



GÖTEBORGS
UNIVERSITET

#Hälsa

Sociala mediers samspel med ungdomars
välmående i relation till undervisningen i idrott och
hälsa

Namn: Lukas Karlsson & Jonna Almqvist
Program: Ämneslärarprogrammet mot
Gymnasiet
Ämne: Idrott & Hälsa



Uppsats/Examensarbete: 15 hp
Kurs: LGID2G
Nivå: Grundnivå
Termin/år: HT 2023
Handledare: Pär Rylander
Examinator: Vassilis Sevdalis
Kod: HT23-2940-004-LGID2G

Nyckelord: Hälsa, Sociala Medier, Idrott och Hälsa i skolan, Kroppsideal

Abstract

Dagens samhälle utvecklas för varje dag som går. En utveckling som är en central del för många ungdomars liv är sociala medier. Mycket av innehållet på dessa plattformar är både hälso- och kroppsrelaterat. Detta kan bidra till både positiva och negativa effekter som påverkar dagens ungdomar. Syftet med forskningsöversikten är att undersöka hur ungdomar påverkas och förhåller sig kring hälsoinformation som delas på sociala medier, detta kopplas även till ämnet idrott och hälsa i skolan. Metoden som nyttjades var en litteraturöversikt där nio artiklar som hittades inom ämnet sammanställdes. Dessa artiklar undersöktes utifrån syftet och frågeställningarna. I resultatet framgår det att hälsorelaterad information kommer ut på sociala medier och har därför en stor betydelse och påverkan hos ungdomar. Exempel på effekter som beskrivs är kroppsmissnöje, psykisk ohälsa och ständig uppkoppling på sociala medier och dess konsekvenser samt möjligheter. I stora delar av resultatet konstateras det att ungdomarna försöker nå kroppsidealet och idealkroppen. I slutsatsen presenteras det förslag om att lärare använder sig av sociala medier i skolans undervisning. Detta för att få undervisningen mer relevant i dagens ständigt utvecklande samhälle.

Förord

Sociala medier är en stor del av människans liv idag. Vi ansåg att den forskning som fanns var negativt inställd gällande sociala medier kopplat till hälsa. Eftersom majoriteten av människorna i dagens samhälle använder sig av dessa plattformar ville vi ta reda på alla olika aspekter, positiva som negativa. Vi vill tacka vår handledare Pär Rylander för en god handledning genom arbetets gång. Utöver det vill vi tacka varandra för ett gott samarbete.

Arbetsuppgifter	Procent utförda av Lukas/Jonna
Planering av forskningsöversikt	50/50
Litteratursökning	50/50
Datainsamling	50/50
Analys	50/50
Skrivande	50/50
Layout	50/50

Innehållsförteckning

1	Inledning	5
	1.1 Syfte	5
	1.1.1 Frågeställning	6
2	Bakgrund	7
	2.1 Sociala Medier	7
	2.2 Kroppsideal	7
	2.3 Begreppet hälsa	8
	2.4 Styrdokument	10
3	Metod.....	12
	3.1 Datainsamling	12
	3.2 Bearbetning och analys av data	13
4	Resultat.....	14
	4.1 Ungdomars liv i en uppkopplad värld	14
	4.2 Hälsa	18
5	Diskussion	21
	5.1 Metoddiskussion	21
	5.2 Resultatdiskussion	23
6	Slutsats & implikationer.....	26
	6.1 Slutsats	26
	6.2 Implikationer.....	26
7	Referenslista.....	28
8	Bilagor	30

1 Inledning

Sociala medier är idag en stor del av människors digitala liv. Appar som Instagram, Snapchat, Tiktok och Facebook är stora företag som tjänar enorma summor pengar. Ofta får man höra negativa konsekvenser av sociala medier, dock kvarstår den stora frågan: Varför använder man då sociala medier? Det måste finnas något positivt med det!

I en undersökning gjord av Länsförsäkringar deltog 4000 ungdomar mellan 12-16 år. Över 50% av tjejerna som deltog i undersökningen svarade att de inte var nöjda med sin kropp. Anledningen till detta påstår tjejerna var den kultur som de dagligen får från sociala medier. Cirka 25% av tjejerna svarade att de får sämre självkänsla ju mer de använder sociala medier (SVT, 2018).

Enligt New York Times är det vanligt bland ungdomar att man jämför sig med andra människor på sociala medier, samtidigt säger ungdomarna själva att deras beteende är skadligt och att dem vet att det man ser på bilden inte är hela sanningen. Många ungdomar säger att deras självkänsla har påverkats på grund av att de har växt upp med sociala medier så nära till hands, det är inte bara genom att de tittar på andras bilder som de påverkas utan man får ofta höra vad det är för fel på ens kropp när man själv har lagt upp något på sociala medier (New York Times, 2022).

Kopplingen till skolan är inte självklar för alla, dock står det tydligt i våra styrdokument att lärare inom idrott och hälsa har ett ansvar att utbilda elever inom just detta område. Med tanke på problematiken som finns i dagens samhälle och den kroppshets som sociala medier kan bidra till är det viktigt att detta tydligt ska representeras i undervisningsinnehållet. Utifrån den ämnesplan som finns för idrott och hälsa 1 för gymnasiet så säger den: *”Dessutom kan eleven... översiktligt beskriva hur olika livsstilar och kroppsideal framträder i träningsverksamheter, friluftsliv och samhället i övrigt.”* (Skolverket 2011).

Genom vår forskningsöversikt hoppas vi att få en sammanfattad bild av hur människor påverkas av sociala medier. Den bild vi söker är en mer opartisk bild på sociala mediers påverkan då den oftast anses som negativ. Med hjälp av forskningsöversikten hoppas vi på att vi som lärare blir mer insatta i ämnet och kan ha en större förståelse till vad våra elever genomgår.

1.1 Syfte

Syftet med forskningsöversikten är att granska hur användningen av sociala medier påverkar ungdomars självbild, kroppsuppfattning och beteenden, samt hur detta samspelar med fysisk aktivitet relaterat till idrott och hälsa i skolan.

1.1.1 Frågeställning

Hur ser ungdomars användande av sociala medier ut?

Hur bidrar sociala medier till att forma ungdomars uppfattningar om fysisk aktivitet, och hur påverkar detta deras beteenden och hälsa samt hälsoupfattning?

2 Bakgrund

Sociala medier är ett komplext ämne och i bakgrunden kommer vi att presentera en djupare förklaring av sociala medier, kroppsuppfattning, identitet, hälsa och berörda styrdokument.

2.1 Sociala Medier

Sociala medier fungerar som kommunikationskanaler där användare kan interagera direkt med varandra genom antingen bild, text eller ljud, och allt innehåll produceras av användarna. Sociala medier kan exempelvis vara internetforum, bloggar, en webbplats för olika videoklipp och olika program för att chatta med varandra. Dessa medier används för social interaktion och för att bilda ett socialt umgänge, men kan även genom att förmedla nyheter, underhållning, marknadsföring och mycket mer (Nationalencyklopedin, u.å.). Sociala medier består av webbtjänster som ägs av olika företag. Exempel på sådana plattformar är Youtube, Tumblr, X och Facebook. Det blir allt fler och fler webbsidor där funktioner som dessa finns, vilket gör att den större delen av internet nu består av sociala medier och ses därför att ha en stor makt och kan påverka människorna som använder det (Nationalencyklopedin, u.å.).

Ny data visar att sociala medier blir mindre populärt hos ungdomar (SVT, 2023). Den nya datan säger också att ungdomar inte längre lägger upp saker på sociala medier i den utsträckning som det gjordes för några år sedan. Ungdomar idag har blivit mer medvetna om att det man lägger ut på sociala medier finns kvar på nätet och finns tillgängligt för andra människor. Anledningen till detta säger ungdomarna är att man börjat tänka på framtiden och på att man inte vill att det ska finnas bilder eller annat typ av material som kan skada deras chanser att få ett jobb eller liknande i framtiden.

2.2 Kroppsideal

2.2.1 Kroppsuppfattning / Kroppshets

Under tonåren händer det mycket med ens kropp. Puberteten går vi alla igenom, vissa går igenom den tidigare och vissa senare. En viktig uppgift som man har under tonåren är att man bildar sig en kroppsuppfattning. Kroppsuppfattning är den bild man själv har av sin kropp och i tonåren handlar det i grund och botten till att man lär känna sin "nya" kropp som man har fått när man gått igenom puberteten (Frisén m.fl., 2006).

Frisén m.fl. (2006) menar att ens kroppsuppfattning inte är statisk eftersom våra kroppar ändras under hela livet och den påverkas av normer som finns i samhället, vilka ideal som är trendiga och hur man själv behandlar sin kropp efter dessa normer och ideal. Ungdomar får ofta höra från sina vänner och familj om man duger som man är eller inte. Nedlåtande kommentarer från dem man håller nära kan vara något som man tar med sig länge i livet. Ungdomars kroppsuppfattning är nära kopplad till deras självkänsla. De som har mer negativa tankar och uppfattningar om sina egna kroppar har även mer negativa tankar och uppfattningar om sig själva i allmänhet (Frisén m.fl., 2006).

Denna kroppshets kan leda till allvarliga konsekvenser. Ungdomar (mer tjejer än killar) som har negativa tankar och uppfattningar om sin kropp löper en större risk för depression och nedstämdhet. Har man en störning i sin kroppsuppfattning är det ett av de diagnostiska kriterierna för ätstörningar. Detta kan bidra till att ungdomar har en strävan till att bli smalare, vilket är problematiskt (Frisén m.fl., 2006).

2.2.2 Identitet / Identitetsskapande

Man kan dela upp identitet i två olika poler. En av dem är en inre känsla och en av dem är en mer kontextuell. Den individuella polen fokuserar mer på autonomi och en inre känsla av ansvar och att man kan saker. I den kontextuella polen är det ett större fokus på den sociala kontexten och hur man bekräftar den inre känslan (Frisén m.fl., 2006).

Barn och ungdomar utvecklar inte sina identiteter själva utan en viktig källa för ens egen identitet och självkänsla är grupptillhörighet. Grupptillhörighet kan delas upp i två delar, den första kan man säga är ens konkreta grupptillhörighet såsom ens familj och kompisgrupp, och den andra är mer abstrakt såsom kön, ålder, religion och etnicitet. Barn och ungdomar utvecklar sin identitet genom att vara medlem eller icke medlem i en grupp, exempelvis: ”Jag går i klass 9A och inte någon annan klass.” Vilken grupp man tillhör och vilka grupper man väljer att inte tillhöra påverkar ungdomars identitet och självkänsla. De grupper man tillhör delar ofta föreställningar med om hur andra grupper är vilket bidrar till negativa stereotyper om andra (Thornberg, 2020).

Vad har vi vår identitet till? Grundmönstret i vår identitet utgör grunden för våra livsval. Man kan säga att när identiteten fungerar som den ska tar vi den för givet men när den inte gör det upplever vi identiteten som något ouppnåeligt (Frisén m.fl., 2006).

2.3 Begreppet hälsa

Det finns olika definitioner av hälsa, men enligt Världshälsoorganisationen (WHO) definieras hälsa som ett tillstånd där individen upplever psykiskt, fysiskt och socialt välbefinnande, inte enbart frånvaro av handikapp eller sjukdom (WHO, 2019). Hälsan är viktig för människan när det gäller att exempelvis förebygga sjukdomar. Begreppet kan också definieras som att må bra ur ett socialt perspektiv, vilket kan utgå från tillit och acceptans i samhället, integration i samhället, att bidra till samhällets förståelse och tro på samhällets potential. Hälsan kan även ses individuellt. Om en person upplever att de har kapaciteten att uppfylla och nå sin fulla potential i vad de behöver klara av i sin vardag, får dem en känsla av möjlighet och självständighet att kunna delta socialt i samhället. Därför kan hälsan ses som en dynamisk process. Grunden i hälsa är att ha förmågan att kunna klara av att ta hand om sig själv (WHO, 2019).

En alternativ definition av hälsa, enligt Folkhälsomyndigheten (2023), är att hälsa formar sig genom en kombination av ärftliga faktorer och andra påverkande faktorer. Livsvillkor, levnadsvanor och miljöförhållanden spelar alla en betydande roll. Analyserar man hälsan i

samhället, det vill säga folkhälsan, spelar även samhällets organisationer, politik och resurser i samhället roll (Folkhälsomyndigheten, 2023).

2.3.1 Hälsism

Hälsism inom idrott och hälsa betyder att fysisk aktivitet leder till ett bättre fysiskt tillstånd som i sin tur leder till bättre välmående och hälsa. Detta är individuellt och varje individ behöver ta hand om sig själv för att uppnå hälsism (Quennerstedt, 2006).

Enligt Quennerstedt (2006) kan hälsa delas upp i två kategorier, ett salutogent och ett patogent perspektiv. Det salutogena perspektivet utgår från hälsa som ett begrepp, medan det patogena perspektivet utgår från olika teorier som inriktar sig på det onormala eller sjuka. Hälsa definieras ofta som frånvaro av sjukdom där hälsa ses som ett mål, och man uppnår detta mål genom att hålla sig från sjukdomar (Quennerstedt, 2006). När det gäller skönhetsideal kopplat till hälsa ur det patogena perspektivet kan det jämföras med den moderna konsumtionskulturen som finns i dagens samhälle. Det kan sägas att representera det patogena synsättet på hälsa, då det är ett yttre perspektiv som hamnar i fokus när det gäller kroppen. De inre delarna av kroppen är intressanta om de yttre delarna faller samman, därför ses kroppen som något som måste arbetas uppåt och försöka uppnå en vacker yta. Detta innebär med andra ord att en vacker yta är en vältränad, smal kropp som ses som hälsosam vilket resulterar att ett skönhetsideal blir som ett ideal för hälsa (Quennerstedt, 2006).

Det salutogena perspektivet har psykiska, fysiska och sociala faktorer som samspelar i fokus. Hälsa ses med andra ord som en fullständighet (Quennerstedt, 2006). Det är alltid hela hälsan som kan påverkas vid främjande hälsorelaterade aktiviteter, alltså kan inte bara en del av hälsan påverkas. Om den fysiska hälsan påverkas, gör även den sociala och psykiska hälsan det också. Det ses som en process som behandlar olika grader av hälsa. Hälsa ses ofta som något positivt, det ses exempelvis som ett välbefinnande, livskvalitet och balans i livet. En skillnad från det patogena perspektivet är att du kan vara sjuk, men ändå ha en hälsa. Man fokuserar på det som utvecklar och skapar vår hälsa, och hälsan ses som ett medel för att uppnå saker i vår vardag (Quennerstedt, 2006).

2.3.2 Psykisk (o)hälsa

Psykisk hälsa och ohälsa omfattar samma områden, men på olika håll. Enligt Folkhälsomyndigheten (2022) ses ett psykiskt välbefinnande som psykisk hälsa. Inom detta område finns det innehåll av olika positiva aspekter. Det handlar om att individen ska kunna känna av olika känslor, såsom lycka, glädje och livstillfredsställelse, men det handlar även om att kunna vara stark nog att kunna klara av livets motgångar och medgångar. Livet är inte alltid lätt och då ska man kunna klara av de utmaningar som man ställs inför. Som människa kommer du att uppleva positiva och negativa känslor och dessa ska kunna balanseras på ett genomförbart sätt genom livet för att uppnå psykisk hälsa och välbefinnande. Flera viktiga faktorer för att nå psykisk hälsa och välbefinnande är att känna engagemang kring olika saker, ha givande och goda sociala relationer och att känna att man kan utvecklas och utifrån sina förutsättningar kunna uppnå sin potential (Folkhälsomyndigheten, 2022).

Psykisk ohälsa kan däremot ses som psykiska besvär och psykiatriska tillstånd. Psykiska besvär är en aspekt av psykisk ohälsa. Detta kan exempelvis vara oro, ångslan, ångest, sömnbesvär eller nedstämdhet. Dessa besvär kan vara allting mellan relativt lätta och svåra. Psykiatriska tillstånd är en mer diagnostiserad psykisk ohälsa, det kan exempelvis vara olika psykiska sjukdomar (Folkhälsomyndigheten, 2022). Sociala medier kan vara en bidragande faktor till sämre välbefinnande och de påverkar människor när det gäller skönhetsideal, jämförelse med andra personer, känslor och avundsjuka. Detta kan leda till sämre självkänsla som sedan påverkar vårt välmående (Statens Medieråd, 2020).

Psykisk ohälsa kan även skapas genom press från sociala medier. Enligt Statens Medieråd (2021) påverkar kroppsidealet i dagens samhälle att många ungdomar, speciellt tjejer, börjar lida av psykisk ohälsa. Att titta på bilder som ska se ut som dagens kroppsideal kopplas det till negativa känslor och tankar för många ungdomar. Enligt en studie som har gjorts på Karolinska institutet kan detta leda till ätstörningar och lägre självkänsla (Statens Medieråd, 2021).

2.4 Styrdokument

2.4.1 Ämnesplan / kursplanen

Ämnets syfte är i allmänhet att eleverna ska kunna utveckla sin kroppsliga förmåga och lära sig hur de ska röra kroppen på ett hälsosamt sätt för att främja ett livslångt lärande. Eleverna ska få med sig verktyg som de kan ta med sig vidare i livet för att kunna nå ett välbefinnande genom fysisk aktivitet. Ytterligare syfte med undervisningen är att den ska *“medvetandegöra och motverka stereotypa föreställningar om vad som anses vara manligt och kvinnligt samt belysa konsekvenserna av olika kroppsideal”* (Skolverket, 2011).

2.4.2 Skolutveckling

Skolan ska, enligt diskrimineringslagen och skollagen, jobba i förebyggande syfte för att förhindra kränkningar (Skolverket, 2023). Skolan har en skyldighet att agera när det får kännedom kring att elever känner sig kränkta och utsatta. Detta gäller alla sorter av kränkningar, det kan exempelvis vara mobbning som sker i skolans lokaler eller på internet och sociala medier. Målsättningen i skolan är att alla elever ska känna sig trygga och att de har en god studiemiljö. Frågor kring internet och sociala medier bör därför ingå i arbetet om att jobba med förbättringar i skolans utveckling, då det är en stor del av elevernas vardag i dagens samhälle (Skolverket, 2023).

Något lärare i skolan kan uppmana eleverna till är att de ska vara källkritiska och upplysa dem om att allt som står på sociala medier inte är sant. Många lögnar börjar spridas via olika internetforum och det är därför svårt att avgöra vad som är sant och vad som är falskt. Det är viktigt att eleverna blir införstådda med att de ska kolla upp källan innan de väljer att tro på ett rykte och fortsätta sprida vidare det. Det gäller att vara källkritisk både när det gäller sociala medier och vid användandet av informationssökning (Skolverket, 2023).

Skolverket (2023) anser att andra viktiga faktorer att tänka på inom skolan gällande detta är att exempelvis se till att eleverna har starka lösenord på deras konton. Viss information som finns på elevernas olika konton kan vara privata och därför är det bra att förhindra att någon elev blir "hackad" och andra kan ta del av personens privata information som kan leda till allvarliga konsekvenser. Det är alltid lärarna som är ansvariga för vad som publiceras på den digitala ytan och det är därför viktigt att se till att inget som skadar någon annan person publiceras. Det kan exempelvis finnas elever med skyddad identitet, och det är extremt viktigt att hålla koll på detta och inte publicera information eller bilder på den eleven. Om eleverna är under 13 år måste en förälders godkännande finnas för att man ska kunna lägga ut information eller bilder på deras barn. Samma gäller det kring att respektera dataskyddsförordningen (GDPR). Det handlar om att skydda individens frihet och grundläggande rättigheter (Skolverket, 2023).

3 Metod

Syftet med denna forskningsöversikt är att undersöka och granska hur ungdomar påverkas av sociala medier. Detta är information som kopplas till hälsa och träning. Vi kommer nedan att presentera datainsamling, inklusions- och exkluderingskriterier, samt bearbetning och analys av data.

3.1 Datainsamling

Vi började med att göra en pilotsökning för att bilda oss en uppfattning om hur mycket artiklar som fanns tillgängliga inom vårt område (Axelsson, 2012). I vår första pilotsökning använde vi oss av databasen "MEDLINE". Sökorden var "Physical education and health AND Social media". Detta resulterade i 1232 träffar, vilket var ett för stort utbud. Vi valde därför att specificera sökningen. Våra databaser blev därför MEDLINE, ERIC, Education research complete och SPORTDiscus with full text. Dessa databaser är inriktade på pedagogisk-, hälso- och idrottsvetenskap vilket är relevant i vår sökning. Efter det fokuserade vi på att få rätt sökord. Sökorden är viktiga för att finna de artiklar som fokuserar på vårt område (Axelsson, 2012). Vi hittade snabbt en sökordskombination som fungerade för oss och där vi ansåg relevanta artiklar fanns tillgängliga.

Vi använde oss av olika sökmetoder. Vi använde oss av ord och även frassökning. Vi hade med fraser som "social media", vilket vi sedan ändrade till "social media OR Facebook OR Twitter OR Instagram OR Snapchat OR Tumblr OR social networking". Vi använde oss av "OR" i detta fallet då vissa artiklar kan ha använt olika typer av sociala medier i sina texter. Vi nyttjade även "AND" i vår sökning då vi ville ha olika komponenter i vårt resultat av sökningen. När "AND" är med i sökningen kopplas två söktermer ihop, och när "OR" används så blir det antingen träff på ena eller båda söktermerna. Våra sökord som till slut valdes var "*physical education and health*" AND "*body image*" AND "*social media or Facebook or twitter or Instagram or snapchat or Tumblr or social networking*" (Bilaga 1). Sökorden resulterade i 100 träffar, varav 22 var dubletter som därför uteslöts. Totalt blev det 78 träffar.

3.1.1 Inklusions- och Exklusionskriterier

För att få fram ett urval som är av relevanta artiklar behövs vissa inklusions- och exklusionskriterier. Detta är kopplat till forskningens frågeställningar och syfte. Vi valde att begränsa årtalen på artiklarna mellan år 2010-2023. Anledningen till att vi gjorde detta var för att vi ville ha aktuell forskning. Texter som inte var skrivna på antingen svenska eller engelska valdes också bort då vi inte kan läsa på något annat språk. Vi valde även att ha *peer-reviewed*, som betyder att artiklarna har gått genom en vetenskaplig kvalitetsgranskning. Detta gör att artiklarna blir mer trovärdiga, vilket är viktigt för resultatet i vår forskningsöversikt. Vi valde att ta bort de artiklar som fokuserade på Covid-19 då vi ansåg att det inte var av betydelse för vår forskningsöversikt eftersom det inte är relevant i relation till vårt syfte. Det var en del artiklar som riktade in sig på detta område då den elektroniska teknologin utvecklades intensivt under den perioden.

Inklusion:

- Publikationsår 2010-2023.
- Skrivna på svenska eller engelska.
- Peer-reviewed.

Exklusion:

- Artiklar kopplat till Covid-19.
- Artiklar vi upplever hade otydligt syfte.

3.2 Bearbetning och analys av data

I vårt första urval av artiklar läste vi titel och tillhörande abstract till 78 artiklar. Efter det minskade vi ner antalet artiklar till dem vi ansåg vara mest relevanta till vår forskningsöversikt. Vi läste totalt 14 artiklar, som vi senare reducerade till 12 artiklar som vi valde att arbeta med. Artiklarna baserades på forskning från olika länder, såsom Sverige, Norge, USA, Rumänien, Australien och Storbritannien. När vi arbetade med resultatet valde vi att göra ännu en avgränsning av artiklarna då vi ansåg att några artiklar inte behandlade de frågor vi ville besvara. Vi granskade dessa 12 artiklar ännu en gång och valde sedan att jobba vidare med 9 av artiklarna i resultatet. Anledningen till att en av artiklarna valdes bort var för att den inte gick igenom kvalitetsgranskningen. De andra två artiklarna valdes bort på grund av det inte tillkom någon ny information. Av de artiklar som representeras i forskningsöversikten är sju kvalitativa, en kvantitativ och en interventionsstudie.

I artiklarna markerade vi vad vi ansåg var viktigt och relevant information att ha med i vår resultatdel. I början av vårt arbete gick vi in med två huvudteman som vi ville beröra. Dessa teman var "Hälsa" och "Sociala medier". Under arbetets gång insåg vi att temat "Sociala medier" var för brett och behövde ändras om. Vi dividerade fram och tillbaka, men kom sedan fram till att ha "Ungdomars liv i en uppkopplad värld" som det andra temat. Denna rubrik passar in till vårt syfte och frågeställningar, och hjälper läsaren att förstå kopplingen. Genom att kategorisera resultaten av artiklarna, blir resultatet mer strukturerat och det blev en tydligare sammanställning (Axelsson, 2012).

3.2.1 Kvalitetsgranskning

Vi genomförde en kvalitetsgranskning för artiklarna. 17 frågor skulle besvaras (se bilaga 3). Frågorna utgick från olika aspekter. Dessa aspekter var allt från etiska aspekter, relevans kring urvalsmetoden och studiens beskrivning till frågeställningarna samt syftet. De svarsalternativ som fanns att svara på var "ja", "nej" eller "oförmögen att svara". Artikelns fick 1 poäng om svaret blev "ja". Artikelns fick inget poäng om svaret blev "nej" eller "oförmögen att svara". Majoriteten av frågorna var relevanta att svara på, men vissa frågor var specifikt inriktade på om artikeln var kvalitativa, kvantitativa eller interventionsstudier. Om det inte gick att svara på vissa av dessa frågor togs poängen ifrån den maximala poängen, därför kunde maxpoängen vara olika hög mellan artiklarna. Syftet med en kvalitetsgranskning var att poängsätta och därav värdera kvaliteten på artiklarna. Ju högre poäng, desto mer vetenskaplig kvalitet på artikeln.

4 Resultat

I denna del kommer resultatet att presenteras i två huvudämnen; Ungdomars liv i en uppkopplad värld och Hälsa. Vi kategoriserade resultatet i olika teman; hälsoinformation, psykisk hälsa, kroppsuppfattning, sociala medier, ungdomars beteende och annan övrig information för att göra resultatet mer intressant och få en tydligare sammanställning. Vi arbetade sedan med att sammanställa alla artiklar och skrev en artikelöversikt (se bilaga 4). Där beskriver vi resultatet kring sociala medier först och kopplar det sedan ihop med den hälsorelaterade informationen. I resultatdelen nedan kommer vi att koppla de resultat vi har fått till vårt syfte: *”att granska hur användningen av sociala medier påverkar ungdomars självbild, kroppsuppfattning och beteenden. Samt hur detta samspelar med fysisk aktivitet relaterat till idrott och hälsa i skolan”*.

4.1 Ungdomars liv i en uppkopplad värld

4.1.1 Sociala medier i allmänhet

Ett första tema som framkom i analysen av artiklarna är att sociala medier är en stor del av ungdomars liv, framför allt av tjejernas liv (Goodyear m.fl.2022, Goodyear m.fl. 2019). Ungdomar använder mest sociala medier för socialisering, att ta det lugnt, och som en informationskälla eller underhållning. Det finns många olika typer av medier där man som ungdom måste vara uppkopplad. Enligt Pop m.fl. (2021) studie används mest Facebook, följt av Instagram, Snapchat, WhatsApp, TikTok, Youtube, Pinterest och Discord. Ungdomar idag kan använda sociala medier av olika typer av syften. En viss del av informationen man tar del av är frivillig och en viss del kan vara ofrivillig. Den frivilliga information man tar del av kommer ofta från kända personer på sociala medier. Dessa kända personer ses ha störst spridning bland ungdomar över lag. Den spridningen som skapas har stor potential för att påverka ungdomar. Informationen man kan ta del av på sociala medier kan handla om olika tips på träning, kost eller annan typ av hälsorelaterad information. Som ungdom ses det som ett ansvar att man hela tiden måste vara aktiv på sociala medier för att hänga med på vad som händer i sin kompiskrets eller vad som är populärt på sociala medier. Detta bidrar till att det är en stor press på att man konstant måste vara aktiv i denna uppkopplade värld (Goodyear m.fl., 2022; Goodyear m.fl., 2019).

Goodyear m.fl. (2022) påpekar att sociala medier är något som man tar för givet när det gäller tjejer, alla tjejer anses ha och använda sociala medier. Goodyear m.fl. (2019) studie visar även att de konton som har störst spridning hos ungdomar är kända personer (idrottspersoner, skådespelare eller artister), kända varumärken, sportrelaterade konton samt statliga organisationer (Regeringen & National Health service). Dessa konton anser deltagarna i Goodyear m.fl., (2019) studie, ha en kraftfull plattform för att potentiellt kunna påverka ungdomar både positivt och negativt. Trots att ungdomar är medvetna om allt de ser från kända personer inte kommer från en trovärdig informationskälla, påverkas ungdomars hälsorelaterade beteenden av det innehåll som den kända personen delar med sig av. Studien (Goodyear m.fl., 2019) visar att oavsett om ungdomar själva söker upp hälsorelaterad information eller inte på sina sociala medier tenderar mer än majoriteten att bara scrolla förbi information som berör: fysisk aktivitet 57%, kost 61% och kroppsuppfattning 57%. Detta innebär att ungdomar idag inte tar vara på all den information de får till sig angående hälsorelaterad information.

Deltagarna i Goodyear m.fl. (2022) studie menar att man lever genom sociala medier, och ifall du inte använder det ses du som onormal. Det är ett socialt ansvar att vara tillgänglig på

sociala medier, detta kan innebära kommentarer, likes och storys, och det ses som oförskämt att inte svara. Tjejer bör alltid posta på sociala medier för att kunna leva ett normalt, socialt accepterat liv. Det betyder att du hela tiden är i en riskzon att bli utsatt. Många personer ser dina sociala medier och de har all rätt att kommentera och interagera i det du postar. Det finns vissa sociala medier, såsom WhatsApp och Messenger, som är mer intima medier. Det gäller att hitta en balans mellan de olika apparna. Vissa är mer utsatta och det handlar mer om likes och kommentarer som visas utåt, och vissa appar är mer privata där bara du och ett begränsat antal personer kan se informationen som läggs ut (Goodyear m.fl., 2022). En positiv aspekt med sociala medier och dess plattformar är enligt Pop m.fl. (2021) att människor använder det för att hålla kontakten med varandra. Människans välmående minskar vid ensamhet och därför förhindrar sociala medier denna känsla.

4.1.2 Kroppsideal

Kroppshets är något som alla människor utsätts för, oavsett om det är via reklam eller sociala medier. Det pågår en ständig press på att man skall uppnå ett ideal som smal. Detta smalhetsideal mynnar ofta ut i en så kallad *fitnesshype*. *Fitnesshype* grundar sig i att man måste äta rätt och träna mycket för att man ska se ut på ett visst sätt (Wiklund m.fl., 2019; Goodyear m.fl., 2022). Ofta bidrar detta till att många får en negativ kroppsuppfattning av sig själva som påverkar ens mående negativt. Denna negativa kroppsuppfattning kan vara skadlig om man inte är trygg i sig själv. Anledningen till att denna kroppshets ofta skapar så negativa tankar om sig själv är på grund av att dessa ideal till största del är ouppnåeliga (Pop m.fl., 2021). Bilder och reklam man ser är inte äkta utan det är redigerade bilder för att man som konsument av bilden ska bli imponerad av det man ser. Utseende ses som något viktigt, främst hos ungdomar som är den största användaren på sociala medier. Dock är det oftast där som man blir mest utsatt. Därför blir skolan en viktig plats för ungdomar där man tidigt kan upptäcka varningsflaggor och utbilda eleverna inom detta område (Wiklund m.fl. 2019; Goodyear m.fl., 2022; Grosick m.fl. 2013).

Wiklund m.fl. (2019) forskning visar att sociala medier har en drivande kraft när det gäller ökad social press. Denna press handlar om att du måste vara i god fysisk form och följa kroppsidealet, vilket är att ha en smal kropp. En smal kropp är oftast kopplat till ätstörningar och kroppsmisshälsa. Det är ca. 89% av svenska ungdomar (16-24 år) som använder sig av sociala medier. Detta har resulterat i att ungdomarna i studien (Wiklund m.fl., 2019) är mindre kritiska och mer tillgängliga för manipulation på sociala medier. Många bilder och filmer i medierna är retuscherade och detta ökar fitnesshypen på ett negativt sätt. Det gör att ungdomarna börjar jämföra sina kroppar med varandra. Ungdomarna menar att kroppsidealen visas upp av influencers och kändisar (Goodyear m.fl., 2022). Det är mycket *fake body* där de kan använda sig av Photoshop och plastikkirurgi vilket gör att dessa ideal blir ouppnåeliga. Ibland förstår inte publiken till dessa influencers och kändisar att det är *fake bodys* och tror därför att de kan nå upp till idealet. När de då inte når idealet på en naturlig väg känner de stress och det påverkar den mentala hälsan negativt (Goodyear m.fl., 2022).

I Pop m.fl. (2021) studie fick studenterna uttrycka sina tankar kring sin kroppsuppfattning i dagens samhälle. De flesta nämnde att skönhetsstandarden har satts av sociala medier. Kroppsuppfattning är viktigt för ens jobb-, privat- och sociala liv. Vissa manliga studenter tyckte inte att kroppsuppfattning var så viktigt. De menar på att de är trygga i sig själva och inte bryr sig om vad andra tycker och tänker om dem. Wiklund m.fl. (2019) resultat i studien visar på att kroppen ses som en enhet som ständigt måste förbättras och unga människor kan därför uppfatta kroppsidealet som onåbart. I Wiklund m.fl. (2019) undersökning påstod flera deltagare att de trodde att människor runt omkring skulle reagera på ett negativt sätt om de

inte tränade. Några av deltagarna beskrev även att deras uppfattning var att idrottare ses som förebilder i samhället på grund av deras framgång inom sin sport. De ansågs ha ett högre värde än alla de andra individerna i samhället. En annan teori var att idrottare endast imponerades av andra idrottare då de kunde jämföra sig med varandra. De flesta studenterna i Pop m.fl. (2021) studie tyckte inte att sociala medier påverkade dem negativt i relation till sina kroppar. Men vissa kvinnliga studenter började känna sig osäkra och obekväma i sina kroppar vilket påverkade dem negativt och resulterade i att de ville ändra sin kroppsform. Vissa ansåg att sociala medier gjorde att de blev mer motiverade till att hålla koll på sin vikt. Grosick m.fl. (2013) studie visar att utseende är en viktig del för den person man är oavsett vilket kön man tillhör. Utseende anses vara viktigt på sociala medier och studien visar att kvinnor lägger större fokus på sitt utseende än vad män gör. Studien visar att nästan 10 % av kvinnliga mellanstadieelever i USA ligger i riskzonen för ätstörningar då nästan hälften av alla tjejer har någon gång testat någon typ av diet och en tredjedel av tjejerna svarar att de på något sätt är missnöjda med sitt utseende.

I resultatet av Wiklund m.fl. (2019) studie framgår det att skolan kan vara en viktig plats för att förebygga extrema situationer. Sociala medier kan påverka eleverna så pass mycket att de tycker illa om sina egna kroppar och vill förändra dem. Detta kan resultera i att elever hoppar över skollunchen och går och tränar i stället. De anser att de kan nå idealkroppen genom att träna mer och äta mindre. Skolan är en plats där föräldrarna inte har koll på sina barn, men skolan har då en möjlighet att se dessa problem vid ett tidigt skede. Dock räcker tyvärr inte bara utbildningen som hjälp med detta problem, men det finns andra resurser i skolan som kan hjälpa. Ett exempel är skolsköterskor på skolan där elever årligen kan besöka skolsköterskan för att kunna prata om sitt välmående, och bidrar till att skolsköterskan har bättre koll på eleverna och kan be om hjälp med resurser om hon/han ser någon varningsflagga (Wiklund m.fl., 2019).

4.1.3 Bekräftelse på sociala medier

Som vi tidigare tog upp i resultatet är sociala medier en viktig del av ungdomars liv och att man ständigt måste vara uppkopplad. Detta leder vidare till att man i denna uppkopplade värld på något sätt måste visa att man är aktiv. Detta sker främst genom likes och kommentarer. Genom att bekräfta en annan person på sociala medier visar man inte bara sin närvaro utan man bekräftar även den personens beteende (Goodyear m.fl., 2019; Goodyear m.fl. 2022). Förmågan att kunna hantera sina sociala medier är något som är svårt och ungdomar behöver guidning i detta. Att man själv kan ha kontroll på sina sociala medier är en nyckel man behöver för att inte dras med i de negativa konsekvenser som sociala medier innebär. Har man inte själv kontroll över sina sociala medier finns risken att sociala medier kontrollerar personen i stället (Goodyear m.fl. 2019).

Ungdomarna i studien av Goodyear m.fl. (2019) berättar om hur likes och kommentarer kan vara något bekräftande. Att gilla någons inlägg beskrivs som att man bekräftar en persons kroppstyp, eller att man stödjer det beteende som framhävs i bilden. Det beskrivs även som ett "ge och ta" förhållande mellan ungdomarna. Har man gillat en persons inlägg förväntar man sig att man ska få tillbaka en like från den personen, får man inte det så tar man det som en bedömning av sitt eget beteende eller utseende. Att gilla någon annans inlägg kan även fungera som en social närvaro. Det beskrivs som att ungdomar ibland bara gillar någon annans bild eller liknande för att visa den personen att man har sett inlägget. Goodyear m.fl. (2022) understryker att likes och kommentarer är viktiga för självkänslan. Detta orsakar avundsjuka och ett tävlingsmoment i exempelvis vem som har den snyggaste kroppen och vem som tränar hårdast.

Studien (Goodyear m.fl., 2019) kom fram till att ungdomar inte har samma förmåga som vuxna att kunna kontrollera medierna. Ungdomar behöver guidning för att veta hur man ska använda sociala medier. Problemet när ungdomarna inte vet hur man ska använda sociala medier på rätt sätt visar sig då man går från att själv kontrollera sina sociala medier till att sociala medier kontrollerar en själv. Studien visar att vuxna måste guida ungdomarna hur man kan interagera med sociala medier för att få ut de positiva delarna med dem. Genom detta kan ungdomarna ta kontroll över vilken information man får tillgång till och hur information man tar till sig formar en som person (Goodyear m.fl., 2019).

4.1.4 Jämförelse

Genom att man ständigt är uppkopplad på sociala medier och bekräftar varandra medför också en risk att man börjar jämföra sig själv med andra. Olika typer av information och bilder skapar olika typer av känslor hos användarna. Vissa bilder man ser kan bidra till mer kroppsmisnöje än andra (Robinson m.fl., 2017). Sociala medier skiljer sig åt mellan män och kvinnor. Som vi nämnt tidigare är kvinnor till större del användare av sociala medier samt att kvinnor ofta är mer mottagbara för den information man får på sociala medier. Den hälsorelaterade informationen man får till sig på sociala medier, oavsett om den är frivilligt uppsökt eller inte, fastnar till stor del hos mottagaren. Detta bidrar till att framför allt ungdomar ändrar sitt hälsorelaterade beteende på grund av något man sett på sociala medier (Wangberg m.fl. 2015; Goodyear m.fl. 2019).

I en studie av Robinson m.fl. (2017) fick unga kvinnor se tre olika typer av bilder och sedan svara på om de var nöjda med sin kropp. De olika kategorierna var: smala, atletiska och muskulösa. Det fanns stora skillnader mellan vilka typer av bilder som bidrog till mest kroppsmisnöje. De kvinnorna som såg bilder på smala ideal och atletiska ideal hade ett större kroppsmisnöje än de som såg bilder på muskulösa ideal. Dock såg man att kvinnor som såg på atletiska kroppar uttryckte ett större kroppsmisnöje än de som såg på smala ideal. Robinson m.fl., (2017) menar att det atletiska idealet skapar mest kroppsmisnöje hos kvinnor och att anledningen till detta är att det är något som man kan uppnå. Deltagarna i studien menar att man bara äter lite bättre och tränar lite mer kan man också se ut så. Problemet med detta menar Robinson m.fl., (2017) är att det inte är så lätt och uppnåeligt som man tror, vilket gör att många kvinnor misslyckas.

I en studie av Wangberg m.fl. (2015) som undersökte hur människor använder internet i kost- och träningssyften deltog 1028 personer över 15 år, varav 50% var män och 50% var kvinnor. Det finns en viss skillnad på svaren mellan män och kvinnor. Det visade sig att det är fler kvinnor än män (69% mot 53%) som läser om kost och träning på internet. Det är även fler kvinnor som lägger upp statusuppdateringar kring kost och träning på sociala medier än män (23% mot 12%), och samma gäller användandet av träning- eller kostdagbok (21% mot 15%). Dock hade fler män än kvinnor delat med sig av träning- och kostdata till andra online (9% mot 7%). Det fanns inga större skillnader mellan könen när det handlade om att prata kring kost och träning med sina kamrater.

Goodyear m.fl. (2019) menar att även om ungdomarna bara scrollar förbi den hälsorelaterade informationen är det något i det de ser som fastnar hos dem. Nästan hälften (46%) av alla ungdomar svarade att de har ändrat sitt hälsorelaterade beteende på grund av något man har sett på sociala medier. Av de ungdomar som hade svarat att det hade ändrat deras hälsorelaterade beteenden på grund av något man sett på sociala medier svarade 43% att deras förändring hade varit positiv medan enbart 23% svarade att det hade fått en negativ effekt.

Ungdomar som sökte på hälsorelaterad information, fick sedan mycket annan liknande information i sitt flöde och på andra sidor (algoritm). Många ungdomar tyckte att den information de fick var bra för att den var kort, enkel att förstå och det var "enkla" lösningar för att bli "friskare". Medan andra ungdomar svarade att de tyckte att informationen de fick inte var relevant för just dem och att de kände att dessa "enkla" lösningar var ouppnåeliga. Ungdomar får inte bara till sig hälsorelaterad information, utan de skapar även hälsorelaterat innehåll själva. Detta innehåll bidrar till att ungdomar jämför sig själva och sin kropp med andra i liknande ålder som en själv man ser på sociala medier. I undersökningen svarade en fjärdedel av ungdomarna att de har skapat och delat med sig av hälsorelaterat (fysisk aktivitet 9%, kost 4% och kroppsuppfattning 6%) innehåll på sociala medier (Goodyear m.fl., 2019).

4.2 Hälsa

I Wiklund m.fl. (2019) studie svarade deltagarna att den bästa och mest optimala hälsan är när du är nöjd med livet, när du lever ett hälsosamt liv, när du mår bra, när du kopplar av, när du är i fysisk form och när du kan vara dig själv. Fysiska, sociala och psykologiska faktorer anser deltagarna är viktiga för att uppnå en god hälsa och välbefinnande (Wiklund m.fl., 2019). Deltagarna kom fram till att det är viktigt att känna glädje, att känna att man mår bra och ha kul. Att vara medveten om kost och träning är viktigt, men det ska inte gå till en överdrift. Om man hittar en balans och känner att man kommer framåt i det sociala samhället och utvecklas fysiskt, sker det positiva resultat i både träning och välmående. Detta resulterar i att människans kropp får ett lugn och kan prestera bättre akademiskt, och att kroppen får mer energi till att fokusera på saker som prioriteras för individen (Wiklund m.fl., 2019).

Wiklund m.fl. (2019) undersökning visar att deltagarna ansåg att det är viktigt med hälsa. Detta ledde till en hets kring kroppen som resulterade i att många individer känner missnöje med sin kropp, och kritiskt självgranskar den egna kroppen. De såg hälsa som en livsstil där man ska ha rätt kroppsideal, god kost och träning. Deltagarna talade även om det orealistiska idealbilderna som sociala medier skapar åt dem. Många personer uttalar sig offentligt på internet om att de tror sig veta mycket om hälsa, men i själva verket är inte detta sant, då de predikar om *fitness*diskursen som finns i dagens samhälle som näst intill kan ses som ohälsosam (Wiklund m.fl., 2019). Den extrema kosten och den extrema träningen som visas på sociala medier är ett farligt socialt problem. Wiklund m.fl. (2019) resultat av studien visar att det kan leda till att individer som väljer att följa detta kan få allvarliga sjukdomar som påföljd. Deltagarna anser att hälsa har ändrats från "träna för din egen hälsa" till att det är en tävling. Nu ska alla lista ut vad som är "inne" och hur man ska förhålla sig till det för att uppnå idealet. Det negativa med fitnesshypen kan vara om konsekvensen av allt tryck på sociala medier påverkar individen så det leder till träning- och ätstörningar. Ett exempel på detta kan vara sjukdomen ortorexi där en människa tränar i extrema mängder och inte får i sig tillräckligt mycket näring då de skär ner på matintaget. Detta är en allvarlig sjukdom som i värsta fall kan leda till dödsfall (Wiklund m.fl., 2019).

4.2.1 Hälsosam livsstil

En hälsosam livsstil kan betyda olika saker för olika personer. För de allra flesta ligger grunden till en hälsosam livsstil i att vara fysiskt aktiv, äta hälsosamt och ha en god sömn (Pop m.fl., 2021; Sundgot-Borgen m.fl., 2020). Med tanke på hur populärt sociala medier är för ungdomar bidrar detta till diskussionen om barn och ungdomars stillasittande. Barn och ungdomars stillasittande innebär att deras fysiska aktivitet minskar, även fast ungdomarna själva är medvetna om detta. I stället för att försöka vara mer fysiskt aktiv väljer man i stället att avstå fysisk aktivitet helt och hållet och mindre delta i idrott och hälsa i skolan. Detta för

att man känner sig "dålig" och att man skäms för det. Ju mer stillasittande och mindre fysisk aktivitet man utsätter sig för desto mindre utvecklas kroppens fysiska förmåga. Detta bidrar i slutändan till att man mår dåligt över sin kroppsuppfattning (Wiltshire m.fl. 2017).

Studien (Pop m.fl., 2021) visar vad studenter tycker att en hälsosam livsstil är, det kan vara allt från hälsosam mat, fysisk aktivitet, god sömn, mental hälsa, välbefinnande och glädje. Wiltshire m.fl. (2017) skriver att idrott och hälsa samt skolsporter i England har gjort stora satsningar för att förbättra elevers hälsa eftersom man är oroliga för ungdomars stillasittande. Denna studie visar att elever som varken är fysiskt aktiva i skolan eller utanför har en sämre fysisk förmåga än de elever som utövar någon typ av fysisk aktivitet. Eleverna som inte utövar någon typ av fysisk aktivitet är själva medvetna om att de har en sämre fysisk förmåga jämfört med vad ens klasskamrater har. Detta leder i sin tur till att eleverna vill delta ännu mindre under idrott och hälsa lektionerna i skolan (Wiltshire m.fl., 2017). När dessa elever deltar gör man det med så litet engagemang som möjligt för att man skäms för hur "dålig" man är. Studien (Wiltshire m.fl., 2017) visar att elever som är aktiva och deltar under idrott och hälsa eller i en skolsport också följer de riktlinjer och mål som finns uppsatta för att nå en viss fysisk förmåga men framför allt uppfyller man målen för de som finns inom hälsa. Pop m.fl. (2021) anser att det är viktigt att delta i olika sporter och fysiska aktiviteter för att nå en god livsstil. Det hjälper det fysiska tillståndet att skapa muskler och få en starkare kropp.

HBI (Healthy Body Image) är ett begrepp som täcker upp tre teman: användning av sociala medier; kroppsuppfattning, och livsstil. Genom att vara en kritisk användare av sociala medier innebär det inte att allt man ser är dåligt utan vissa saker som finns på sociala medier är bra information (Sundgot-Borgen m.fl., 2020). När man jämför resultaten i studien av Sundgot-Borgen m. fl. (2020), kan man se vissa skillnader mellan interventionsgruppen som blev utbildade genom workshops inom HBI och kontrollgruppen. Graden av fysisk aktivitet kunde man inte se någon skillnad på de manliga i kontrollgruppen men de manliga deltagarna som deltog i interventionen hade en liten minskning när det kommer till fysisk aktivitet. När det gäller de kvinnliga deltagarna fanns det ingen signifikant skillnad mellan grupperna (Sundgot-Borgen m.fl., 2020). När man kontrollerade frukostkonsumtionen på deltagarna i studien fanns det ingen skillnad på grupperna av de manliga deltagarna, däremot kan man se att de kvinnliga deltagarna i interventionen över en kort tid hade ökning av frukostintaget jämfört med kontrollgruppen. Den ökningen var dock bara över en kort tid och planades ut när man hade en uppföljningskontroll. När det kommer till intag av frukt och grönsaker kan man se att det fanns en ökning hos både manliga och kvinnliga deltagare i interventionsgruppen jämfört med kontrollgruppen (Sundgot-Borgen m.fl., 2020).

4.2.2 Psykisk hälsa

Det tuffa klimatet som upplevs på sociala medier bidrar till negativa konsekvenser. Ångest, depression och självhat är förekommande konsekvenser av den psykiska ohälsa som ungdomar upplever på grund av sociala medier (Goodyear m.fl., 2022). Ungdomar ifrågasätter deras kroppsform och utseende och det grundar sig ofta i vad man får höra på sina sociala medier. Klimatet på sociala medier visar sig ofta via så kallad *fatshaming* och *bodyshaming* och ligger till grund för mobbning. Det som ofta glöms bort är att kroppen reagerar olika på kost och träning och ser man inte snabba resultat påverkar detta personens psykiska hälsa och välmående (Goodyear m.fl. 2022; Goodyear m.fl., 2019).

Det är en tuff balans för att nå dagens kroppsideal. Många vuxna kvinnor har ångest över detta, antyder Goodyear m.fl. (2022). I Goodyear m.fl. (2019) studie uppgav ungdomarna att

om man såg bilder av andra ungdomar i sin ålder fungerade det som ett grupptryck för dem. Trots att ungdomarna var eniga om att anledningen med att dela med sig av detta innehåll inte var för att pressa andra utan för att man själv vill söka efter uppmärksamhet. Detta ledde till att fler ungdomar började att ifrågasätta sin kropp och sitt utseende och man kände att dessa påtryckningar från sociala medier fick en att själv ändra sina hälsorelaterade beteenden (Goodyear m.fl., 2019).

I en studie gjord av Goodyear m.fl. (2022) beskrivs ett förekommande beteende hos ungdomar som sker på sociala medier, vilket är *fatshaming*. *Fatshaming* är exempelvis att du kommenterar någon så hon/han blir osäker kring sin vikt och utseende. *Fatshaming* kan leda till att andra tjejer börja tänka på hur de ser ut, vilket kan leda till att de tränar och äter på ett annat sätt för att bli smala (Goodyear m.fl., 2022). *Bodyshame* är ett annat begrepp som betyder att någon klankar ner på någon annans kropp. Detta kan leda till att tjejer tror att de är för tjocka. Då blir oftast responsen från tjejer även här, att de börjar ändra sin kost och träning. Kroppen och metabolismen fungerar olika för alla, och det är därför svårt att uppnå idealet. *Skinny-* och *fatshaming* går ihop med mobbing och depression. Hälsa ses som att du ständigt måste gå till gymmet och träna, samt äta rätt. Detta leder till att klyftorna blir större och tjejer blir avskräckta och deprimerade. Alla kroppar svarar olika på träning och den psykiska hälsan kan påverkas ifall ungdomarna inte ser ett snabbt resultat på sin ändring med träning och kost. De sätter upp mål för att nå ett kroppsideal som är orealistiskt. Oftast når de inte resultatet, vilket påverkar deras självkänsla negativt (Goodyear m.fl., 2022).

5 Diskussion

I denna del av arbetet kommer vi att diskutera metoden och resultatet. Detta gör vi utifrån ett kritiskt förhållningssätt då vi presenterar styrkor och svagheter gällande sökstrategier, sökord och annat som ingår i sökprocessen. Slutligen förs diskussion kopplat till resultatet baserat på vårt syfte och frågeställningar i relation till tidigare forskning.

5.1 Metoddiskussion

5.1.1 Styrkor och svagheter i sökprocessen

Vi hade svårt att få till de rätta sökorden och använda de rätta sökstrategierna gällande området kring sociala mediers effekt och påverkan hos ungdomar. Det är ett brett ämne med mycket information. Därför behövde vi avgränsa området och se över vilka sökord vi behövde använda oss av för att nå dit. Vår första pilotsökning var för bred, vilket gjorde att vår sökning överskred det antal artiklar som var rimligt för oss att kunna arbeta med. Svagheten med detta är att relevanta artiklar från första pilotsökningen som hade kunnat användas till vårt resultat kan förbises då den gick bort.

I vår slutgiltiga pilotsökning använde vi sökorden *“Physical education and health”* AND *“Body image”* AND *“Social media OR Facebook OR twitter OR Instagram OR snapchat OR Tumblr OR social networking”*. Dessa sökord valdes utifrån våra två huvudteman; Hälsa och Ungdomars liv i en uppkopplad värld. Svagheterna med dessa sökord var att vissa artiklar inte kopplade sociala medier till hälsorelaterat innehåll. En styrka kring sökorden var att vi avgränsade området och hittade 12 artiklar som vi ansåg låg i linje med vårt syfte och frågeställningar. När vi arbetade mer med artiklarna slutade det i att vi hade nio artiklar kvar som höll måttet, vilket var inom ramarna för detta arbete. En styrka är att många artiklar kom fram till liknande resultat, vilket gör att trovärdigheten i resultatet höjs. En svaghet är att det är liknande slutsatser men med olika ord. Vi ville få in olika perspektiv på resultatet, och valde därför att exkludera de två artiklar som inte kom med ny information. En annan svårighet var att många artiklar fokuserade på hälsa genom mat. De beskrev hälsa genom att beskriva vad hälsosam mat var. Vi valde aktivt att exkludera dessa artiklar då vi inte ville fokusera på kost. Vi tog in delar av matens påverkan i vårt resultat, men ansåg att kosten i sin helhet skulle vara för brett och inte relevant i relation till vårt syfte och frågeställningar.

Både kvalitativa och kvantitativa studier inkluderades i arbetet. Detta användes för att få en större förståelse för problematiken, vilket anses som en styrka. Kvalitativa studier ger en fördjupad förståelse till problemet där personliga tankar och åsikter som exempelvis kan presenteras genom intervjuer, medan kvantitativa studier ger en mer övergripande allomfattande förståelse av problematiken. De studier som valdes är tagna från olika länder. En studie är från Sverige och två från Norge, vilket är en tredjedel av alla studier. Detta ses som en styrka då de nordiska länderna till stora delar är lika i sin undervisning inom idrott och hälsa. Detta kan därför relateras till de svenska ungdomarna. Dock behöver det inte ses som en svaghet med studier från andra delar av världen heller. Sociala medier används på liknande sätt genom stora delar av världen. Det kan dock finnas kulturella skillnader, men detta är inget vi undersöker. En svaghet är att vi inte hittade några relevanta studier från Asien, Sydamerika

och Afrika. Detta betyder att resultatet vi kom fram till möjligtvis inte stämmer in på dessa världsdelar. Många av artiklarna valde även att intervjua eller undersöka synvinkeln från kvinnors uppfattning, det är därför en svaghet att majoriteten av resultatet inte kan ses utifrån alla kön. Det fanns både studier med slumpmässiga och icke-slumpmässiga urval. Det finns svagheter och styrkor med båda urvalen.

Tanken med denna forskningsöversikt var att öka kunskapen kring undervisningsperspektivet kopplat till sociala medier. Många av artiklarna kopplade inte skolans undervisning till sociala medier vilket gör att glappet i forskningen ökar. Tanken är att öka kunskapen till både lärare och elever om hur sociala medier påverkar ungdomar i dagens samhälle. Internet och sociala medier utvecklas ständigt framåt och det är en stor del av människors liv. Eftersom det inte finns mycket forskning kring detta får det oss att tänka igenom kommande konsekvenser kring läraryrket.

5.1.2 Bearbetning och analys

Under arbetets gång vid bearbetning av artiklarna togs det många beslut. Bland annat startade vi med att ha en sökning från år 1998 till år 2023 då det hamnade så automatiskt. Gällande publiceringsdatum ändrades gränsen till år 2010 då det är att föredra nyare forskning så man får en mer tydligare bild av verkligheten i nutid (Axelsson, 2012). Det var bara en artikel som gick bort när vi ändrade sökningen och resten av artiklarna var från år 2011 och framåt. Många artiklar var även kopplade till Covid-19, då sociala medier påverkades mycket kring denna tidpunkt. Vi valde att exkludera dessa artiklar då vi ansåg att arbetet skulle bli för brett och det inte var relevant i relation till vårt syfte och frågeställningar.

Efter att ha läst de nio artiklar som vi valde att jobba med i resultatet, sammanställdes varje artikel. Artiklarnas sammanställningar delades sedan upp i teman, som sedan kom att bli våra rubriker och underrubriker; Hälsa, Hälsosam livsstil, Psykisk hälsa, Sociala medier, Kroppsideal, Bekräftelse på sociala medier och Jämförelse. Alla sammanställningar kategoriseras upp i ett separat dokument och sedan la vi in varje text från de olika artiklarna under deras kategorier. Detta gjorde att vi fick en tydlig struktur över vad vi letade efter i artiklarna och hur vi skulle skriva ner informationen.

Till sist genomfördes en kvalitetsgranskning av artiklarna. 17 frågor skulle besvaras på varje artikel för att kunna mäta den vetenskapliga kvaliteten. Eftersom det fanns både kvalitativa och kvantitativa artiklar kunde inte alla 17 frågor alltid besvaras på respektive artikel. Det föll bort en fråga på de kvantitativa artiklarna, respektive kvalitativa artiklarna. Därför kunde maxpoängen bli högre på en artikel som var både kvantitativ och kvalitativ. Det var två artiklar som använde en interventionsstudie. Resten av artiklarna saknade detta, vilket resulterar i att ytterligare två frågor faller bort. Maxpoängen varierade mellan 13 och 15 poäng. Det var endast en artikel där det tydligt framgick om eventuella bortfall. Resten av artiklarna beskrev inte detta och därför var vi oförmögna att besvara frågan, vilket resulterade i noll poäng. Alla våra artiklar håller en god och hög vetenskaplig kvalitet. Vi kan dock inte säkerhetsställa att alla frågor har besvarats på rätt sätt då vi ansåg att det var svårt att tyda

vissa frågor. En granskare med mer vana hade möjligtvis besvarat frågorna på ett annorlunda sätt.

5.2 Resultatdiskussion

5.2.1 Sociala medier kopplat till idrott och hälsa i skolan

Utifrån de resultat vi har framhåvt kommer vi i detta avsnitt diskutera våra resultat utifrån en skolkontext där det kommer att vara ett större fokus på idrott och hälsa. Vi ser ett problem med att kunna jämföra våra resultat och försöka implementera detta i en svensk idrott och hälsa-kontext. Detta problem grundar sig i att alla våra studier inte kommer från Sverige, vilket innebär att kulturella aspekter och skolstrukturer inte går att direktöversätta till en svensk kontext.

Som vi tidigare presenterade i vår inledning beskrev vi hur sociala medier hör ihop med undervisningen i idrott och hälsa. Där står det att elever ska kunna redogöra för hur exempelvis kroppsideal framträder i samhället. Vår tanke kring detta är att för att elever ska kunna beskriva något måste de själva först förstå vad det är. För att elever ska kunna förstå hur kroppsideal förmedlas i samhället behöver eleverna först och främst förstå vad kroppsideal är för något men också hur man medvetet och omedvetet får tillgång till detta. Här ser vi hur sociala medier kommer in och blir en del av undervisningen. Kroppsideal förmedlas dock inte enbart av sociala medier utan vi ser det i reklam på tv och affischer på stan men den stora spridningen kommer från sociala medier.

Dagligen konsumerar vi människor retuscherade bilder utan att vi tänker på det. Som (Wiklund m.fl., 2019) artikel säger påverkar detta framför allt ungdomar negativt och det bidrar till en ohälsosam *fitnesshype*. Att detta påverkar ungdomar mest, anser vi, kan vara för att de kanske inte vet att bilderna inte är äkta. Det kräver då att vi som lärare i idrott och hälsa ska fylla en stor kunskapslucka hos våra ungdomar. Vi behöver lära ungdomarna att nästan allt vi ser på sociala medier inte är så "bra" och "perfekt" som det ser ut, utan att verkligheten inte ser ut så. Genom att ungdomarna får den kunskapen kan de själva ha den tryggheten i sig själv och inse att vissa kroppsideal är ouppnåeliga. Vi anser att detta kan bidra till att lindra ungdomars ångest och kroppsmissnöje. Som Robinson m.fl. (2017) tog upp i sin artikel är det atletiska idealet som påverkar kvinnor mest negativt. Vi anser precis som författarna att detta är på grund av att man som konsument av bilden känner att det man tittar på är något nåbart. Vi tror att när man tittar på en sådan bild är det lätt att tänka "om jag bara äter lite bättre och tränar lite mer så kan jag också se ut så", vilket är en rimlig tanke men man glömmer en viktig detalj: alla kroppar fungerar och reagerar på olika sätt. Detta tror vi är viktigt att man undervisar och medvetandegör eleverna om när man pratar om kroppsideal. Genom att informera eleverna om att allting man ser på sociala medier är inte som det ser ut i verkligheten, och om det skulle vara så att verkligheten är det man ser på sociala medier betyder inte det att alla kan se ut så. Man kan inte titta på en bild och sen veta exakt vad som ligger bakom till att just personen ser ut så. Det kan vara att personen har använt illegala preparat för att få en större muskeltillväxt. Även om man ser en bild och tänker att man själv

både kan och vill se ut så, är det inte alltid möjligt. Detta på grund av att kroppen och metabolismen fungerar olika för alla som Goodyear m.fl. (2022) tog upp i sin artikel.

Som vi nämnde i bakgrunden står det i vår ämnesplan att vi som lärare ska hjälpa till att *“medvetandegöra och motverka stereotypa föreställningar om vad som anses vara manligt och kvinnligt samt belysa konsekvenserna av olika kroppsideal”* (Skolverket, 2011). Med hjälp av den information vi har samlat ihop i denna forskningsöversikt finns det underlag för att genomföra detta i undervisningen.

5.2.2 Hälsa kopplat sociala medier

Som vi ser i vår resultatdel, har den psykiska (o)hälsan och sociala medier ett samband. Många ungdomar kopplar stress, press och depression till sociala medier. Det finns ett kroppsideal som är onåbart, och om du inte visar upp det accepteras du inte i samhället. Ett exempel om grupptricket som visas i Goodyear m.fl. (2019) studie där ungdomar skulle se bilder av andra ungdomar i sin ålder. Detta skapar en osäkerhet hos ungdomarna och de börjar jämföra sig med varandra. Många tankar flödar runt i deras huvuden och det är inte ovanligt att ett kroppsmissnöje till sig själv börjar utvecklas. Det är även vanligt att mobbning förekommer ifall någon inte når upp till kroppsidealet, och detta kan leda till depression och rubbning av välmåendet (Goodyear m.fl., 2022). Alla människor vill bli accepterade av kompisar och andra människor i samhället. Ingen gillar att bli nedvärderad och uttittad. Mobbning som leder till depression kan leda till allvarliga konsekvenser. Vi anser att detta bör förhindras, men frågan är hur det ska ske. Vi tror att influencers i dagens samhälle har en alldeles för stor påverkan på ungdomarna, och de borde tänka sig för innan de postar vissa inlägg. Samtidigt förstår vi att detta är orealistiskt, då sociala medier och influencers är en för stor plattform att kunna nå ut till och förändra som lärare. Men när det ständigt läggs ut bilder som får tusentals med likes, där kroppsidealet visas upp, tror ungdomarna att det är normalt. När ungdomarna ser alla likes och kommentarer vill de också nå den sortens acceptans och få den bekräftelsen. Detta är varför de börjar sträva efter idealet, men när de märker att det inte går börjar de må psykiskt dåligt i stället.

Den psykiska hälsan är i fokus i denna problematik. Som vi har diskuterat ovan är det mycket intryck och tankar som cirkulerar hos en ungdom. I Wiklund m.fl. (2019) studie beskrivs det om hur sociala medier ger en ökad social press. Som Pop m.fl. (2021) skriver, är skönhetsidealet etablerat av sociala medier. Idealet är att du ska vara i god fysisk form, det vill säga att du inte ska ha mycket kropps fett, alltså vara smal (Wiklund m.fl., 2019). I resultatdelen nämner vi att denna typ av social ökad press kan leda till psykisk ohälsa genom att individerna känner sig osäkra på sin kropp och börjar därför äta mindre för att försöka fixa “problemet”. Detta leder till ätstörningar, vilket är en allvarlig sjukdom. Enligt Grosick m.fl. (2013) studie, är det vanligare för kvinnor att hamna i ätstörningar. Vi valde aktivt att inte skriva mycket kring ätstörningar då vi anser att det är ett så stort och brett ämne som inte på ett rättvist sätt kan redogöras för i vår forskningsöversikt. Men vi är medvetna om ätstörningars konsekvenser och tycker att det är ett allvarligt problem som finns i dagens samhälle. Många konton som går att följa på sociala medier lägger ut content kring en hälsosam livsstil. De lägger ut mat- och träningsscheman som andra personer kan ta del av

och få inspiration av. Många av dessa mat- och träningsprogram kan vara ohälsosamma då det är för mycket träning och för lite näring i maten. Detta kan vara ett vanligt beteende hos personer med ortorexi. Ortorexi är en ätstörning där du tränar i extrema mängder, och inte äter tillräckligt mycket så att näringsintaget blir för lågt (Wiklund m.fl., 2019). Detta kan vara så illa att det leder till att människor tränar ihjäl sig och till slut dör, eftersom det inte finns någon näring som kan hjälpa kroppen fortsätta fungera (Wiklund m.fl., 2019). Vi anser att detta är tragiskt, och den kroppshets som finns på sociala medier kan leda till allvarliga psykiska problem hos ungdomar som i sin tur, i värsta fall, kan resultera i dödsfall. Vi anser att detta är något som måste förhindras och förebyggas, vilket vi hoppas att skolan kan hjälpa till med, där den information och slutsatser vi har kommit fram till kan användas.

5.2.3 Sociala mediers utveckling

Andra problem vi ser med detta ämne är att det konstant är under förändring. Sociala medier kan skifta väldigt snabbt för vilka ”trender” eller vilka medier som är populära hos ungdomar. Som vi tog upp tidigare i vår bakgrund är det inte längre lika vanligt att ungdomar delar med sig av saker på sociala medier längre, siffran minskar enligt (SVT, 2023). Anledningen till detta är för att ungdomar mer har börjat tänka på sin framtid (SVT, 2023). Utifrån det resultat vi har tagit fram kan man se att ungdomar i grund och botten har en relativt stor förmåga att förstå sociala medier. De är själva medvetna om vad som är populärt och vilka medier som man kan använda. Vi anser dock att den stora påverkan som unga får kommer från personer på sociala medier man ser upp till, ofta så kallade influencers. Influencers idag har väldigt många följare, framför allt ungdomar. Vi tror därför att skiftet som blivit när ungdomar längre inte delar med sig av eget material på sociala medier utan i stället konsumerar mer av det som influencers delar med sig av kan göra större skada eller ha en större påverkan på ungdomars intag av information från sociala medier. Ungdomarna själva delar inte lika mycket eget material på sociala medier utan man skickar material till varandra som influencers har gjort. Detta bidrar till att om influencers är en typ av förebild för ungdomarna kommer man som konsument av denna typ av information att påverkas av den, oavsett om den är positiv eller negativ.

6 Slutsats & implikationer

I detta avsnitt kommer en sammanfattning av forskningsöversiktens resultat utifrån syftet att presenteras. Avsnittet avslutas med en diskussion kring implikationer för lärare i idrott och hälsa, samt vidare forskning.

6.1 Slutsats

Syftet i denna forskningsöversikt var att systematiskt granska ungdomar och deras förhållningssätt och påverkan relaterat till sociala medier. Detta kopplades till hälsorelaterat innehåll på sociala medier som kunde appliceras till undervisningen i idrott och hälsa. Ungdomarna i dagens samhälle spenderar mycket tid på de olika apparna och har därför svårt att undvika denna typ av innehåll. Det visade sig vara både positiva och negativa aspekter med ungdomarnas syn och användande på sociala medier. Det mest centrala resultatet var att influencers har stor påverkan på ungdomar och deras beteende. Influencers sätter idealbilden för vad en hälsosam människa är. Detta skapar inspiration och motivation till att vilja ändra sin livsstil till en mer hälsosam. Problematiken med detta är att det kan gå till överdrift åt andra hållet och bidra till kroppsmissnöje och psykisk ohälsa. Den positiva aspekten är att det inte nödvändigtvis behöver gå till överdrift och därför kan användas på ett hälsosamt sätt. Ungdomar kan lära sig kring träning och hälsa via sociala medier och se det som gynnsamt. Andra aspekter som är positiva med sociala mediernas användande är att det förhindrar ensamhet då ungdomar är uppkopplade med nära och kära. När ungdomar inte känner sig ensamma, känner de välmående.

6.2 Implikationer

Resultatet visar att ungdomarna påverkas mycket av sociala medier. Det finns både positiva och negativa aspekter. Ungdomarna är medvetna kring den negativa påverkan, men verkar ha svårt att förhålla sig till det i praktiken. Lärarnas roll kan därför vara betydande i detta fall. Ett sätt för att komma framåt i utvecklingen är att skapa ett arbetssätt som lärare kan jobba med för att få ungdomarna att lära sig och förstå det kritiska förhållningssättet till sociala medier. Ungdomar har mycket kvar att lära gällande kost och träning, och därför förlitar de sig på det som kommer upp i flödet på sociala medier. När kunskap saknas är det svårare att orientera sig framåt på de olika kunskapskanalerna, och det kan vara svårt att veta vad som är "rätt och fel". I läroplanen (Lgr11) står det att lärare ska medvetandegöra elevernas förmågor och försöka skapa medvetenhet när det gäller källkritik. För att vara källkritisk, gäller det att vara kompetent i sitt ämnesområde. Vid fysiska aktiviteter är det då viktigt att diskutera upplevelser om påverkan av hälsan och den fysiska förmågan. Genom att arbeta på detta sätt skiftar ungdomarna förhoppningsvis fokus från att nå kroppsidealet, till att äta och träna hälsosamt i ett syfte för att kunna fungera i sin vardag.

Att använda sig av sociala medier i skolan hade kunnat skapa en positiv effekt. Resultatet visar att majoriteten av alla ungdomar använder sociala medier och är därför en stor del av deras liv. Lärare hade därför kunnat använda sig av de olika apparna i sin undervisning och visa ungdomarna de positiva och negativa aspekterna som erbjuds. Ungdomarna ser ett brett

urval av hälsosamma livsstilar i sitt flöde, och det är ett varierat hälsorelaterat innehåll som finns på de olika plattformarna. Att använda sociala medier på ett liknande sätt för att individanpassa undervisningen i skolan kan bidra till att öka ungdomarnas förståelse kring hälsa. Genom att göra detta hjälper man även eleverna att sälla bland det innehåll som de möter i sina sociala medier, och guidar dem till ett mer kritiskt förhållningssätt.

Information som täcker påverkan av sociala medier på ungdomar finns det inte mycket av på lärarutbildningen på universitet. Utvecklingen kring dessa plattformar går ständigt framåt och som lärare är det därför svårt att hänga med i de olika trenderna som utvecklas. Fortbildningar kring detta ämne hade därför varit givande och användbara för lärare. Då kan de lära sig kring användandet av sociala medier och förhoppningsvis använda den kunskapen i sin undervisning. Om en lärare gör ämnet relevant i relation till dagens samhälle ser ungdomarna det som mer intressant och kan då ta till sig mer av informationen. Samhället är i ständig förändring, och det är därför viktigt att lärare anpassar sig efter det så ungdomarna finner kunskapen vi lär ut som meningsfull.

6.2.1 Vidare forskning

När våra artikelsökningar gjordes var det mycket information och kunskap som presenterades inom området. Det fanns en förhoppning om att det skulle finnas artiklar som var ihopkopplade kring sociala mediernas användande för ungdomar till idrottsundervisningen i skolan. I stället fanns det mycket forskning kring ungdomars användande av sociala medier och knappt någon information kopplat ämnet i idrott och hälsa. Eftersom kroppsideal och hälsosam livsstil är ett stort fokus på sociala medier anser vi att det borde kopplas ihop med idrottsundervisningen i skolan så det kan bidra till mer kunskap hos lärare. Plattformarna ihop med samhället är i ständig förändring, och därför måste relevant forskning med relevanta appar göras för att lärare ska hålla sig uppdaterade och förberedda inför att undervisa elever inom sociala medier.

7 Referenslista

- Alm, B. (2018, 3 februari). Sociala medier försämrar ungas självkänsla. Sveriges Television. Hämtad 2023-09-11 från: <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/vast/sociala-medier-forsamra-ungas-sjalvkansla>
- Andersson. Y. (2020). Unga, medier och psykisk ohälsa. Statens medieråd. Hämtad 2023-09-26 från: <https://www.statensmedierad.se/download/18.1ecdaa0017633a0d66648b0/1607367175383/Unga%20medier%20psykisk%20oh%C3%A4lsa%20aug%202020%20TRYCK.pdf>
- Andersson. Y. (2021). Ungar & medier 2021. Statens medieråd Hämtad 2023-09-26 från: https://www.statensmedierad.se/download/18.57e3b0a17a75fbf0654916e/1632377641632/Ungar%20och%20medier%202021_anpassad.pdf
- Axelsson, Å. (2012). Litteraturstudie. I tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård. Studentlitteratur.
- Fancourt, D., Finn, S. (2019) What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Hämtad 2023-09-23 från: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf?sequence=3>
- Folkhälsomyndigheten (2023) Hälsa i olika grupper. Hämtad 2023-09-26 från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/halsa-i-olika-grupper/>
- Frisén, A., Smedler, A.-C., Drake, K., Almqvist, K., Almér, E., Wrangsjö, B., Kroger, J., Marcia, J., & Johansson, T. (2006). Ungdomar och Identitet (P. Hwang, Ed.). Natur & Kultur.
- Goodyear, V. A., Armour, K. M., & Wood, H. (2019). Young people and their engagement with health-related social media: New perspectives. *Sport, Education & Society*, 24(7), 673–688. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1423464>
- Goodyear, V., Andersson, J., Quennerstedt, M., & Varea, V. (2022). #Skinny girls: Young girls' learning processes and health-related social media. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 14(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2021.1888152>
- Grosick, T. L., C. C., Myers, M. J., & Angelo, R. (2013). Assessing the Landscape: Body Image Values and Attitudes Among Middle School Boys and Girls. *American Journal of Health Education*, 44(1), 41–52. <https://doi.org/10.1080/19325037.2012.749682>
- Lindstedt, M. (2023, 10 oktober). Trenden: Varannan ung delar inget i sociala medier längre. SVT Nyheter. Hämtad 2023-10-17 från: <https://www.svt.se/kultur/trenden-varannan-ung-delar-inget-i-sociala-medier-langre--z095rb>
- Network, T. L. (2022, 31 Mars). What Students Are Saying About How Social Media Affects Their Body Image (Published 2022). The New York Times. Hämtad 2023-09-05 från: <https://www.nytimes.com/2022/03/31/learning/what-students-are-saying-about-how-social-media-affects-their-body-image.html>
- Pop, L.-M., Iorga, M., Şipoş, L.-R., & Iurcov, R. (2021). Gender Differences in Healthy Lifestyle, Body Consciousness, and the Use of Social Networks among Medical Students. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 57(7). <https://doi.org/10.3390/medicina57070648>
- Robinson, L., Prichard, I., Nikolaidis, A., Drummond, C., Drummond, M., & Tiggemann, M. (2017). Idealised media images: The effect of fitspiration imagery on body satisfaction and exercise behaviour. *Body Image*, 22, 65–71. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.001>

- Säkerhet på nätet. (2023, september 25). Skolverket. Hämtad 2023-10-11 från:
<https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/sakerhet-pa-natet#h-Uppmanatillkallkritikisocialamedier>
- Skolverket. (2011). Ämne-idrott och hälsa. Ämne-idrott och hälsa. Hämtad September 4, 2023, från:
<https://www.skolverket.se/undervisning/gymnasieskolan/laroplan-program-och-amnen-i-gymnasieskolan/gymnasieprogrammen/amne?url=-996270488%2Fsyllabuscw%2Fjsp%2Fsubject.htm%3FsubjectCode%3DIDR%26version%3D5%26tos%3Dgy&sv.url=12.5dfee44715d35a5cdfa92a3>
- Sundgot-Borgen, C., Friborg, O., Kolle, E., Torstveit, M. K., Sundgot-Borgen, J., Engen, K. M. E., Rosenvinge, J. H., Pettersen, G., & Bratland-Sanda, S. (2020). Does the Healthy Body Image program improve lifestyle habits among high school students? A randomized controlled trial with 12-month follow-up. *Journal of International Medical Research*, 48(3), 0300060519889453. <https://doi.org/10.1177/0300060519889453>
- Thornberg, R. (2020). *Det sociala livet i skolan* (3:e upplagan.). Liber AB.
- Wangberg, S. C., Sørensen, T., & Andreassen, H. K. (2015). Using the Internet to Support Exercise and Diet: A Stratified Norwegian Survey. *Medicine 2.0*, 4(2), e3. <https://doi.org/10.2196/med20.4116>
- Weibull, L., & Eriksson, M. (n.d.). Sociala medier. Hämtad 2023-09-26 från:
<https://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/sociala-medier>
- Wiklund, E., Jonsson, E., Coe, A.-B., & Wiklund, M. (2019). "Strong is the new skinny": Navigating fitness hype among teenagers in northern Sweden. *Sport, Education & Society*, 24(5), 441–454. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1402758>
- Wiltshire, G., Lee, J., & Evans, J. (2017). 'You don't want to stand out as the bigger one': Exploring how PE and school sport participation is influenced by pupils and their peers. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(5), 548–561. <https://doi.org/10.1080/17408989.2017.1294673>
- Quennerstedt, M. (2006). *Att lära sig hälsa*. Universitetsbiblioteket.

8 Bilagor

Sökhistorik

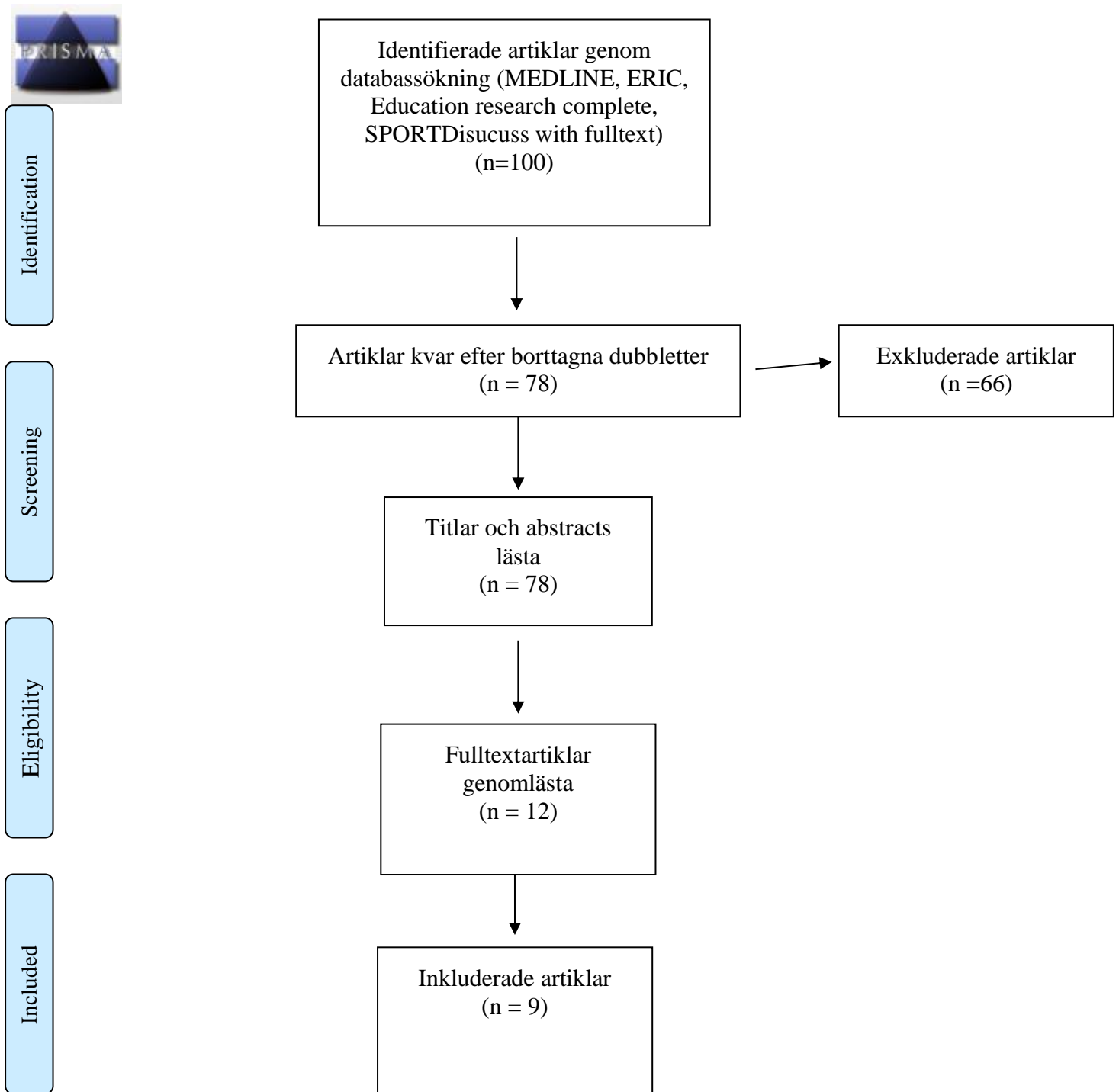
Bilaga 1

Tabell 1. En översikt av inkluderande forskningsartiklar

Datum	Databas	Sökord/Limits/Booleska operatörer	Antal träffar	Lästa abstracts	Urval
29/8-23	Medline	Physical education and health AND Social media	1232	0	0
6/9-23	MEDLINE, ERIC, Education research complete & SPORTDiscus with full text	Physical education and health AND body image AND social media OR Facebook or twitter OR Instagram OR snapchat OR Tumblr OR social networking	100	78	12

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?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

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

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

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

Ja
Nej
Oförmögen att avgöra

Eventuell kommentar:

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

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

10. Har studien använt en adekvat datainsamlingsmetod?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

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

Ja
Nej
Oförmögen att avgöra

Eventuell kommentar:

17. Är resultaten praktiskt relevanta?

Ja
Nej

Eventuell kommentar:

Artikelöversikt

Bilaga 4

Tabell 2. Sammanfattning av artiklar som inkluderas

Författare Publiceringsår	Design	Syfte	Metod	Urval	Slutsats	Poäng
Grosick. TL Talbert Johnson.C Myers. M Angelo.R 2013	Kvalitativ studie	Att undersöka olika attribut som associeras med ungdomar syn på sin kroppsbild	Enkät	334 mellanstadieelever ungefär 50% killar och 50% tjejer	Artikeln framhävde att ungdomar tycker att deras utseende är viktigt för mellanstadieelevers personlighet. Detta visade sig genom att man hade testat dieter på grund av sitt kroppsmisnöje.	12/13
Gareth Wiltshirea, Jessica Leeb and John Evans 2016	Kvalitativ studie	Att undersöka hur elevers fysiska aktivitet påverkas av kroppsideal i skolan	Fokusgrupp-er och intervjuer	29 elever i åldern 13-14 (16 killar och 13 tjejer)	Artikeln betonar vikten med att skapa en trygg miljö för eleverna så att eleverna själva vill delta i idrott och hälsa undervisningen	11/13
Silje C Wangberg, Tove Sørensen, Hege K Andreassen 2015	Kvantitativ studie	Att undersöka hur internetanvändning påverkar träning och kost	Enkät	2196 15- åringar fick enkäten skickad till sig och 1087 svarade på den	Internet och sociala medier är en viktig informationskälla för ungdomar när det kommer till träning och kost	9/14

Christine Sundgot-Borgen, Oddgeir Friborg, Elin Kolle, Monica K. Torstveit, Jorunn Sundgot-Borgen, Kethe M. E. Engen, Jan H. Rosenvinge, Gunn Pettersen and Solfrid Bratland-Sanda 2020	Kvalitativ-studie, interventionsstudie	Att undersöka hur exempelvis sociala medier kan påverka elevers kost, fysiska aktivitet och sömn.	Intervjuer, enkät samt personerna i interventionsgruppen fick information via workshops.	1499 personer i interventionsgruppen varav 632 killar och 867 tjejer. 947 personer i kontrollgruppen varav 412 killar och 535 tjejer.	Sociala medier kan ha en kort påverkan under en kort period. Detta var främst på sömnen man kunde se störst skillnad.	14/15
Victoria Goodyear, Joacim Andersson, Mikael Quennerstedt & Valeria Varea 2021	Kvalitativ studie	Att undersöka hur unga tjejer söker information om kost och träning i relation till sociala medier	Intervjuer	49 tjejer mellan åldern 13-15	Unga tjejer är ofta duktiga på att navigera runt på sociala medier och förstå vad som är bra för dem eller inte. Dock ser man en tydlig risk med att bli utsatt för mobbning eller kropps jämförelse	12/13
Robinson Lily, Prichard Ivanka, Nikolaidis Alyssa, Drummond Claire,	Kvalitativ studie, Interventionsstudie	Att undersöka effekterna av att se bilder på andra människor och se	Kolla på bilder och svara på frågor. Intervju / experiment	106 kvinnor från ett universitet.	Studien visar att man kan påverkas negativt av att se fitspiration bilder. detta påverkar människors	13/15

Drummond Murray, Tiggemann Marika		om de bidrar till ökat inspiration			kroppsmisnöje och vilja att delta i någon typ av fysisk aktivitet	
Pop Lavinia-Maria, Iorga Magdalena, Sipos Lucian-Roman, Iurcov Raluca	Kvalitativ studie	Att analysera hur könsskillnader ser ut användandet av sociala medier, hälsosamma levnadsvanor samt kroppsuppfattning	Enkät	90 första års medicinstudenter	Studien visar att det finns skillnader mellan kvinnor och män när det kommer till hälsosamma levnadsvanor, kroppsuppfattning	12/13
Wiklund Emelie, Jonsson Emma, Coe Anna-Britt Wiklund Maria	Kvalitativ studie	Att undersöka hur ungdomar i norra Sverige navigerar i fitness trender samt hur de påverkas av sociala medier	Intervjuer	36 elever mellan 16 och 19 år varav 10 var strategiskt utvalda	Studien klargjorde att ungdomars kroppsuppfattning och beteende påverkas av fitness trenden	13/14
Goodyear. Victoria, Armour. Kathleen M, Wood. Hannah	Kvalitativ studie	Undersöka hur ungdomar söker och dela med sig av hälsorelaterad information	Observationer i skola, enkät	Fas 1: 10 elever åldern 16-18 Fas 2: 236 elever ålder 13-15, 101 killar och 135 tjejer Fas 3: 1016 elever mellan åldern 13-16, 334 killar och 676 tjejer.	I artikeln framkommer det att unga människor söker hälsorelaterad information på sociala medier för exempelvis tips på kosttillskott och träningsövningar. Detta tyckte deltagarna i studien påverkade deras	13/14

					beteenden och förståelse.	
--	--	--	--	--	------------------------------	--

