomars kritiska förhållningssätt till sociala medier. Ett sätt att förverkliga detta kan vara att skifta ungas fokus från att äta hälsosamt och träna i syfte att uppnå ett visst ideal till att äta hälsosamt och träna för ett funktionellt och rekreationellt syfte. Ur resultaten kan det utläsas att det finns kunskapsluckor hos ungdomar gällande hur kroppen fungerar samt hur den reagerar på kost och träning. När kunskap redan saknas inom ämnet blir det dessutom svårare att orientera i ett flöde där desinformation är svår att urskilja från information och fakta. I linje med läroplanen (Lgr22) ska lärare arbeta för att utveckla elevers källkritiska färdigheter i hopp om att skapa en medvetenhet och förmåga att värdera all den information som de exponeras för. För att utveckla ett kritiskt tänkande spelar ämneskunskaper en stor roll. Det blir därmed betydelsefullt att vid utförandet av olika fysiska aktiviteter samtala om upplevelser och dess påverkan på fysisk förmåga och hälsa. Vidare är det av betydelse att upplysa elever om sociala mediers negativa effekter för att främja det kritiska förhållningssättet ytterligare.

På lärarutbildningen ges en begränsad mängd undervisning om sociala medier och dess påverkan på elever. Utvecklingen av sociala medier förändras ständigt vilket gör det svårt att hänga med i vad som är trendigt. Därför behövs kontinuerliga fortbildningar inom ämnet så att lärare både kan utbilda och förstå sina elever i användandet av sociala medier.

6.2.1 Vidare forskning

De artikelsökningar som genomfördes visade att det finns mycket forskning inom det valda området. Det fanns en förväntan när artiklarna lästes att det skulle presenteras skillnader mellan kön eller genus, detta saknades dock i resultaten. För att få reda på om det faktiskt finns upplevda skillnader krävs ytterligare forskning inom området. De plattformar som är störst bland ungdomar idag, exempelvis TikTok, saknar underlag inom forskningen vilket kan bero på ett eftersläp. Eftersom sociala medier ständigt utvecklas och ungdomar konstant byter plattformar gäller det att forskningen är uppdaterad för att spegla verkligheten.

Den påverkan som innehållet på sociala medier har på ungdomar kan grunda sig i utomstående faktorer. För att förstå varför unga kan påverkas olika av det som förmedlas krävs ytterligare forskning av dessa faktorer, exempelvis självkänsla, relationer, idrottsutövande samt ekonomi. För att kunna förbättra och förstå vilken kunskap som saknas hos lärare samt elever behövs ytterligare forskning kring hur yrkesaktiva lärare arbetar med sociala medier, samt hur undervisningen upplevs av elever.

7 Referenslista

- Ahlberg, A. (2015). *Förståelse av och förhållningssätt till hälsa : några elevers syn på hälsa och skolämnet idrott och hälsa* (Licentiate dissertation, Malmö högskola, Fakulteten för lärande och samhälle). Hämtad från <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:mau:diva-7609>
- Bauman, Z. (2008). *Konsumtionsliv*. Daidalos.
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>
- Brown, J., & Bobkowsky, P. (2011). Older and Newer Media: Patterns of Use and Effects on Adolescents' Health and Well-Being. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 95-113. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1111/j.1532-7795.2010.00717.x>
- BUP. (2022). *Självbild och identitet*. Hämtad 2023-03-01 från <https://www.bup.se/diagnoser/andra-svarigheter/sjalvbild-och-identitet/>
- *Camacho-Miñano, M. J. & Gray, S. (2021). Pedagogies of perfection in the postfeminist digital age: young women's negotiations of health and fitness on social media. *Journal of Gender Studies*, 30(6), 725-736. <https://doi.org/10.1080/09589236.2021.1937083>
- *Camacho-Miñano, M. J., Gray, S., Sandford, R., & Macisaac, S. (2021). Young women, health and physical activity: tensions between the gendered fields of physical education and Instagram. *Sport, education and society*, 27(7), 803-815. <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1932455>
- Crawford, R. (1980). HEALTHISM AND THE MEDICALIZATION OF EVERYDAY LIFE. *International Journal of Health Services*, 10(3), 365-388. <http://www.jstor.org/stable/45130677>
- Centrum för idrottsforskning. (u.å). *Trend bland unga - hälsa viktigare än tävling*. <https://centrumforidrottsforskning.se/kunskap-om-idrott/barn-och-ungdomsidrott/fysisk-aktivitet-och-halsa>
- De Veirman, M., Cauberghe, V., & Hudders, L. (2017). Marketing through Instagram influencers: The impact of number of followers and product divergence on brand attitude. *International Journal of Advertising*, 36(5), 798-828. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1080/02650487.2017.1348035>
- Farivar, S., Wang, F., & Turel, O. (2022). Followers' problematic engagement with influencers on social media: An attachment theory perspective. *Computers in Human Behavior*, 133, 107288. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1016/j.chb.2022.107288>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Frisén, A. & Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with positive body image?: A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body image*, 7(3), 201-212. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.04.001>
- Folkhälsomyndigheten. (2022). *Vad är folkhälsa, jämlik hälsa och folkhälsoarbete?*. Hämtad 2023-03-20 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/en-god-och-jamlik-halsa-pa-alla-nivaer/tema-f>

- [lkhalsa/vad-ar-folkhalsa/folkhalsa-och-jamlik-halsa/](#)
Folkhälsomyndigheten. (2023, 16 februari). *Mat och fysisk aktivitet*. Hämtat 2023-03-17 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor>
- Forte - Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd. (2021). *Psykiskt välbefinnande, psykiska besvär och psykiatriska tillstånd hos barn och unga – begrepp, mätmetoder och förekomst: En kunskapsöversikt*. <https://forte.se/app/uploads/2021/12/kunskapso-versikt-begrepp-och-matmetoder-barn-och-unga.pdf>
- *Goodyear, V., Andersson, J., Quennerstedt, M., & Varea, V. (2022). #skinny girls: young girls' learning process and health-related social media. *Qualitative research in sports, exercise and health*, 14(1), 1-18. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2021.1888152>
- *Goodyear, V., Armour, K. M., & Wood, H. (2019). Young people and their engagement with health-related social media: new perspective. *Sport, education and society*, 24(7), 673-688. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1423464>
- Holmqvist, K., & Frisén, A. (2012). "I bet they aren't that perfect in reality." Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image*, 9(3), 388-395. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.03.007>
- Holsen, I., Jones, D.C. & Birkeland, M.S. (2012). Body image satisfaction among Norwegian adolescents and young adults: a longitudinal study of influence interpersonal relationships and BMI. *Body image*, 9(2), 201-208. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.006>
- Hwang, P. (2020). Psykosocialt perspektiv. I A. Frisén, P. Hwang (Red.), *Ungdomar och identitet* (s. 23 - 48). Natur och Kultur.
- Johansson, T. (2020). Socialkonstruktionistiskt perspektiv på identitet. I A. Frisén, P. Hwang (Red.), *Ungdomar och identitet* (s. 67-90). Natur och Kultur
- Jönsson, K. (2007). *Idrottsfilosofiska introduktioner : Nio kapitel om idrott och sport, moral och etik, kultur och kritik, kön och genus, politik och ideologi, kropp och teknologi* (1. uppl. ed., Malmö studies in sport sciences, 4).
- Karlsson, J. (2022, 12 oktober). *Här är svenskarnas mest populära sociala medier 2022*. DiGITAL. Tillgänglig: <https://www.di.se/digital/har-ar-svenskarnas-mest-populara-sociala-medier-2022/>
- Kling, J. Frisén, A. (2020). Identitet, kropp och sexualitet.. I A. Frisén, P. Hwang (Red.), *Ungdomar och identitet* (s. 149– 173). Natur och Kultur.
- Kling, J. (2019). *Being at home in one's body: body image in light of identity development*. (Doktorsavhandling, Göteborgs universitet). Göteborgs universitet.
- Lalander, Philip & Johansson, Thomas (2012). *Ungdomsgrupper i teori och praktik*. Studentlitteratur.
- Lazuka, R., Wick, M., Keel, P., & Harriger, J. (2020). Are We There Yet? Progress in Depicting Diverse Images of Beauty in Instagram's Body Positivity Movement. *Body Image*, 34, 85-93. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.05.001>
- Lee, S., Lohrmann, D. K., Luo, J., & Chow, A. (2022). Frequent Social Media Use and Its

- Prospective Association With Mental Health Problems in a Representative Panel Sample of US Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 70(5), 796–803.
<https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1016/j.jadohealth.2021.11.029>
- *Lupton, D. (2020). “Better Understanding about What’s Going On”: Young Australians’ Use of Digital Technologies for Health and Fitness. *Sport, Education and Society*, 25(1), 1–13. <https://doi.org/10.1080/13573322.2018.1555661>
- Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet*. (2022). Skolverket.
<https://www.skolverket.se/getFile?file=9718>
- Nationalencyklopedin. (u.å.). Influera. I *Nationalencyklopedin*. Hämtad 2023, 4 april från <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/influera>
- Nationalencyklopedin. (u.å.). Sociala medier. I *Nationalencyklopedin*. Hämtad 2023, 5 april från <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/sociala-medier>
- Nelson, S.C., Kling, J., Wängqvist, M., Frisén, A. & Syed, M. (2018). Identity and the body: trajectories of body esteem from adolescence to emerging adulthood. *Development Psychology*, 54(6), 1159-1171. <https://doi.org/10.137/dev0000435>
- *Meier, E., & Gray, J. (2014). Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(4), 199-206. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.03.05>
- O’Dea, J.A. (2012). Body image and self-esteem. I: T.F. Cash (red.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (s. 141-147). Elsevier.
- Pedalino, F., & Camerini, A. L. (2022). Instagram Use and Body Dissatisfaction: The Mediating Role of Upward Social Comparison with Peers and Influencers among Young Females. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1543. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031543>
- Rennels, J.L. (2012). Physical attractiveness stereotyping. I: T.F. Cash (red.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (s. 636-643). Elsevier.
- Ricciardelli, L.A. & Williams, R.J. (2012). Beauty over the centuries male. I: T.F. Cash (red.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (s.50-57). Elsevier.
- Sander, E. (2020). *Hälsodjungeln*. SAGA Egmont.
- Sandberg, H. (2005). Medier som arena för hälsokommunikation. *NORDICOM-information*, 27(2), 27.
- *Savona, N., Macauley, T., Aguiar, A., Banik, A., Boberska, M., Brock, J., Brown, A., Hayward, J., Holbæk, H., Rito, A. I., Mendes, S., Vaaheim, F., Houten, M. van, Veltkamp, G., Allender, S., Rutter, H., & Knai, C. (2021). Identifying the views of adolescents in five European countries on the drivers of obesity using group model building. *European Journal of Public Health*, 31(2), 391–396.
<https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa251>
- Sherlock, M. Wagstaff, DL. (2019) Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well being in women. *Psychol Pop Media Culture*, 8(4), 482-490. <https://doi.org/10.1037/ppm0000182>
- Skolinspektionen. (2018). *Kvalitetsgranskning av ämnet idrott och hälsa i årskurs 7–9*. Diarienummer: 400-2017:3948.
<https://www.skolinspektionen.se/beslut-rapporter-statistik/publikationer/kvalitetsgran>

- [kning/2018/kvalitetsgranskning-av-amnet-idrott-och-halsa-i-arskurs-79/](#)
Skolverket (2022, 25 augusti). *Säkerhet på nätet*.
<https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/sakerhet-pa-natet#h-Uppmanatillkallkritikisocialamedier>
- Statens medieråd. (2022, 17 oktober). *Algoritmer - så påverkar de vår nätvardag*. Hämtad 2023-03-17 från
<https://www.statensmedierad.se/pedagogiska-verktyg/tips-till-pedagoger/mik-for-mig--digital-lektionsbank/material-mik-for-mig/algoritmer---sa-paverkar-de-var-natvardag>
- Stice, E. & Bearman S.K. (2001). Body-image and eating disturbances prospectively predict increases in depressive symptoms in adolescent girls: a growth curve analysis. *Developmental Psychology*, 37(5), 597-607.
<https://doi.org/10.1037/0012-1649.37.5.597>
- *Stokes, E., Hughes, R., Shaw, D., O'Connor, H., & Beck, K. (2018). Perceptions and Determinants of Eating for Health and Performance in High-Level Male Adolescent Rugby Union Players. *Sports (Basel)*, 6(2), 49. <https://doi.org/10.3390/sports6020049>
- SOU 2000:91. *Hälsa på lika villkor - nationella mål för folkhälsan*.
<https://data.riksdagen.se/fil/6A557B4B-6CAB-47A0-8416-EA77B6352050>
- Thompson, A.M. & Chad, K.E. (2002). The relationship of social physique anxiety to risk for developing an eating disorder in young females. *Journal of Adolescent Health*, 31(2), 183-189. [https://doi.org/10.1016/S1054139X\(01\)000397-4](https://doi.org/10.1016/S1054139X(01)000397-4)
- Tiggemann, M. (2012). Sociocultural perspectives on body image. I: T.F. Cash (red.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (s. 758-765). Elsevier.
- *Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *The International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630-633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>
- Trivette, H. (2022, 14 oktober). *A Guide To Social Media Algorithms And SEO*. Forbes.
<https://www.forbes.com/sites/forbesagencycouncil/2022/10/14/a-guide-to-social-media-algorithms-and-seo/?sh=1dcd819b52a0>
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Tylka, T.L. & Wood-Barcalow, N. (2015). What is and what is not positive body image Conceptual foundations and construct definition. *Body image*, 14, 118-129.
<https://doi.org/10.1016/j.bodysim.2015.04.001>
- Uzunoğlu, E., & Misci Kip, S. (2014). Brand communication through digital influencers: Leveraging blogger engagement. *International Journal of Information Management*, 34(5), 592-602. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2014.04.007>
- *Vaterlaus, J., Patten, E., Roche, C., & Young, J. (2015). Getting healthy: The perceived influence of social media on young adult health behaviors. *Computers in Human Behavior*, 45, 151-157. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.013>
- *Wiklund, E., Jonsson, E., Coe, A., & Wiklund, M. (2019). 'Strong is the new skinny': Navigating fitness hype among teenagers in northern Sweden. *Sport, Education and Society*, 24(5), 441-454. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1402758>

- *Zeeni, N., Doumit, R., Abi Kharma, J., & Sanchez, R. M. (2018). Media, Technology Use, and Attitudes: Associations With Physical and Mental Well-Being in Youth With Implications for Evidence-Based Practice. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 15(4), 304–312. <https://doi.org/10.1111/wvn.12298>
- Ziehe, T. (1986). *Ny ungdom: Om ovanliga lärprocesser*. Nordstedts.
- Ziehe, T. (1989). *Kulturanalyser: Ungdom, utbildning, modernitet*. Östlings Bokförlag Symposion.
- Quennerstedt, M. (2006). *Att lära sig hälsa*. Universitetsbiblioteket.
- Östlundh, L. (2017) Informationssökning. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats; vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (s.59-82). Litteratur AB.

8 Bilagor

Sökhistorik

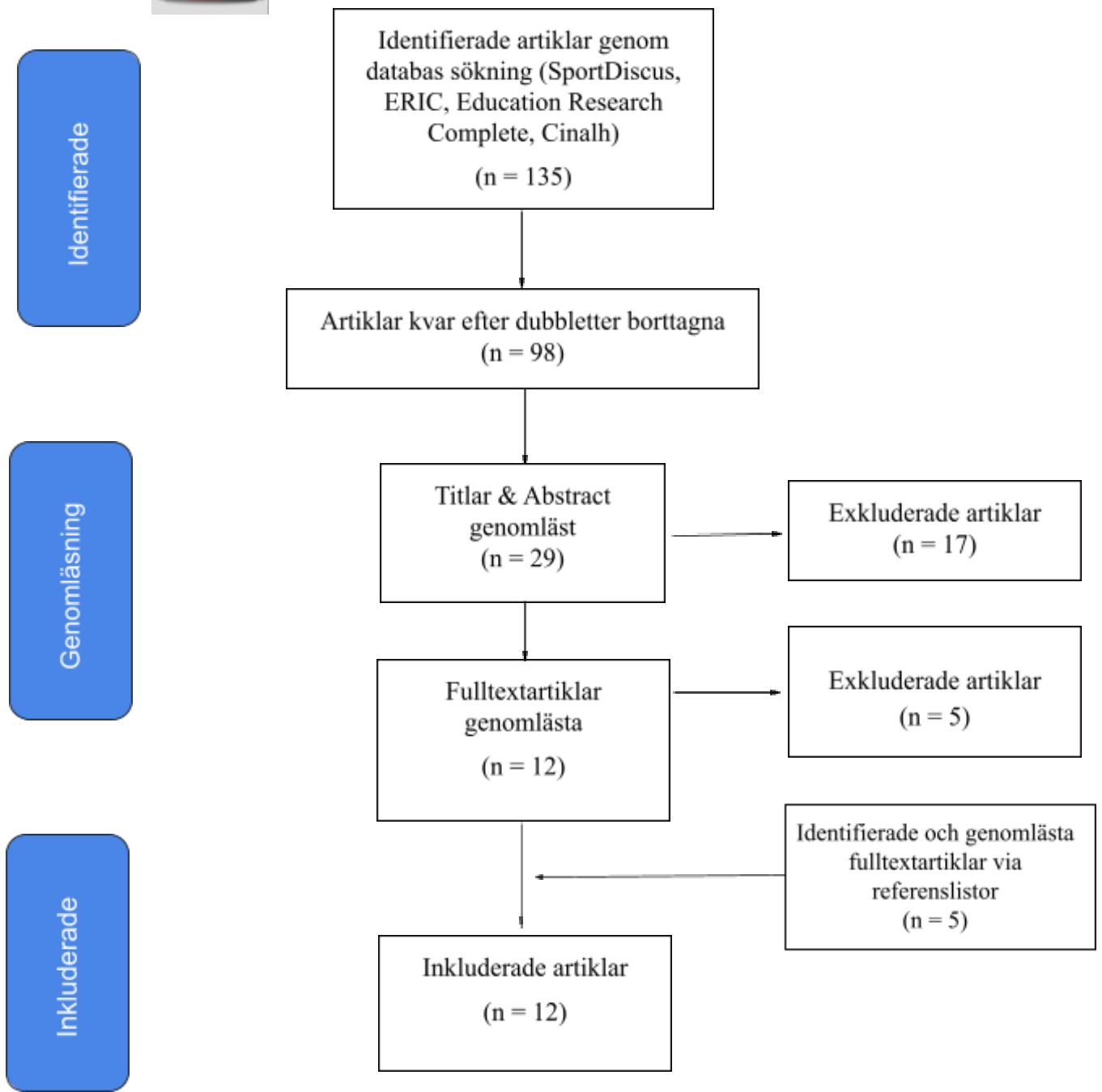
Bilaga 1

Tabell 1. En översikt av inkluderande forskningsartiklar.

Datum	Databas	Sökord/Limits/Boolska operatorer	Antal träffar	Lästa abstracts	Urval
2/3-2023	Cinahl SPORTdiscus Education Research Complete ERIC	“Social media” AND health* AND adolescents or teen* or youth AND “physical activity” or exercise or fitness or “physical exercise” Limits - Peer reviewed, english & published 2010-2023	135	29	7

Prisma 2009 Flow Diagram

Bilaga 2



Figur 1: Prisma flödesschema för sökning och gallringsprocess (Moher, Liberati, Tetzlaff, Altman, The PRISMA Group, 2009).

Bilaga 3

Bedömningsmall för att mäta studiens kvalitet för artikel X

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?

<i>Ja</i>
<i>Nej</i>

Eventuell kommentar:

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

<i>Ja</i>
<i>Nej</i>

Eventuell kommentar:

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

<i>Ja</i>
<i>Nej</i>
<i>Oförmögen att avgöra</i>

Eventuell kommentar:

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

<i>Ja</i>
<i>Nej</i>

Eventuell kommentar:

10. Har studien använt en adekvat datainsamlingsmetod?

<i>Ja</i>
<i>Nej</i>

Eventuell kommentar:

11. Har vilken typ av instrument som använts (ex enkäter, intervjuguider 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

<i>Ja</i>
<i>Nej</i>
<i>Oförmögen att avgöra</i>

Eventuell kommentar:

17. Är resultaten praktiskt relevanta?

<i>Ja</i>
<i>Nej</i>

Eventuell kommentar:

Artikelöversikt

Bilaga 4

Tabell 2. Sammanfattning av artiklar som inkluderats.

Författare Publikations år	Design	Syfte	Metod	Urval	Slutsats	Betyg
Camacho-Mi ñano, M. J. & Gray, S. (2021).	Kvalitativ studie	Analysera hur sociala medier har blivit en viktig plats för spridning av hälso- och fitness information, och hur de budskap som främjas av influencers ofta är en snäv och idealiserad uppfattning av skönhet och hälsa som är omöjlig för de flesta kvinnor att uppnå.	Gruppintervjuer och analysering av instagraminlägg	37 flickor i åldrarna 15-17 från Spanien	Sociala medier skapar orealistiska förväntningar och förstärker könsrelaterade normer för skönhet och hälsa, vilket kan bidra till ångest, låg självkänsla och störda ätbeteenden.	13/14
Camacho-Mi ñan, M. J., Gray, S., Sandford, R., & Macisaac, S. (2021).	Kvalitativ studie	Utforska de spänningar som unga kvinnor möter när de navigerar efter förväntningarna och normerna inom de könsrelaterade områdena idrott och hälsa och Instagram, och hur dessa spänningar kan påverka deras attityder och	Fokus gruppintervjuer	Fas 1: 4 flickor i 14-16 år från Spanien. Fas 2: 37 flickor som var fysiskt aktiva eller tittade på träning på sociala medier.	Studien belyser behovet av idrottslärares medvetenhet om sociala mediars inverkan på elevers attityder och metoder för fysisk aktivitet. Studien föreslår att idrottslärare bör inta ett kritiskt förhållningssätt till sociala medier och engagera sig med elever för att utveckla en mer nyanserad förståelse för den roll det spelar i deras liv. Dessutom antyder studien att Instagram influencers och	13/14

		metoder för hälsa och fysisk aktivitet.			fitnessmodeller också borde vara mer ansvarsfulla i sina meddelanden kring hälsa och fysisk aktivitet, och erkänna den potentiella skadan av att främja ouppnåeliga kroppsideal.	
Goodyear, V., Armour, K. M., & Wood, H. (2019).	Multi-metod Kvalitativ & Kvantitativ studie	Identifiera fördelarna och nackdelarna med att använda hälsorelaterade sociala medier, samt hur unga människor interagerar på dessa plattformar för att få hälsorelaterad information och stöd.	Intervjuer och enkät	Fas 1: 6 pojkar och 4 flickor i åldrarna 16-18 Fas 2: 101 pojkar och 135 flickor Fas 3: 334 pojkar och 676 flickor i åldrarna 13-16 Land: England	Hälsorelaterade sociala medier kan vara en värdefull källa till hälsoinformation och stöd för unga. Men det kan också vara en källa till desinformation och negativ påverkan på ungas hälsobeteenden.	14/15
Goodyear, V., Andersson, J., Quennerstedt, M., & Varea, V. (2022).	Kvalitativ studie	Utforska unga flickors inlärningsprocesser och attityder till kroppsvikt och hälsorelaterade sociala medier	Semistrukturerade gruppintervjuer	49 flickor i åldrarna 13-15 från England	Studien fann att sociala medier har en komplex och ofta negativ inverkan på unga flickors kroppsuppfattningar, vilket leder till negativa resultat som åtstörningar, låg självkänsla och dåligt hälsobeteende.	13/14
Lupton, D. (2020)	Kvalitativ studie	Undersökte användandet av digital teknik för att söka hälsorelaterad information.	Semistrukturerade telefonintervjuer	30 deltagare, 15 flickor och 15 pojkar. 17 av deltagarna var i åldrarna 16-20 och 13 var 21-25 år.	Deltagarna uttryckte att de digitala teknikerna bidrog med bättre kunskap om sjukdomar och friskvård	12/14

Meier, E., & Gray, J. (2014).	Kvantitati v studie	Undersökte sambandet mellan kroppsbild och tonårsflickors aktivitet på Facebook.	Frågeformulär.	103 tonårsflickor, 12-18 år (m=15.4), rekryterade från en skola i New York deltog i studien.	Studiens resultat tyder på att det är den lagda tiden på bilder med fokus på utseende och kropp som leder till smal-internalisering, viktmissnöje och ett driv för smalhet, inte själva tiden lagd på internet eller facebook.	
Savona, N., Macauley, T., Aguiar, A., Banik, A., Boberska, M., Brock, J., Brown, A., Hayward, J., Holbæk, H., Rito, A. I., Mendes, S., Vaaheim, F., Houten, M. van, Veltkamp, G., Allender, S., Rutter, H., & Knai, C. (2021).	Kvalitativ	Identifiera vilka faktorer unga personer anser påverkar övervikt hos ungdomar	Använde "group model building"(GMD)-metoden med 4 grupper i varje land för att skapa kausalt loopdiagram om påverkande faktorer	257 deltagare i åldrarna 16-18 år från 18 skolor över 5 länder (Nederländerna, Norge, Polen, Portugal och Storbritannien) (4 grupper per land).	Resultatet var samstämmigt sett över de olika länderna. Tre "feedback loops" (Savona m.fl., 2021) stod ut extra: "kommersiella bidragande faktorer av ohälsosamma dieter; mental hälsa och ohälsosamma dieter; sociala medier-användande, kroppsbild och motivation till fysisk aktivitet." (Savona m.fl., 2021)	12/14
Stokes, E., Hughes, R., Shaw, D., O'Connor, H., & Beck, K. (2018)	Kvalitativ tvärsnittss tudie	Utforska uppfattningar och determinanter för att äta hälsosamt och för prestation hos tonårspojkar som spelar rugby på hög nivå.	Deltagarna genomförde ett frågeformulär på internet, och blev intervjuade "face to face" på skolan av en	20 pojkar, rugbyspelare, 16-18 år deltog i studien. 4 grupper från olika skolor med omfång på 5 pojkar var utvalda.	Tonårspojkar som spelar rugby på hög nivå i Nya Zeeland har en god uppfattning om vad det innebär att äta hälsosamt och för prestation. Determinanter för hälsosamt ätande relaterade till både idrotts- och ungdoms livsstilar. Vilka bör has i	13/14

			utbildad forskare. Intervjuerna spelades in.	Auckland & New Zealand. Varje skolas rugbytränare valde deras mest talangfulla spelare.	åtanke vid utvecklande av strategier för att stödja ungdomar att äta optimalt för hälsa och prestation, såväl i skol-, hem- och idrottsmiljö.	
Tiggemann, M., & Slater, A. (2013)	Kvantitativ undersökning	Undersöka sambandet mellan tonårsflickors exponering på internet och deras kroppsbild.	Frågeformulär	1087 flickor, mellan 13-15 år med medelålder 13.7 år, från 18 skolor i Södra Australien.	Internet är en sociokulturell faktor som kan leda till problem hos tonårsflickors kroppsbild.	13/14
Vaterlaus, J.M., Emily V. Patten, V.E., Roche, C., Jimmy A. Young, A.J. (2014)	Kvalitativ	Undersöka och beskriva sociala mediers inflytande på unga vuxnas hälso-beteenden.	kvalitativ fokusgruppsmetod (8 grupper). Även fördjupande semistrukturerade intervjuer	34 unga vuxna (7 pojkar och 27 flickor med medelåldern 20.4 år) från 5 olika kurser på ett universitet i mellanvästra USA.	Majoriteten (n=32) av deltagarna upplevde en påverkan av sociala medier på hälsobeteendet.	12/14
Wiklund, E., Jonsson, E., Coe, A., & Wiklund, M. (2019)	Kvalitativ studie	Undersökte hur svenska högstadiel elever uppfattar och förhåller sig till tränings-, kost- och kroppsideal.	Semistrukturerade intervjuer	Deltagarna var rekryterade från en stor gymnasieskola i norra Sverige, 13 olika klasser. 36 av 250 elever deltog i studien. 11 elever var strategiskt utvalda varav 10 valde att delta. 5 tonårspojkar respektive 5	Studiens mest centrala resultat visar att dagens ungdomar upplever att det finns en "fitnesshype". Fitnesshypen beskrevs som orimliga och ohälsosamma ideal kopplat till kropp och träning, där sociala medier var en bidragande faktor till hypen.	13/14

				tonårsflickor i åldern 16-18 år från sex olika program valdes ut för att få variation av perspektiv.	
Zeeni, N., Doumit, R., Abi Kharna, J., & Sanchez, R. M. (2018).	Kvantitati v	Undersöka användandet av olika typer av digitala tekniker och media, attityder gentemot dem och deras samband med mentalt välbefinnande.	En beskrivande, korrelations-, tvärsnittsstudie	244 studenter från ett Libanesiskt universitet, varav 156 var flickor i åldrarna 16-21 (medelåldern: 18.10)	Användandet av multimedia visade ett samband med ohälsosamt ätande och stress. Användandet av sociala medier visade en koppling till ökad risk för ätstörning, kroppsbildsmissnöje och koppling till självbehärskning inom emotionell intelligens. Ökad risk för ätstörningar, kroppsbildsmissnöje, depression och ångest visade ett samband med ångest kopplad till separation från digitala medel.