GÖTEBORGS UNIVERSITET

Skrolla med eftertanke

En kvalitativ studie om idrott och hälsaundervisningens roll i högstadieelevers hantering av hälsorelaterat innehåll på sociala medier

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

Uppsats/Examensarbete: 15 hp
Kurs: L9ID3A
Nivå: Avancerad nivå
Termin/år: VT 2024
Handledare: Heléne Bergentoft
Examinator: Anders Raustorp
Kod: VT24-2940-001-L9ID3A

Nyckelord: Sociala media, Hälsa, Skolämnet idrott och hälsa, E-health literacy

Abstract

Sociala medier är en stor del av ungdomars vardag och dagligen exponeras de för innehåll som är relaterat till hälsa. På grund av det stora informationsflödet ställer det höga krav på individen att kunna avgöra vad som är desinformation eller vad som är eller inte är relevant. Saknas ett kritiskt förhållningssätt löper individen risk att påverkas negativt av de olika hälsorelaterade budskapen som sprids på sociala medier. Syftet med denna empiriska studie var därför att undersöka hur elever i årskurs 9 upplever att undervisningen i idrott och hälsa tillgodoser de med kunskaper och förmågor som gör att de kan hantera hälsorelaterade innehåll på sociala medier och göra medvetna hälsoval. Studien var av en kvalitativ design bestående av 15 semistrukturerade intervjuer med elever i årskurs 9 från 3 olika skolor i Västsverige. Resultatet visade att eleverna både exponeras för och söker sig till hälsorelaterade innehåll på sociala medier. Förmågan att förhålla sig kritisk till innehållet varierar bland eleverna och de har olika tillvägagångssätt för att sålla och värdera innehållet. Undervisningen i idrott och hälsa bidrar med ämneskunskaper som gör att eleverna till viss del kan vara kritiska till sociala medieinnehållet, däremot saknas reflektion och ytterligare undervisning som främjar elevernas kritiska förhållningssätt och e-Health literacy.

Förord

Först och främst vill vi rikta vårt varmaste tack till vår handledare Heléne Bergentoft för hennes insiktsfulla feedback och ständiga uppmuntran. Vi vill även rikta ett stort tack till de skolor och elever som generöst delat med sig av sin tid och tankar, utan ert deltagande hade denna studien inte varit möjlig. Slutligen vill vi tacka varandra för ännu ett gott samarbete. Om alla skratt under skapandet av litteraturstudien förlängde våra liv, så är vi antagligen vid det här laget odödliga.

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 **5**
1.1 Syfte **6**
2 Bakgrund **7**
2.1 Hälsa 7
2.2 Sociala medier 8
2.3 Styrdokument & kvalitetsgranskning 9
2.4 Tidigare forskning 10
2.5 Literacy 11
2.6 Teoretiskt ramverk 12
3 Metod **14**
3.1 Design 14
3.2 Urval 14
3.3 Datainsamling 15
3.4 Databearbetning och analys 15
3.5 Metodologiska överväganden 16
4 Resultat **18**
4.1 Hälsa 18
4.2 Sociala medier 19
4.3 Motivation & press 20
4.4 Kritiskt förhållningssätt 22
4.5 Idrott och Hälsa & kritiskt förhållningssätt 23
5 Diskussion **25**
5.1 Metoddiskussion 25
5.2 Resultatdiskussion 27
6 Slutsats & implikationer **30**
6.1 Slutsats 30
6.2 Implikationer 30
7 Referenslista **32**
8 Bilagor **35**

1 Inledning

85% av svenska ungdomar i 15-årsåldern använder sociala medier mer än tre timmar per dag (Andersson, 2022). I vår tidigare litteraturöversikt (Carlsson m.fl., 2023) visade forskning att det finns ett brett utbud av hälsorelaterat innehåll på sociala medier som har visats påverka ungdomars hälsovanor såväl positivt som negativt (Vaterlaus m.fl., 2015). Ungdomar har uttryckt denna påverkan i form av bland annat inspiration och press (Savona m.fl., 2021).

Under tonåren blir individens identitetsskapande extra framträdande och självbilden påverkas bland annat av kroppsliga förändringar. En betydande faktor under identitetsskapandet är uppfattningen om den egna kroppen och utseende, vilket dels kan bero på kroppsidealen som framhävs på olika sociala medie-plattformar. På dessa plattformar finns dessutom innehåll relaterat till träning och kostvanor som förmedlar att kroppen ses som formbar och att det finns ett individuellt ansvar att uppnå ett visst ideal (Kling & Frisén, 2020; Ricciardelli & Williams, 2012). Kroppen blir därmed en stor del av hur man framställer sig själv och det är lätt att individen påverkas av de hälsorelaterade budskap som förmedlas på sociala medier.

På plattformar som TikTok och Instagram är det miljontals inlägg som är relaterade till olika tränings- eller kostvanor och ungdomar kan därav ha svårt att navigera i det stora flödet av information (Vaterlaus m.fl., 2015). Vidare genomgår innehållet som publiceras inte någon slags kontroll vilket kan leda till att desinformation lätt sprids, detta kräver i sin tur att ungdomar har en god förmåga att förhålla sig kritiskt till, och kunna värdera, innehållet (Carlsson m.fl., 2023). Undervisning i idrott och hälsa kan fylla en funktion i att främja ett kritiskt förhållningssätt när det kommer till hälsorelaterat innehåll på sociala medier (Camacho-Miñano m.fl., 2021). Detta faller i linje med skolans uppdrag att fostra kritiskt tänkande individer (Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet, 2022) samt idrott och hälsas syfte 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).

I kursplanen för ämnet idrott och hälsa (Lgr22, 2022) framgår det att ett av ämnets syften är att "eleverna ska genom undervisningen ges förutsättningar att utveckla goda levnadsvanor i syfte att kunna påverka sin hälsa genom livet" (s. 48). För att uppnå den delen av syftet bör undervisningen utformas så att den möjliggör att eleverna utvecklar health literacy, vilket syftar till varje individs förmåga att kunna ta välgrundade beslut som rör den egna hälsan (Persson, 2021). En aspekt av health literacy är att kunna ställa sig kritisk till olika hälsoval eller information från olika kunskapskällor, vilket skolan har en viktig del i att främja. Vidare är medier en av de dominerande källorna för hälsoinformation (Ringsberg m.fl., 2020), vilket ställer krav på ungas förmåga att hantera, analysera och värdera information från olika medietyper (Norman & Skinner, 2006). Därav finns ett intresse att genom den empiriska studien upptäcka hur elever i årskurs 9 upplever att undervisningen i idrott och hälsa tillgodoser de med kunskaper och förmågor som gör att de kan hantera hälsorelaterade innehåll på sociala medier och göra medvetna hälsoval.

1.1 Syfte

Syftet med studien är att undersöka högstadieelevers upplevelser av och kritiska förhållningssätt till sociala mediers hälsobudskap.

1.1.1 Frågeställning

1. Vilken syn har högstadieelever på hälsa?
2. Hur påverkar sociala mediers hälsorelaterade innehåll högstadieelevers hälsa?
3. Hur väl upplever högstadieelever att de kan vara kritiska till hälsorelaterade innehåll på sociala medier?
4. Hur upplever högstadieelever att undervisningen i idrott och hälsa bidrar med kunskap för att kunna vara kritisk till hälsorelaterade innehåll på sociala medier och göra medvetna hälsoval?

2 Bakgrund

2.1 Hälsa

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

2.1.1 Begreppet hälsa

Enligt WHO (Folkhälsomyndigheten, 2022, st 1) är hälsa något mer än bara frånvaro av sjukdom; det är ett tillstånd av fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Sedan länge har två synsätt på hälsa framträtt; det patogena och salutogena (Quennerstedt, 2006). Det patogena synsättet är inriktat på det sjuka eller avvikande, där hälsa ses som frånvaro av sjukdom och onormala tillstånd. Att förebygga sjukdom eller övervikt anses följaktligen som hälsofrämjande. Det patogena perspektivet är ofta förknippat med områden som sjukvården, där behandling och hantering av sjukdomar prioriteras. I motsats till det patogena så riktar sig det salutogena perspektivet in sig på ehälsofrämjande arbete istället för vad som motverkar sjukdomar (Quennerstedt, 2006). Den holistiska teorin betraktar hälsa utifrån hela individens handlingsförmåga snarare än att fokusera på enskilda kroppsfunktioner eller organ. Det innebär att hälsa ses från ett helhetsperspektiv där även upplevelser, tankar, känslor och andra icke mätbara företeelser inkluderas i hälsobegreppet. Människans kropp och själ betraktas som nära sammankopplad och hälsa ses som en komplex och utvecklingsbar resurs (Hallberg m.fl., 2010).

2.1.3 Hälsism

Hälsism är ett fenomen som betonar individens ansvar för den egna hälsan (Crawford, 1980). Fenomenet idealiserar ett strävande efter en hälsosam livsstil, där riskbeteenden såsom rökning, alkoholkonsumtion och inaktivitet bör undvikas. Istället bör förebyggande åtgärder tillämpas, förslagsvis en hälsosam kost och fysisk aktivitet. Uppfattningen är att kroppen kan och bör förändras (Kling & Frisén, 2020), och genom att leva ett hälsosamt liv så kan individen uppnå det som anses vara en åtråvärd kropp. Skulle inte den hälsosamma idealkroppen åstadkommas ligger ansvaret på individen att göra en förändring. På så sätt uttrycks hälsa som något som kan uppnås till följd av hälsosamma levnadsvanor (Crawford, 1980).

Den rådande konsumtionskulturen är en anledningen till att hälsa kopplas samman med utseendeidealen (Quennerstedt, 2016). Detta visas bland annat i reklam för skönhetsprodukter som sänder ut budskapen att skönhet är detsamma som hälsa. Det är upp till individen att uppnå en attraktiv och därmed hälsosam kropp, vilket gör att utseendet återigen är det primära. Individens egenskaper baseras på fysiska attribut som i detta fall är i egenskap av en hälsosam kropp, dock utan vetskap om det mentala välbefinnandet (Quennerstedt, 2006; Kling & Frisén, 2020). Individers självbild blir starkt förknippade med utseendeideal som uttrycks av konsumtionskulturen, vilket i sin tur kan framkalla ett osunt förhållande till den egna kroppen (Quennerstedt, 2006).

Hälsorelaterat innehåll, såsom kostrekommendationer eller träningstips, på sociala medier kan ha en positiv påverkan på individer som strävar efter att förändra deras levnadsvanor. Att vara fysiskt aktiv och äta en balanserad kost är viktiga byggstenar för en frisk och hälsosam livsstil (Folkhälsomyndigheten, 2023). Ett för stort fokus på att upprätthålla hälsosamma levnadsvanor kan dock ge negativa följder. Ett exempel på detta är om individen tränar för att förändra sin kropp, det kan då bero på att han eller hon är missnöjd med kroppen (Kling & Frisén, 2020). Utöver att förändra träningsrutiner eller kosthållning finns dessutom olika medel eller

kosmetiska ingrepp lättillgängliga för personer som strävar efter att nå den eftersträvade och hälsosamma idealkroppen.

2.2 Sociala medier

Sociala medier har blivit en integrerad del av vardagen för ungdomar där plattformar som Instagram, Facebook, Snapchat, Tiktok och Youtube dagligen används (Internetstiftelsen, 2023**)**. Till skillnad från traditionella massmedier ger sociala medier varje användare möjligheten att skapa och dela innehåll i text-, video- eller bildformat, vilket skiljer dem från traditionella massmedier där innehållet väljs av en begränsad grupp (Nationalencyklopedin, u.å). Eftersom vem som helst kan publicera innehåll ställs det höga krav på individens källkritiska förmåga för att avgöra om det som sägs är sant (Internetstiftelsen, 2016). Plattformarna kan laddas ner som appar på mobilen, därmed kan användarna ha åtkomst till innehållet som publiceras var de än befinner sig.

Inget sociala medieflöde är det andra likt. Vad som dyker upp beror främst på två faktorer, vilka användaren följer samt plattformens algoritmer (Internetkunskap, u.å). Algoritmers funktion på sociala medier är att avgöra vilka inlägg som ska visas och i vilken ordning för en specifik användare. På exempelvis Instagram tar algoritmen hänsyn till faktorer såsom följarantal för den som publicerat samt hur ofta den publicerar (Trivette, 2022). Vanligast är dock att algoritmen tar hänsyn till användarens tidigare aktivitet när den prioriterar innehållet, allt för att göra ett så skräddarsytt flöde som möjligt. Det innebär att om användaren visar intresse genom att gilla, kommentera eller söka efter ett specifikt ämne kommer det med stor sannolikhet snabbt att dyka upp fler inlägg om samma ämne (Internetkunskap, u.å).

En vanligt förekommande kategori på sociala medier är om hälsa. Det är grundläggande att varje individ på lika villkor kan ta del av saklig och vetenskapligt baserad hälsorelaterad information (SOU 2000:91). Idag, mer än tidigare, kan människor ta del av hälsoinformation, mycket på grund av den stora informationsmängd som finns att ta del av på internet. Det stora utbudet av information ställer dock krav på att kunna särskilja vilken information som är korrekt eller inte (SOU 2000:91). Internet har ökat möjligheten för individer att engagera sig i den egna hälsan och kan vara till stor hjälp när de vill fatta hälsorelaterade beslut (Sandberg, 2005). Det förutsätter dock att den information som tas del av är saklig och faktabaserad och att individen kan sålla bort den information som inte är korrekt för att inte påverkas negativt av det (Sandberg, 2005).

2.2.1 Olika plattformar

Tiktok är en plattform som tillåter användare att skapa, upptäcka och dela korta videoklipp. En av de mest karakteristiska funktionerna på TikTok är dess "For You"-sida, där användare kan upptäcka en oändlig ström av videor baserade på deras tidigare beteende och preferenser. TikTok använder avancerade algoritmer för att anpassa innehållet och visa användare videor som de förmodligen kommer att tycka om. Plattformen har lockat ett brett spektrum av användare, från kändisar och influencer till vanliga människor som vill uttrycka sig och dela sina intressen. TikTok har också blivit ett viktigt marknadsföringsverktyg för företag och varumärken, som använder plattformen för att nå en ung och engagerad publik (Internetstiftelsen, u.å). En ytterligare plattform är Instagram där både bilder och videos publiceras samt där andra följare kan interagera med användaren genom gilla-markeringar, kommentarer och direkta meddelanden (Nationalencyklopedin, u.å).

2.3.1 Kritiskt tänkande

Förmågan att kunna tänka kritiskt är viktig i och med det stora informationsflödet (Hallman m.fl., 2016). Det kritiska tänkandet är en viktig förmåga som syftar till att motverka indoktrinering och främja en form av frihet som innebär att individen kan tänka självständigt och forma sina egna åsikter (Svensson & Styhre, 2021). Huvudtanken är att inte bara acceptera information eller idéer utan först reflektera, utmana och analysera dem. Genom att ifrågasätta, söka efter bevis och värdera argument kan en djupare förståelse för ämnet utvecklas och leda till välgrundade slutsatser. Den här processen ger individer möjlighet att bilda sina egna uppfattningar och inte bara följa strömmen av allmänna åsikter eller påtryckningar utifrån (Svensson & Styhre, 2021). Kritiskt tänkande bygger på idén att information och kunskap är ofullständig. Vidare är tillvaron inte statisk vilket innebär att den både kan förändras och förbättras. Kunskaper och värderingar behöver därför ständigt granskas och omprövas då det är kunskap som driver utvecklingen framåt (Eriksson, 2018). I strävan efter att bli en självständig individ spelar kritiskt tänkande en stor roll (Svensson & Styhre, 2021), vilket även betonas av skolans styrdokument (Lgr22, 2022). Kritiskt tänkande uppfattas vanligtvis som en generell förmåga, däremot visar forskning att elever som utvecklat kritiskt tänkande inom ett specifikt ämne inte nödvändigtvis innebär att eleven utvecklat detsamma inom andra ämnen (Nygren m.fl., 2018). För att utveckla kritiskt tänkande krävs goda ämneskunskaper, dock innebär inte ämneskunskaper att kritiskt tänkande utvecklas automatiskt (Nygren m.fl., 2018).

2.3 Styrdokument & kvalitetsgranskning

2.3.1 Läroplanen

Skolan har i uppdrag att bland annat förbereda eleverna för ett komplext samhälle som ställer krav på individers förmåga att kunna hantera digitaliseringen och det stora informationsflöde det medför (Lgr22, 2022). Vidare poängteras betydelsen av att eleverna får möjlighet att utveckla förmågan att kritiskt kunna granska fakta och information. Skolan har även i uppdrag att utveckla elevernas förmåga att kunna använda digital teknik och vidare förstå digitaliseringens påverkan på individens och samhällets utveckling. I kombination med detta ska möjligheter ges för eleverna att utveckla ett kritiskt förhållningssätt till digitala medier för att kunna använda dem på ett ansvarsfullt sätt, kunna värdera information samt vara medvetna om risker och möjligheter (Lgr22, 2022).

2.3.2 Kursplanen

Ett av ämnet idrott och hälsas syften är att “eleverna ska genom undervisningen ges förutsättningar att utveckla goda levnadsvanor i syfte att kunna påverka sin hälsa genom livet” (Lgr22, 2022, s. 48). Ett ytterligare syfte är 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). De kunskaper som eleverna bör utveckla genom undervisningen konkretiseras i det centrala innehållet. En av dessa punkter fokuserar på “kroppsideal och normer inom olika rörelsekulturer” (Lgr22, 2022, s. 51). Ett annat område som ska behandlas är det där eleverna ska planera och genomföra “olika aktiviteter utifrån hur de påverkar olika aspekter av fysisk förmåga och olika aspekter av hälsa” (Lgr22, 2022, s. 51). Slutligen ska de även få samtala “om upplevelser av olika aktiviteter” samt värdera “hur de påverkar olika aspekter av fysisk förmåga och olika aspekter av hälsa” (Lgr22, 2022, s. 51).

För att kunna leva ett fysiskt aktivt liv är det av vikt att elever utvecklar kunskaper om vad som påverkar hälsan. I och med den ökade digitaliseringen och det stora utbudet av hälsobudskap ställs det högre krav på elevers förmåga att kunna värdera olika alternativ. Undervisningen i idrott och hälsa bör förutsätta att eleverna får möjlighet att utveckla dessa kunskaper och förmågor som leder till att de kan göra hälsomedvetna val (Skolinspektionen, 2012).

2.3.3 Kvalitetsgranskning

I den kvalitetsgranskning som Skolinspektionen (2018a) gjort av ämnet idrott och hälsa framgår det att lektionstiden främst går åt till fysisk aktivitet samt att området hälsa och levnadsvanor inte får tillräckligt med utrymme i undervisningen. Det behandlas, men inte i den mån som det finns utrymme till. Vidare nämns att hälsoområdet inte integreras i de andra områdena, utan undervisas istället som träningsformer. Om hälsa istället integreras i andra områden, både praktiskt och teoretiskt, så utmanas eleverna i att reflektera, ifrågasätta och utveckla kunskap om hälsa (2018a). Det nämns även att lärare bör vara medvetna om hur elever uppfattar diverse hälsoinformation samt deras självuppfattning i utformandet av undervisningen (2018a).

Ytterligare en granskning gjord av Skolinspektionen (2018b) fokuserar på arbetet med elevers kritiska förhållningssätt. Granskningen är gjord utifrån ämnena svenska och samhällskunskap men studiens resultat anses även tillämpbart i idrott och hälsa. Att ha ett kritiskt förhållningssätt innebär att besitta kunskaper om informationssökning och källkritik. På grund av den snabba digitala utvecklingen ställs höga krav på att undervisningen hänger med och ger elever verktyg för att kunna orientera sig i all information. Granskningen lägger extra fokus på några specifika utvecklingsområden för skolan. Den första fokuserar på att elever behöver mer kunskap om informationssökande. Detta gäller framförallt i digitala medier eftersom det är där de främst inhämtar information samt på grund av det breda och svårhanterliga utbudet av information på dessa medier. Ytterligare ett utvecklingsområde är att undervisningen behöver bli mer relevant och rikta in sig på de plattformar som eleverna oftast använder. Slutligen behöver eleverna få mer undervisning om källkritik av bild och film för att kunna hantera exponeringen av dessa (Skolinspektionen, 2018b).

2.4 Tidigare forskning

2.4.1 Sociala mediers påverkan på ungdomar

Hälsorelaterat innehåll på sociala medier påverkar ungdomars välmående och hälsovanor såväl positivt som negativt (Vaterlaus m.fl., 2015), detta trots att de inte nödvändigtvis söker upp informationen (Goodyear m.fl., 2019). Det hälsorelaterade innehållet kan fungera som motivation, inspiration och som en kunskapskälla. Flickor beskriver att de får mer kunskap om träning från instagram jämfört med undervisningen i idrott och hälsa. Undervisningen anses bestå av bollsporter och löpning samt att det finns en avsaknad av feedback, medan instagram visar ett brett utbud av olika träningsövningar (Camacho-Miñano m.fl, 2021). Det finns en tendens att ungdomar utifrån det de ser på sociala medier förändrar beteenden kopplat till träning, kost och hälsa (Goodyear m.fl., 2019). Det framgår bland annat att de tränar mer än de egentligen vill på grund av den press som framkallas på grund av träningsinnehåll på sociala medier, mycket kopplat till den rådande fitnesstrenden (Savona m.fl., 2021; Wiklund m.fl., 2019). Trots att ungdomar delvis kan vara kritiska till fitnesstrenden så har de svårt att inte bli påverkade av den (Camacho-Miñano & Gray, 2021; Wiklund m.fl., 2019). Trenden har även en påverkan på de rådande kroppsidealen då den sänder ut budskapet att flickkroppen ska vara både smal och stark. Idealen ska uppnås av hård träning och en hälsosam kosthållning och beskrivs som strikta, svåra att uppnå och samtidigt paradoxala (Wiklund m.fl., 2019; Goodyear m.fl.,

2022). För pojkarna anses idealet vara en v-formad, muskulär kropp med breda axlar och synliga magmuskler (Tiggemann, 2012)

Tidigare forskning visar att unga har en förenklad förståelse av begreppen hälsa, fitness och fysisk aktivitet (Harris m.fl., 2016). Vilket framgår på olika sätt genom exempelvis att unga uttrycker att de måste äta mer frukt för att bli vältränade eller att hälsosam aktivitet begränsas till ett få antal olika sporter. Vidare framgår det att unga har svårt att orientera sig i all hälsoinformation från olika källor och har en bristande förståelse och kunskap som krävs för att leva ett hälsosamt liv. Det framgår att ungas begränsade förståelse av hälsa dels beror på lärares begränsade syn på hälsa och sociala mediers framställning av hälsa som faller inom hälsismen. Resultatet (Harris m.fl., 2016) belyser betydelsen av insatser som förändrar pedagogiken och budskapen från medier som påverkar ungas förståelse av hälsa. Utifrån studiens resultat poängteras behovet av ett kritiskt tillvägagångssätt för att ta itu med hälsismens påverkan och att främjande av detta bör prioriteras för att bredda ungas förståelse av hälsa. Genom att främja ett kritiskt förhållningssätt kan ungas förståelse av hälsa breddas utöver fysisk aktivitet, hälsosam kost och vikt till en mer fördjupad förståelse som grundas på förkunskaper och utvecklas över tid (Harris m.fl., 2016).

2.4.2 Ämnet idrott och hälsa

Tidigare forskning visar att samtal och reflektion faller bort i undervisningen i idrott och hälsa trots att det är något som lyfts som en viktig del i styrdokumenten (Lundvall m.fl., 2008). Det framgår även att lärares och elevers uppfattning om vad som prioriteras i undervisningen skiljer sig åt, då lärare anser att de fokuserar på bland annat hälsa, rörelseglädje och livslång träning medan eleverna upplever att mycket fokus ligger på kompetens inom olika idrotter. Vidare visar studien (Lundvall, m.fl., 2008) att lektionsinnehållet till stor del består av fysisk aktivitet och delar som innebär teoretisk kunskap bortprioriteras. Annan forskning (Graffman-Sahlberg, 2015) visar på effekterna av att integrera samtal om hälsa, i kombination med fysisk aktivitet med syfte att utveckla elevernas kritiska tänkande, teoretiska och praktiska kunskap samt självmedvetenhet. Detta resulterade i att eleverna i sina labbrapporter visade på fördjupade kunskaper och kritiskt tänkande utöver fakta och basala kunskaper. Detta belyser vikten av samtal kring hälsa samt av att främja kritiskt tänkande för att kunna göra medvetna val (Graffman-Sahlberg, 2015).

2.5 Literacy

Begreppet literacy kan definieras som både en förmåga och process. Literacy innefattar förmågor som att kunna identifiera, förstå, använda och kommunicera information i form av skrift inom olika områden (Ringsberg m.fl., 2020). Dessutom innefattar det processen av ständigt lärande och kunskapsutveckling. Både förmågorna och processen möjliggör ett aktivt deltagande som samhällsmedborgare (Ringsberg m.fl., 2020).

Literacy kan delas upp i tre nivåer; basal och funktionell, kommunikativ och interaktiv, samt kritisk (Nutbeam, 2000). Den basala och funktionella nivån innefattar färdigheter som krävs för att hantera vardagssituationer effektivt, så som förmågan att kunna läsa och förstå information. Den kommunikativa och interaktiva nivån innefattar mer avancerade färdigheter som i kombination med sociala färdigheter möjliggör aktivt deltagande i vardagliga aktiviteter. Det handlar om att samla information från olika kommunikationskällor och sedan använda den nya informationen för att anpassa sig till eller förändra förutsättningarna. Den kritiska nivån innefattar avancerade kognitiva färdigheter, som tillsammans med basala och funktionella färdigheter samt sociala förmågor kan användas för att noggrant analysera information.

Information som även kan användas för att öka kontrollen över olika händelser och levnadssituationer (Nutbeam, 2000).

2.5.1 Health Literacy

Health literacy har utvecklats till ett alltmer komplex begrepp som innefattar olika aspekter (Nutbeam, 2000). Huvudsakligen har två ansatser framkommit, en holistisk och en biomedicinsk. Den holistiska ansatsen utgår ifrån ett hälsofrämjande perspektiv där hälsan ses mer som en helhet. Hälsan påverkas av olika faktorer; sociala, kulturella, ekonomiska och miljömässiga förhållanden. Dessutom framställs health literacy som del av en större kontext där samhällets strukturer och normer påverkar tillgången till, och användningen av, hälsorelaterad information (Ringberg m.fl., 2020). Den biomedicinska ansatsen motsvarar å andra sidan ett preventivt perspektiv där fokus ligger på enskilda individers förståelse för skador, risker och sjukdomar. Vidare handlar det om förmågan att tolka och utvärdera hälsorelaterad information, förståelse för medicinsk terminologi samt förmågan att kunna delta i beslut om behandling och vårdplaner (Nutbeam, 2000).

En annan aspekt är de tre nivåerna av literacy; basal och funktionell, kommunikativt och interaktivt samt kritisk literacy (Ringberg m.fl., 2020). Den basala nivån handlar om förmågan att kunna läsa, förstå och använda sig av kunskap som rör sjukdomsförebyggande åtgärder, hälsofrämjande beteende samt hälso- och sjukvårdssystemet. Den kommunikativa och interaktiva nivån bygger på en djupare kognitiv förmåga och förståelse där det kan fattas egna beslut gällande hälsan. Den kritiska nivån innebär att kunna tolka och bedöma relevansen av hälsorelaterat innehåll som möjliggör förändringar som påverkar hälsan (Ringberg m.fl., 2020).

En tredje aspekt har fokus på målgrupper, vilket handlar om individ- och befolkningsperspektiven. För att sammanfatta så inriktar sig det individuella perspektivet av health literacy på individens förmåga och agerande, medan befolkningsperspektivet tar hänsyn till samhällets strukturer och kontext samt hur individens health literacy kan påverka och påverkas av dessa faktorer (Ringberg m.fl., 2020). Slutligen innefattar den sista aspekten mål och medel vilket har ett fokus på resultat och resurser. Frånvaron av health literacy betraktas som en risk och brist som behöver åtgärdas och att stärka health literacy blir både ett individuellt och kollektivt mål. Vidare betraktas health literacy som en resurs för individen, det ses som en tillgång för att förstå, använda och kommunicera hälsorelaterad information (Ringberg m.fl., 2020).

2.5.3 Media and digital literacy

Media literacy innefattar förmågan att använda sig av och kritiskt granska innehåll från olika medier, digitala såväl som icke-digitala. Vidare inbegriper det att kunna analysera information utifrån den sociala och politiska kontext som den publiceras i samt förstå både implicita och explicita budskap (Norman & Skinner, 2006). Av de tre nivåer som literacy kan delas upp i är den kritiska nivån av störst betydelse inom media literacy, då det handlar om att kunna analysera, utvärdera och kritiskt reflektera över innehållet i relation till det sociala, ekonomiska och institutionella sammanhanget (Buckingham, 2003). Som nämnt tidigare så syftar media literacy till olika sorters medier, medan digital literacy enbart fokuserar på de kompetenser som behövs för att använda internet och sociala medier.

2.6 Teoretiskt ramverk

I denna del av bakgrunden kommer det teoretiska ramverket presenteras. Arbetet tar sin utgångspunkt i begreppet literacy inom e-Health literacy vilket kommer att beskrivas nedan. Konceptet media health literacy kommer att presenteras, dock kommer resterande del av arbetet fokusera på e-Health literacy då det specifikt syftar till information från digitala källor. I texten används de engelska termerna då de är mest förekommande i forskning.

2.6.1 E-health literacy

Som tidigare beskrivits så krävs health literacy för att kunna hantera och värdera hälsoinformation. För att kunna hantera information som förmedlas via olika slags medier krävs en annan typ av literacy, media literacy som tidigare definierats. För att däremot kunna hantera hälsoinformation från olika medietyper krävs en mer avancerad typ av literacy som kombinerar förmågor inom både health och media literacy (Ringsberg m.fl., 2020), även kallat media health literacy (Norman & Skinner, 2006).

Likt andra typer av literacy så innebär media health literacy förmågan att hitta, söka, förstå och använda hälsoinformation men det som särskiljer e-Health literacy är att informationen kommer från digitala källor (Norman & Skinner, 2006). e-Health literacy består av flera förmågor; att kunna identifiera såväl explicita som implicita hälsorelaterade budskap som förmedlas via olika medier, förstå dess påverkan på hälsoval, kritiskt kunna granska innehållet samt kunna visa med handling eller tala för en viss hälsorelaterad förändring (Levin-Zamir & Bertschi, 2018).

Det finns faktorer som påverkar en persons e-Health literacy såsom; personens nuvarande hälsoproblem / hälsostatus, utbildningsbakgrund, motivation till att söka hälsoinformation samt vilken slags teknologi som används (Norman & Skinner, 2006). e-Health literacy är inte något oföränderligt utan en förmåga som utvecklas under tiden i takt med att teknologin utvecklas och att det exempelvis sker sociala och personliga förändringar (Norman & Skinner, 2006). Med en god utvecklad e-Health literacy i kombination med goda hälsorelaterade kunskaper minskar risken för att påverkas negativt av de budskap medierna förmedlar (Ringsberg m.fl., 2020).

3 Metod

I detta kapitlet beskrivs studiens olika metodologiska tillvägagångssätt. Det inkluderar studiens design, urval, datainsamling, databearbetning och analys samt metodologiska ställningstagande.

3.1 Design

Målet med en studie är att få fram bästa möjliga representation av verkligheten (Christoffersen & Johannessen, 2020). Därför ska valet av metod göras utifrån vad som är mest lämpligt för den specifika studien. För att finna den mest ändamålsenliga metoden är det av vikt att urskilja forskningsfrågornas karaktär (Barkman & Djurfeldt, 2020). Syftet med denna forskningsstudie var att undersöka högstadieelevers upplevelser av och kritiska förhållningssätt till sociala mediers hälsobudskap. Eftersom syftet med studien var att undersöka ett komplext socialt fenomen genomfördes kvalitativa intervjuer som möjliggjorde att komplexiteten och nyanser av fenomenet tydliggjordes. Kvalitativa intervjuer ger informanten mer frihet och möjliggör detaljerade beskrivningar av deras erfarenheter och uppfattningar (Christoffersen & Johannessen, 2020). Intervjuer ger dessutom forskaren tillgång till mycket data från ett antal informanter eftersom forskaren ställer frågor som kräver att informanten beskriver sina upplevelser.

Intervjuerna som genomfördes var semistrukturerade, vilket innebar att varje intervju utgick från en gemensam intervjuguide med öppet ställda frågor med syftet att ge eleverna möjlighet att på egen hand formulera svaren (Christoffersen & Johannessen, 2020). Det innebär också att forskaren har mindre inverkan på de svar och den data som samlas in. De genomförda intervjuerna bestod av öppna frågor med viss standardisering. Fördelen med att utgå ifrån samma frågor är att det underlättar systematiseringen av svaren efteråt (Christoffersen & Johannessen, 2020). Om intervjuerna däremot är alltför standardiserade begränsas flexibiliteten i intervjun, därför anpassades ordningen på vissa frågor samt följdfrågor beroende på informantens svar (Christoffersen & Johannessen, 2020). Semistrukturerade intervjuer ger dessutom forskaren möjlighet att ställa följdfrågor för att fördjupa förståelsen. Intervjuguiden innehöll 7 bakgrundsfrågor, 13 huvudfrågor samt 1 avslutande fråga där informanten fick möjlighet att tillägga information. Vissa frågor hade även tillhörande följdfrågor som användes som stöd om eleverna inte utvecklade svaren på egen hand. Genom att använda sig av semistrukturerade intervjuer med viss standardisering och viss flexibilitet skapas en bra balans (Christoffersen & Johannessen, 2020). En kvalitativt metod är ofta tidskrävande då intervjuer genererar stora mängder text (Patel & Davidsson, 2019). Därför ansågs det lämpligt att begränsa antalet intervjuer till 15 stycken. Det genomfördes en pilotstudie på en person inom målgruppen efter att intervjuguiden konstruerades. Pilotstudien gav författaren möjlighet att träna på rollen som intervjuare och möjliggjorde även att intervjuguiden kunde utvärderas och utvecklas gällande begriplighet och relevans.

3.2 Urval

De urvalsstrategier som valdes för att rekrytera informanter var bekvämlighetsurval och kriteriebaserat urval. Ett bekvämlighetsurval kännetecknas av att vara, precis som namnet antyder, bekvämt och praktiskt (Christoffersen & Johannessen, 2020). Eftersom tiden för examensarbetet var begränsad prioriterades ett bekvämlighetsurval för att inte spendera för mycket tid på att rekrytera informanter. Ett kriteriebaserat urval innebär att eleverna ska uppnå några specifika kriterier vilka kan likna inklusions- och exklusionskriterier. Detta görs för att datan ska vara representativ för fenomenet som undersöks (Christoffersen & Johannessen, 2020).

Informanternas skulle gå i årskurs 9, ha idrott och hälsa på sitt schema samt ha tillgång till sociala medieplattformar. Urvalet gjordes på de skolor där forskarna haft sin verksamhetsförlagda utbildning. Skolorna är utspridda på olika ställen i en storstad. Antalet informanter som skulle rekryteras var 15 stycken och fördelades på 8 pojkar och 7 flickor. På grund av tidsbegränsning rekryterades endast 3 informanter på Skola 2 jämfört med Skola 1 och 3 där 6 informanter vardera rekryterades.

Rekrytering av informanter gjordes stegvis. Eleverna fick en förfrågan via ett inlägg på classroom med bifogat följebrev (*se bilaga 3*) samt enkät där de fick fylla i om de ville delta eller inte. 50 elever anmälde sig villiga att delta. Av dessa valdes 3-6 stycken slumpmässigt ut på vardera skola, hälften flickor, hälften pojkar. Kontakt med informanter rekommenderas att tas 2 veckor i förväg (Christoffersen & Johannessen, 2020). I föreliggande studie fanns dock en begränsad tidsram att förhålla sig till. Alla intervjuer genomfördes därför med kortare tidsintervall. Intervjuerna genomfördes vid 3 tillfällen under elevernas lektionstid.

Tabell 1. Informanternas bakgrundsinformation

Informant	**Kön**	**Skola**
Kasper	Pojke	Skola 1
Malva	Flicka	Skola 1
Adam	Pojke	Skola 1
Ivona	Flicka	Skola 1
Mustafa	Pojke	Skola 1
Elaine	Flicka	Skola 1
Ahmed	Pojke	Skola 2
Stina	Flicka	Skola 2
Rasmus	Pojke	Skola 2
Martina	Flicka	Skola 3
Hampus	Pojke	Skola 3
Kyle	Pojke	Skola 3
Karin	Flicka	Skola 3
Oliver	Pojke	Skola 3
Ester	Flicka	Skola 3

3.3 Datainsamling

Det rekommenderas att använda digital diktafon för att säkra dokumentation av samtalet (Christoffersen & Johannessen, 2020). Det är även av betydelse att ha ett ostört rum under intervjun samt att undvika att placera sig rakt framför informanten, vilket var faktorer som beaktades under intervjuprocessen. Informanterna hade även möjlighet att föreslå lämplig plats för intervjun, detta för att de skulle känna sig trygga i miljön. Intervjuns miljö har en betydande roll för att informanten ska behålla ett lugn samt för att kunna ge mer djupgående svar (Christoffersen & Johannessen, 2020). För att skapa ytterligare trygghet hos informanten tog forskaren hänsyn till de fyra forskningsetiska principerna; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Christoffersen & Johannessen, 2020). Innan intervjuerna påbörjades lyftes därför forskningsuppdragets syfte, information om samtycke, anonymitet samt hur datan lagrades.

Intervjuerna tog plats på forskarnas VFU-skolor under respektive klass idrottslektion. Intervjuerna tog omkring 10-22 minuter att genomföra där intervjuguiden (se *bilaga 2*) låg till grund för samtalen. Den totala intervjutiden uppgick till 213 minuter. På två av skolorna utförde varje forskare två intervjuer var och på den tredje skolan utfördes en intervju var. De tog plats i anslutande rum eller lokaler till idrottshallen. Intervjuerna inleddes med bakgrundsfrågor för att introducera temat samt för att bygga upp tillförlitlighet till forskaren. Därefter lyftes huvudfrågorna som var den centrala delen av intervjun där informationen om studiens problemställning och syfte diskuterades (Christoffersen & Johannessen, 2020). Utöver de bestämda intervjufrågorna kompletterades de med uppföljande frågor för att få detaljerade och nyanserade svar (Christoffersen & Johannessen, 2020). Forskaren förde även anteckningar för att komplettera de intryck som ljudinspelningen eventuellt missar eller för att gardera sig ifall att något skulle ske med ljudinspelningen. Det dokumenterades med hjälp av både ljudinspelning på mobilen samt på datorn, ifall något skulle försvinna.

3.4 Databearbetning och analys

När forskaren hade samlat in information till studien behövde informationen systematiseras, komprimeras och bearbetas i syfte att besvara studiens frågeställningar (Patel & Davidson, 2019). Allteftersom varje intervju genomfördes transkriberades datan inom det närmsta dygnet, orsaken till varför transkriberingen skedde så tätt inpå var inte enbart för att vara tidseffektiv utan även för att intervjun låg färskt i minnet och det möjliggjorde att en analys kunde initieras parallellt (Patel & Davidson, 2019). Under transkriberingsprocessen avlyssnades också intervjuerna på en lägre hastighet för att effektivisera skrivandet. Ljudinspelningar transkriberades för att lättare genomföra detaljerade sökningar och jämföra med annan data. Intervjuerna transkriberades i sin helhet för att kunna leta efter underliggande strukturer och underförstådda innebörder (Denscombe, 2016). När allt var genomfört lyssnades intervjuerna igenom för att garantera att inget viktigt hade gått förlorat.

För att analysera den insamlade datan utgick forskarna från en tematisk analys och följde de steg som beskrivs av Braun och Clarke (2006). Transkriberingen utgjorde grunden för den tematiska analysen. I det första steget lästes transkriberingarna igenom så att alla forskarna blev bekanta med all data. Därefter kodades intressanta och relevanta delar av intervjusvaren för att sedan kunna jämföra och hitta mönster i de separata intervjuerna. Utifrån dessa koder skapades teman som i sin tur bestod av underkategorier. Utifrån det teoretiska ramverket, tidigare

forskningsöversikt och intervjuguiden hade forskarna på förhand skapat föreslagna teman, analysen är därmed av deduktiv karaktär (Braun & Clarke, 2006). Temana visades stämma väl överens med de koder och kategorier som framkom under den tematiska analysen. Intervjusvaren färgkodades sedan utifrån vilket tema de tillhörde, vissa svar kunde ingå i flera teman och markerades därför i flera färger. Intervjusvaren sorterades in i tabeller för att få en tydligare överblick och kunna jämföra likheter och skillnader. Analysen gjordes även utifrån studiens teoretiska ramverk, e-Health literacy, samt literacyns tre nivåer; basal och funktionell, kommunikativ och interaktiv, samt kritisk.

3.5 Metodologiska överväganden

I detta avsnitt kommer olika val som har gjorts under undersökningens gång diskuteras och motiveras. Det kommer innehålla olika ställningstaganden gällande studiens reliabilitet och validitet samt de etiska dilemman som undersökningen tagit hänsyn till.

3.5.1 Studiens reliabilitet och validitet

Vetenskapliga studiers kvalitet och tillförlitlighet kan bedömas utifrån hur hög validitet och reliabilitet metoden har, vilket grundar sig i kriterierna pålitlighet, överförbarhet, konfirmering och trovärdighet (Bryman & Nilsson, 2018). Med validitet menas hur trovärdig eller relevant data är för den verklighet som den syftar till att representera (Christoffersen & Johannessen, 2020). I föreliggande studie innebar det bland annat att ha frågor i intervjuguiden som faktiskt undersökte det som studien syftade till att undersöka. Den data som framkom av intervjuerna låg i linje med syftet och svarade på studiens frågeställningar, vilket kan indikera på en hög validitet (Bryman & Nilsson, 2018). Studiens validitet försäkrades ytterligare genom det teoretiska ramverk som låg till grund för framställandet av intervjuguiden. Reliabilitet syftar till att säkerställa datans tillförlitlighet, vilket innebär att resultatet kan upprepas vid senare tillfälle samt att datan inte påverkats av slumpmässiga faktorer (Christoffersen & Johannessen, 2020). Utmaningen med att bedöma reliabiliteten i en kvalitativ undersökning är att det inte går att skapa en identisk situation som den som undersöktes (Bryman & Nilsson, 2018). En faktor som skulle kunna ha påverkat reliabiliteten i föreliggande studie var att forskaren och eleverna var bekanta med varandra vilket kan ha haft en inverkan på informantens svar. Dock bedömde forskarna att fördelarna övervägde nackdelarna. Reliabiliteten stärktes däremot av en tydlig metodbeskrivning som ger förutsättningar för att studien kan upprepas på ett liknande sätt (Bryman & Nilsson, 2018).

3.5.2 Etiska överväganden

För att skapa trygghet hos informanten bör forskare ta hänsyn till de fyra forskningsetiska principerna; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet vid genomförandet av en vetenskaplig studie (Christoffersen & Johannessen, 2020). I föreliggande studie var det viktigt att följa de fyra principerna eftersom delar av intervjuerna kan anses vara känsloladdade.

Informationskravet uppfylldes genom det följebrev som publicerades på skolplattformen samt det samtyckesbrev som varje informant fick ta del av. Samtyckesbrevet innehöll information om vad studien syftade till att undersöka, att det var frivilligt att delta samt att eleverna under intervjun kunde avbryta medverka oavsett anledning. Denna information förmedlades även muntligt vid intervjutillfällena för att säkerställa att eleverna ville delta. Informanterna fick även skriva under samtyckesbrevet för att på så sätt uppfylla samtyckeskravet. För att förebygga att

utomstående skulle kunna identifiera informantens svar användes pseudonymer för att behålla deras anonymitet, vilket gjorde att konfidentialitetskravet uppfylldes. Vidare angavs varken lärares eller grundskolans namn i någon del av texten. Avslutningsvis raderades alla anteckningar, ljudfiler och transkriberingar av intervjuerna vid färdigställt arbete för att uppnå nyttjandekravet.

4 Resultat

Resultatet delas upp i fem huvudteman; hälsa, sociala medier, motivation och press, kritiskt förhållningssätt och ämnet idrott och hälsa. De temana har därefter underteman; syn på hälsa, fysisk hälsa - träning, en källa till hälsoinformation, kroppsideal, motivation av hälsorelaterad innehåll på sociala medier, press av träning, kost och kroppsideal på sociala medier, förmågan att kunna välja ut innehåll, kritisk syn på källor och trovärdighet, ämnesspecifika kunskaper bidrar till ett kritiskt förhållningssätt och källkritik och främjande av kritiskt tänkande saknas.

4.1 Hälsa

4.1.1 Syn på hälsa

När eleverna ska uppge vad en god hälsa innebär så har majoriteten ett fokus på den fysiska hälsan och hur den bibehålls. Enligt eleverna uppnås en god hälsa genom att motionera, äta hälsosamt, ha god sömn samt undvika droger och alkohol. Två elever lyfter dock vikten av att även må bra psykiskt:

> Jag tycker också den psykiska hälsa är ett av det viktigaste för att leva ett bra liv. Man måste, eller man ska må så bra man kan. (Elaine)

> Att man kan göra det man vill göra i det dagliga livet och kunna vara aktiv i det man gör, och må bra utifrån det man gör. (Karin)

Malva anser däremot att vikten är en indikation på hälsa, hon uttrycker att en god hälsa innebär "att äta bra mat, nyttig mat och att man håller sin vikt normal". Mustafa beskriver att "en god hälsa är en person som är frisk hela tiden, mår bra och är glad. Inte en person som är ledsen, mår dåligt hela tiden".

4.1.2 Fysisk hälsa - träning

Majoriteten av eleverna tränar på sin fritid, antingen på egen hand eller genom föreningsidrotten. De elever som tränar på egen hand befinner sig främst på gymmet, deltagandet i föreningsidrotter sträcker sig allt från basket till konståkning eller MMA. På frågan vad syftet är med att de tränar redogör de för flera olika anledningar.

> Det känns bra att träna eftersom jag inte går i nån sport. Man måste ju röra på sig lite då och då så det känns bra att gå till gymmet, röra lite på mig och springa lite. (Stina)

Ytterligare anledningar till att träna är för att bli stark och komma i form, för att det är kul, vara med kompisar, få en bättre självkänsla samt för att ha något att göra. En informant nämner dessutom att det lyfter hans mentalitet och utvecklar honom som person både fysiskt och mentalt. Elaine är inne på samma spår och formulerar syftet på följande vis:

> Mest av det är att jag [...] känner mig trygg i mig själv och i kroppen. I andra hand handlar det om att vara frisk, på gymmet kan man släppa ut all stress så när man är klar på gymmet känner man sig avslappnad. (Elaine)

Flera elever beskriver att det finns en brist på tid och att de antingen inte hinner träna alls eller så mycket som de hade velat. Utöver de sporter eller träning som de utför i dagsläget nämner de att de gärna hade velat testa på andra sporter såsom friidrott, simning, gymnastik, paddel eller triathlon.

4.2 Sociala medier

Samtliga elever uttrycker att de använder sociala medier dagligen. De plattformar som används mest frekvent är Instagram, Tiktok och Snapchat med undantag från någon enstaka elev. Utöver dessa tre nämns även Pinterest, Spotify, Facebook, Lifesum och Youtube. Utifrån elevernas svar framgår det att det innehåll de får upp är varierat och skiljer sig åt från person till person. Det som nämns är bland annat vänners inlägg, roliga videos, livsstil och träning. Flera elever beskriver hur deras flöde anpassas efter deras aktivitet, Hampus nämner exempelvis att "man får upp det man gillar och kollar på".

4.2.1 En källa för hälsoinformation

Majoriteten av eleverna uppger att de ofta eller dagligen får upp hälsorelaterat innehåll på sociala medier och att det framförallt är innehåll kopplat till träning. En stor del av det träningsrelaterade innehåll som eleverna nämner är videos med tips på övningar och gymträning. Sociala medier beskrivs även som en källa som eleverna medvetet vänder sig till för att ta del av hälsoinformation, detta framgår av följande citat från Ahmed som "tycker det är lätt med sociala medier, lätt att söka upp det man vill få svar på och så".

Övervägande del av eleverna uttrycker att det kostrelaterade innehållet de får upp på sociala medier fokuserar på hur man äter hälsosamt. Det innehåll som eleverna får upp är bland annat inlägg med "what I eat in a day" samt hur maträtter kan modifieras för att bli mer kalorisnåla, proteinrika eller hälsosamma. Mustafa nämner hur han får upp receptvideos om "pizza på dinos med typ 2000 kcal men du kan göra en egen med bara 200 kcal hemma". Ofta har de kostrelaterade inläggen specifika syften, antingen att gå ner i vikt, bulka eller bygga muskler.

4.2.2 Kroppsideal

Majoriteten av pojkarna i studien har bristande kunskap om vad kroppsideal är eller om det finns på sociala medier, till skillnad från majoriteten av flickorna som uttrycker en självklar medvetenhet. Detta framgår vid elevernas svar på frågan om det finns ideal på sociala medier:

"Jo tack, det tycker jag verkligen" (Stina)

"Det finns det ju absolut" (Martina)

"Ja, det är de ju absolut" (Karin)

"Aa det skulle jag säga" (Ester)

"Vad är ideal?" (Hampus)

"Ideal?" (Kyle)

"Vad menar du med ideal?" (Ahmed)

"Asså ideal, att sociala medier vad?" (Adam)

När pojkarna får en förklaring om vad kroppsideal innebär visar de däremot på kunskap om att det finns specifika kroppar som framhävs på sociala medier, men saknar förståelse för begreppet kroppsideal. Informanterna beskriver hur kroppsidealen är specifika men skiljer sig åt mellan kvinnor och män. Flera av eleverna upplever att kvinnan ska vara slank, mycket kurvor men med smal midja. När Martina får frågan lyfter hon Bianca Ingrossos kropp som ett exempel på hur

den ideala kroppen bör se ut. Männens idealkropp beskrivs som stor, muskulös och med sixpack. Martina ger en bild av att kroppsidealen är motsägelsefulla, då "man [kvinna] ska inte va för stark, men samtidigt inte för svag. Man ska inte va för smal och man ska inte va för tjock".

Två av eleverna upplever att kroppsidealen förändras hela tiden. Förr i tiden skulle män inte vara lika stora som de ska vara idag och kvinnan skulle vara större för att visa att hon var rik. Det väldigt smala kroppsidealet som varit i fokus för kvinnor börjar också förändras. Karin exemplifierar det på följande sätt:

> Det har ju funnits ett vad man har ansett ska vara attraktivt väldigt länge. Och det kan nog leva kvar lite. Men nu börjar det ändå omformas. Och det gör det ju konstant. Men ändå den här smala har varit ganska så mainstream ett tag. Och nu börjar den omformas. Och jag tror i samband med att kvinnor kommer ut i samhället, nu har vi gjort det ganska länge, men ännu ännu mer, och nu till gymmet, så är det såhär, den typen av biffig kvinna kan ändå synas mer. (Karin)

Istället flyttas fokus från att vara smal till att vara hälsosam och vältränad. Anledningen till att vissa ideal uppstår och främjas mer än andra tror eleverna kan bero på flera faktorer. Kyle refererar precis som Karin till det hälsosamma och nämner att en av anledningarna till ett visst ideal kan vara "att det är hälsosamt att se ut sådär, att kroppen är mest hälsosam då". Kasper menar dock att det beror på vad andra tycker och tänker, att "om det är många som gör på ett visst sätt, det sprids och så ser hela samhället ut så eller nästan alla försöker va så". Trots att eleverna upplever att det finns en idealkropp på sociala medier så anger de också att det finns en variation. Det framgår att det även visas rundare eller större kroppar blandat med "perfekta kroppar så som idealet ser ut" (Stina). En av eleverna nämner dock att det som visas är två ytterligheter, "antingen väldigt vältränade kroppar eller såhär väldigt överviktiga" (Kyle).

4.3 Motivation & press

4.3.1 Motivation av hälsorelaterad innehåll på sociala medier

När det kommer till hälsorelaterade innehåll på sociala medier kan det resultera i både positiva och negativa effekter. Alla elever är överens om att det kan ha en inspirerande eller motiverande effekt, men på olika sätt. Även om de inte blir inspirerade själva så anser de att det kan ha en positiv effekt på ungas hälsa. Det kan delvis ges i uttryck som motivation för att ta sig till gymmet, Ivona uppger att:

> Ibland när jag inte orkar gå till gymmet och jag sitter och scrollar på tiktok så får jag upp nån som är i gymmet och så tänker jag "ah, nu måste jag fan gå till gymmet" och så tar jag min väska och går till gymmet. (Ivona)

Andra informanter redogör även för hur nya övningar eller träningsrutiner som de ser på sociala medier kan motivera dem till att utvecklas och förbättra sina egna träningsscheman. I vissa fall är syftet med övningarna att förändra kroppen, antingen för att uppnå samma kropp som användaren som publicerat innehållet eller för att få smalare lår eller midja. Ibland kan det vara specifika personer som inspirerar och som ses som förebilder, de kan framstå som att de har lyckats genom att exempelvis ha uppnått en viss kropp eller styrka.

På samma sätt som hälsoinnehållet på sociala medier inspirerar till träning så inspirerar och motiverar det även eleverna angående deras kost. För Mustafa så inspirerar det honom att testa olika recept som han fått från plattformarna. Molly uttrycker att hon får kunskap om hur mycket

mat som bör ätas i relation till hur mycket träning som bedrivs för att bygga upp och inte bryta ner kroppen.

Det hälsorelaterade innehållet på sociala medier kan även inspirera till att följa specifika kost- eller träningstrender. Majoriteten av eleverna har inte provat någon träningstrend förutom att de provat någon eller några övningar de sett på sociala medier. Flera av eleverna uppger däremot att de har testat kosttrender. Adam äter bland annat ingefära för att få energi, vilket han fått från sociala medier. Ivona provade att bara dricka smoothies under en dag:

> Jag hade sett på tiktok hon bara drack en massa banansmoothies under en hel dag utan att äta något och så så tränade hon och så prövade jag och det gick faktiskt inte för jag var för trött, jag var neddragen för jag hade inte ätit något jag hade bara fått i mig banan och mjölk. (Ivona)

Personen som Ivona tog inspiration från hade sagt att endast dricka smoothies gav henne energi och fick henne att snabbt gå ner i vikt. Ivona förklarar dock sen att det inte fungerade så bra för henne eftersom att hon blev för hungrig. En annan elev beskriver hur hon börjat reflektera över om hon borde äta mer likt de användarna som publicerar kostinnehåll på sociala medier, vilket ofta handlar om att äta mer proteinrikt. De elever som inte provat varken en kost- eller träningstrend nämner flera anledningar till att de inte gjort det. Enligt Mustafa passar det inte in i hans livsstil. För Oliver handlar det om något annat:

> Om man följer någon trend kan det bli fel då det är olika från person till person. Jag tänker att det kanske varit fel för mig för jag brukar alltid göra det jag tycker om bäst och göra det jag tror är bäst för min kropp. (Oliver)

Oliver uttrycker att det inte är relevant för honom eftersom det är individuellt vad som fungerar.

4.3.2 Press av träning, kost och kroppsideal på sociala medier

Det hälsorelaterade innehållet på sociala medier kan även resultera i negativa effekter. Endast en elev uttrycker att hon själv blivit påverkad:

> Om man är lite rundare och ser tjejer som gymmar och är smala kan det påverka dig väldigt mycket. För det gjorde mig väldigt mycket en period. (Malva)

Malva beskriver att det är jämförelsen med andra personer på sociala medier som skapar en press. Trots att det bara är en elev som uttryckt att hon upplevt en negativ påverkan så uttrycker ett stort antal av resterande elever en medvetenhet om att det kan påverka andra negativt. Flera lyfter att det är de med någon sorts ätstörningsproblematik som främst påverkas. Detta exemplifieras på följande sätt:

> Både och. Nu har ju inte jag nån ätstörning men om jag hade haft det hade jag kanske tyckt att det var jobbigt att de kom upp mat-tiktoks men eftersom jag inte har det tycker inte jag det är jobbigt. Men jag tror att det kan vara positivt men också negativt, så både och. Det beror på hur man mår psykiskt. (Stina)

> När det är med kost och sånt, folk som har problem med att äta och ätstörningar och sånt, kan ju det påverka dem. (Ahmed)

> Men också att det finns väl folk som inte asså typ så här med att tappa vikt och sånt det finns ju folk som är ganska ohälsosamma där är det ju ganska… De är väl mest där det påverkar negativ då folk tipsar som inte är jättebra eller som inte är jättebra för en (Ester)

Martina lyfter att “många är ju väldigt känsliga för sånt och då kanske det bara blir värre om man ser sånt material” och att innehållet således kan bidra till tränings- eller mathets. En effekt av den hetsen kan leda till att individer övertränar för att uppnå samma nivå som de användare som syns på sociala medier, vilket Kyle påpekar skulle kunna leda till skador. Det kan skapas en känsla av otillräcklighet och en press på att vara aktiv för att “jag måste vara som dem” (Elaine). Det kan skapas en strävan av att “jag vill verkligen ha en sån kropp” (Rasmus), vilket eleven är medveten om kan ha en negativ påverkan.

4.4 Kritiskt förhållningssätt

4.4.1 Förmåga att kunna välja ut innehåll

“Sociala medier kan vara luriga", nämner Kasper, det gäller därför att vara källkritisk till den information som finns tillgänglig på sociala medier. Elaine exemplifierar att en nyhet på TikTok kan få uppmärksamhet trots att den inte stämmer. Eleverna har olika sätt att tyda om informationen de ser på sociala medier är sann eller falsk. Ett sätt kan vara att använda sig av kommentarsfältet för att avgöra sanningshalten. Ett ytterligare sätt är att fråga en kompis, tränare, förälder eller lärare för att kontrollera att informationen stämmer. Oliver berättar att han sparar ner det han tänker kan vara sant och trycker på “inte intresserad” när innehållet inte verkar vara korrekt.

Eleverna anser att de kan sålla bland den hälsorelaterade informationen men har olika tillvägagångssätt för att göra det. Kasper väljer att använda sig av innehållet om det är många användare som tränar på ett och samma sätt, har samma mål som honom och som har fått resultat av den sortens träning. Ester brukar jämföra videos för att hitta det som är mest relevant. Ett annat tillvägagångssätt är att reflektera över hur relevant innehållet är, Ivona beskriver hur hon kan “se någon typ av information och så kan jag kolla hela videon till slutet och så kan jag tänka “hmm det kanske inte funkar för mig” och så skrollar jag vidare”. Ahmed anser att det på grund av att det finns en stor variation i innehållet är lätt att hitta det som passar bäst för en själv. Även Stina menar att “man kan välja bort det man inte är intresserad av. Jag har en foryou som passar mig”. För Karin kommer det naturligt att sålla och reflektera över vad i innehållet som är rimligt eller inte då hon beskriver sig själv som väldigt kritisk i allmänhet.

4.4.2 Kritisk syn på källor och trovärdighet

Det varierar hur mycket eleverna reflekterar över vem det är som publicerar innehållet på sociala medier. Trots att det framgår att en del av eleverna tidigare inte reflekterat över vem det är som lägger ut innehållet så är alla överens om att de hellre litar på information som kommer från någon sorts expert eller person som är kunnig eller erfaren inom området. Rasmus menar att “vanliga människor eller influencers är luriga för det kan ju vara ett samarbete”, och att man därmed inte vet vad som är sant eller inte. Även Kasper anser att det är bättre att lyssna till vad experter säger jämfört med influencers. Det finns andra faktorer som också påverkar om eleverna litar på innehållet. Malva uttrycker att “om jag ser att kvinnan har en bra kost och en bra kropp, då följer jag hennes såhär rutin”. Enligt Martina är innehållet trovärdigt om det är en tränare som publicerat det, då kan hon lita på att det fungerar. Karin uttrycker förståelsen för att tilliten till en “stor eller viktig människa” kan vara större än till andra användare men ställer sig ändå kritiskt till det mesta innehållet.

Det framkommer ur en del av elevernas svar att de besitter ett kritiskt förhållningssätt när de använder sociala medier. Det varierar dock från person till person i vilken mån de använder det

kritiska tänkandet. I vissa fall upplever eleverna att innehållet de får upp inte är relevant eller rimligt för deras livsstil. I citatet nedan uttrycker Ivona en medvetenhet om att de som publicerar på sociala medier har andra förutsättningar för att träna och kan därmed uppnå andra resultat. Därför anser hon att hon inte kan jämföra sig med de användarna och ha samma målsättning eller krav.

> För ofta så har människorna jag ser på tiktok en annan rutin än vad jag har, jag går i skolan och jag pluggar och jag har ganska mycket att tänka på, och sen så är jag trots allt ganska ung och dom jag ser på sociala medier är oftast lite äldre människor som inte går i skolan utan asså man ser inte, de visar inte att de jobbar, de visar bara att de är hemma, gymmar, och sen hemma igen. Och jag vet ju att mitt liv inte ser ut så för jag har massa annat att tänka på, och gå i skolan, plugga, träna. Så ah. (Ivona).

Även Mustafa resonerar på liknande vis då han tycker att hans träningsrutin passar bättre för honom jämfört med de han ser på TikTok då han upplever att han inte hinner träna lika ofta som de gör. Rasmus är också medveten om att det krävs mycket tid för att få ett visst resultat, en tid som han inte anser att han har. Kasper besitter också ett kritiskt tänkande då han uttrycker att trots att du följer samma träningsrutin eller gör samma övningar som rekommenderas betyder det nödvändigtvis inte att du uppnår samma resultat:

> Asså om jag kollar på sociala medier och så ser man att aha det är så man ska göra för att uppnå det här och det här och såklart försöker man testa själv och så. Men man kanske inte alltid får det resultatet för ibland kan sociala medier va luriga, så därför jag tycker inte man ska testa eller lita på allt man ser på sociala medier. Det är också negativa sidan. (Kasper)

Karins kritiska förhållningssätt utmärker sig jämfört med resterande elever då det genomsyrar majoriteten av hennes resonemang. Hon uttrycker att hon är väldigt kritisk i allmänhet och poängterar bland annat att källorna som förmedlar informationen kan ha bakomliggande syften eller att informationen saknar grund. Detta exemplifieras i följande uttalande gällande den enklaste källan till hälsoinformation:

> Asså ibland är det sociala medier för det kan vara väldigt enkelt formulerat men jag brukar inte lita på det i så stor utsträckning alltid för det kan vara lite tveksamma grunder. (Karin)

Hon brukar därför kontrollera informationen som förmedlas på sociala medier för att säkerställa om det är trovärdigt.

4.5 Idrott och Hälsa & kritiskt förhållningssätt

4.5.1 Ämnesspecifika kunskaper bidrar till ett kritiskt förhållningssätt

Idrott och hälsa-ämnet har enligt eleverna bidragit med ämnesspecifika kunskaper som möjliggör att de kan vara fysiskt aktiva på sin fritid. Det framkommer även på frågan om ämnet har bidragit med kunskap för att kunna sålla bland hälsorelaterat innehåll på sociala medier att det främst är ämneskunskaperna som är mest användbara. Med dessa kan eleverna avgöra vad som är sant eller falsk, eller som Karin säger “om det är något helt random som sägs”. De ämneskunskaper som lyfts mest frekvent handlar om olika träningsformer, kost, anatomi, skador, sömn och återhämtning. Flera informanter nämner att de haft i uppgift att skriva en träningsdagbok eller agera personlig tränare för sig själva. Oliver beskriver att träningsdagboksuppgiften ledde till att han tränade mer på gymmet och lärde sig mycket om teknik, vilket ledde till att han blev mer kritisk till det han sett på sociala medier.

> Så uppfattar man att ah det där stämmer inte alls [...] när man väl kanske är på plats och märker att "ah det där var ju inte alls sant som las ut på sociala medier". (Oliver)

Även Kyle exemplifierar hur idrott och hälsaämnet bidragit med kunskaper om hur träningen bör bedrivas för att undvika skador.

> Du ska inte träna så mycket att du skadar dig eller [...] som att värma upp innan man tränar. Man ser ju aldrig på sociala medier att en bodybuilder värmer upp innan de ska träna. Till exempel sånt har ju idrotten lärt att det är jätteviktigt, att det är minst lika viktigt att göra det. Typ sånt har man lärt sig.

I citatet ovan förklarar han hur innehållet på sociala medier ibland missar eller inte visar viktiga delar av träningen, såsom uppvärmningen. Eftersom idrott och hälsaundervisningen har gett Kyle dessa kunskaper kan han ifrågasätta innehållet på sociala medier.

4.5.2 Källkritik och främjande av kritiskt tänkande saknas

Trots att flertalet av eleverna anser att det finns en variation i undervisningen och att den bidrar med ämneskunskaper så upplever de ändå att vissa områden bör få mer undervisningstid. Elaine, Hampus, Kasper och Mustafa uttrycker att en stor del av undervisningen går ut på att vara fysisk aktiv genom exempelvis sporter och lekar, men att det inte leder till något lärande. Elaine säger att "förut tyckte jag att idrott var jättetråkigt fast nu så är det mer som rast. Du är aktiv och är på lektionen men det känns inte riktigt som en lektion då det är mer fritt".

När eleverna får frågan om vad de saknar i ämnet svarar majoriteten att de önskar mer undervisning inom styrketräning, mer specifikt träning på gym. Enligt eleverna hade det varit till hjälp för de som inte vet hur de ska börja, för att undvika skador samt hur musklerna byggs upp. Ester menar på att fakta om hälsa enkelt kan inhämtas från olika källor "men när man får det från skolan så känns det mer tryggt och man vet att det oftast är sant". Rasmus hade önskat att lektionerna i idrott och hälsa hade varit mer individualiserade så att fler hade kunnat uppnå sina mål och få hjälp med hur de ska utvecklas. Detta kan göras genom att läraren "kollar vad vill du med livet, träningen och kosten, vad kan du förbättra" (Rasmus).

Eleverna anser att de har fått undervisning om källkritik i flertalet skolämnen men inte inom idrott och hälsa. Flertalet nämner dock att det är något de önskar skulle inkluderas i undervisningen.

> Det är ju viktigt att veta hur man ska tro på en källa, speciellt nu för tiden så jag tycker det. Vi borde ha sånna lektioner så att vi vet hur vi ska, om vi ska lita på det eller hur vi ska tänka när vi ser sånna videor i sociala medier som handlar om kost och idrott. (Kasper)

Vidare påpekar Ester att "man snackar inte jättemycket just på idrotten om de negativa sakerna man kan hitta på internet och så". Martina instämmer och menar på att unga kan påverkas negativt av innehållet och att det därför hade varit fördelaktigt att lyfta det inom ämnet redan i tidig ålder.

Ett antal elever anser däremot att det inte är något som saknas utöver det som redan inkluderas i undervisningen. För att kunna hantera och sålla bland det hälsorelaterade innehållet på sociala medier anser dessa elever att det är ämneskunskaper som är till största hjälp. Malva uttrycker dessutom en tillit till läraren och undervisningen: "jag tror dom tar upp allting vi behöver kunna och så".

5 Diskussion

I nästa avsnitt kommer metoden och resultaten att diskuteras med ett kritiskt förhållningssätt. I metoddiskussionen kommer vi att lyfta fram både styrkor och svagheter med vårt val av design, urval och andra aspekter som ingår i den kvalitativa metoden. Därefter kommer vi att diskutera resultaten i relation till frågeställningarna samt jämföra dem med tidigare forskning inom området.

5.1 Metoddiskussion

5.1.1 Design

Valet att genomföra en kvalitativ studie med semistrukturerade intervjuer visade sig vara en styrka med tanke på vårt syfte och den begränsade tidsramen. En annan metod för studien hade kunnat vara en kvantitativ studie, vilket hade gett undersökningen ett annat särdrag. Den stora skillnaden mellan den kvalitativa och den kvantitativa metoden är hur flexibel studien blir (Christoffersen & Johannessen, 2020). Den kvalitativa metoden gav oss möjlighet att få detaljerade och fördjupade svar från eleverna, vilket var avgörande för att utforska studiens ämnen på ett djupare plan. Genom att använda semistrukturerade intervjuer gavs eleverna frihet att svara med sina egna ord, vilket främjade en mer öppen och utförlig dialog. I en kvantitativ metod används ofta enkäter vilket oftast har en förutbestämd ordningsföljd på frågorna, utvalda svarsalternativ samt begränsad möjlighet för eleverna att göra förtydliganden. Fördelen med denna metod är dock att forskaren kan skicka ut enkäten till flertalet personer och därmed nå ut till en bredare population (Christoffersen & Johannessen, 2020). Datan från kvantitativa studier saknar ofta nyansering och detaljerade beskrivningar vilket var av intresse att få reda på synsätt och uppfattningar hos elever. En kvantitativ ansats var därför inte lämplig för föreliggande studie med tanke på studiens syfte och frågeställningar. Hade elever dock uppfattat forskningsområdet som känsligt hade en kvantitativ enkät motverkat risken för känslan av obehag och hade skapat ett mer privat tillvägagångssätt att besvara känsliga frågor på.

Intervjuer kan struktureras allt ifrån intervjuer med fasta svarsalternativ till ostrukturerade intervjuer. I föreliggande studien valdes en semistrukturerad intervjuform, delvis för att skapa en större flexibilitet i intervjuerna där ordningsföljden på frågorna kunde skiftas samt att följdfrågor kunde ställas (Christoffersen & Johannessen, 2020). Hade studien haft intervjuer med fasta svarsalternativ hade utfallet troligtvis sett annorlunda ut och valdes därmed bort av samma anledning som den kvantitativa metoden, då det inte skulle producerat lika informationsrik data. Ostrukturerade intervjuer hade troligtvis passat med studiens syfte, de kan likställa med vanliga samtal som utgår från ett bestämt ämne där frågorna ändras beroende på situationen (Christoffersen & Johannessen, 2020). Problemet med ostrukturerade intervjuer är dock att det är komplicerat att standardisera svaren och jämföra med andra svar.

5.1.2 Urval

Urvalet har stor betydelse för hur tillförlitlig en kvalitativ undersökning blir. På grund av den begränsade tidsramen för examensarbetet, påverkade det möjligheten att skapa ett brett och homogent urval. Urvalet baserades därmed på ett bekvämlighetsurval med inslag av kriterieurval, dock är bekvämlighetsurvalet det minst åtråvärda urvalet enligt Christoffersen & Johannessen (2020). Informanterna som blev tillfrågade var elever från forskarnas verksamhetsförlagda utbildningar, vilket gjorde att några av informanterna som intervjuades hade en relation till forskarna. På grund av tidsbristen var det den enda lösningen att finna informanter, hade forskarna haft mer tid till förfogande hade ett slumpmässigt urval genererat i

mer tillförlitlig data. Ett slumpmässigt urval med informanter från flera skolor och städer hade möjligtvis producerat fler perspektiv och synvinklar, vilket hade gett givande jämförelser och ökat möjligheten för generalisering. I början av planeringsfasen var tanken att genomföra 12 intervjuer men efter att ha genomfört pilotstudien märkte forskarna att intervjuerna tenderade att bli kortare än förväntat. Som ett resultat av denna observation beslutade forskarna att öka antalet intervjuer till 15 för att säkerställa tillräckligt med data och en mer omfattande analys. Trots att fler intervjuer skulle ha varit givande visade de intervjuer som genomfördes på både likheter och skillnader som var tillräckliga för att ge en djupgående förståelse och tillförlitliga resultat. Med tanke på den begränsade tidsramen var detta antal informanter tillräckligt för att besvara studiens frågeställningar på ett tillfredsställande sätt. Naturligtvis hade fler informanter kunnat vara önskvärt och ytterligare stärka studiens resultat. Dock, trots det begränsade antalet, tillhandahöll de 15 informanter tillräckligt med material för att ge oss en god inblick och möjliggjorde en noggrann analys av de teman och mönster som framkom i studien. Sammantaget visade valet av metod och antalet informanter sig vara lämpligt för att nå våra forskningsmål inom den givna tidsramen.

5.1.3 Datainsamling

En utmaning med semistrukturerade intervjuer inom den kvalitativa metoden var forskarnas brist på erfarenhet som intervjuare. Det kan verka enkelt att hålla en intervju, däremot krävs en särskild uppsättning samtalsfärdigheter som endast ett fåtal besitter (Kvale m.fl., 2014). Trots att det genomfördes en pilotstudie med några justeringar i intervjuguiden som följd, påverkade bristen på erfarenhet forskarnas förmåga att ställa följdfrågor under intervjuerna. Den bristande kunskapen gjorde även att vissa följdfrågor blev ledande. Vissa frågor innehöll även för avancerade begrepp vilket gjorde att flertalet frågor behövdes repeteras med lättare språk. I och med att det var tre forskare som genomförde enskilda intervjuer kan följdfrågorna ha skiljt sig åt mer än om det varit en och samma forskare som genomfört samtliga intervjuer. Detta kan precis som för ostrukturerade intervjuer göra att standardiseringen av svaren blir svårare men med tanke på den välstrukturerade intervjuguiden behövdes få följdfrågor ställas. Från början var tanken att intervjun skulle ta omkring 30 minuter att genomföra men för att testa dess effektivitet genomfördes en pilotstudie. I pilotstudien insåg forskarna att intervjun inte hade den längd som antagits i början, utan den tog 10-20 minuter. När intervjuguiden formulerades gjordes flertalet överväganden för att finna de mest ändamålsenliga frågorna som svarade till syftet och frågeställningarna.

5.1.4 Bearbetning & analys

Innan resultatanalysen påbörjades hade ett visst antal teman skapats. De skapades utifrån frågorna i intervjuguiden och var bland annat *kroppsideal, kost, träning* och *sociala medier*. Risken med att ha skapat teman på förhand är att gå miste om betydelsefulla svar som hade kunnat framgå om intervjusvaren analyserats utan förbestämda teman. Fördelen med att ha förutbestämda teman är dock att detaljerade svar kan utläsas om just de förbestämda temana (Braun & Clarke, 2006). Eftersom intervjusvaren analyserades flertalet gånger av alla tre forskare ansågs därför fördelarna överväga nackdelarna. Under analysprocessen tillkom nya teman då de förutbestämda temana inte kunde täcka in alla relevanta delar i svaren. De teman som tillkom var bland annat *ämnet idrott och hälsa* och *kritiskt förhållningssätt*. Därav säkerställdes att all relevant information inkluderades trots förutbestämda teman.

5.2 Resultatdiskussion

Intervjusvaren har analyserats med utgångspunkt i e-Health literacy och utifrån literacyns tre nivåer; basal och funktionell, kommunikativ och interaktiv samt kritisk. Resultatet kommer således att diskuteras utifrån frågeställningarna, det teoretiska ramverket samt resterande delar av bakgrunden.

5.2.1 Högstadieelever har en snäv bild av hälsa

Det viktiga för en god hälsa är enligt eleverna att äta hälsosamt och träna regelbundet. Detta resultat stämmer överens med tidigare forskning (Harris m.fl., 2016) som visar att ungdomar har en förenklad förståelse för hälsa. Resultatet indikerar även på att vissa elever har ett patogent synsätt på hälsa. Detta påvisas genom att eleverna beskriver att det är frånvaron av sjukdom som definierar en god hälsa (Quennerstedt, 2006). Gemensamt för alla beskrivningar av hälsa är att det främst läggs fokus på den fysiska hälsan. Detta förstärks ytterligare när vissa av eleverna uttrycker att syftet med träningen är att uppnå en specifik kropp och hålla sig i form. Den förenklade förståelsen av begreppet hälsa, det framträdande fokuset på den fysiska hälsan och att kroppen ses som något formbart är karakteristiskt för hälsismen (Crawford, 1980; Kling & Frisén, 2020). Denna syn kan leda till att andra dimensioner av hälsa, såsom psykisk och social hälsa, förbises eller bortprioriteras. Flera elever nämner dock att de tränar för att det är roligt, för att ingå i ett socialt sammanhang och för att må bra, såväl psykiskt som fysiskt. Dessa syften kan tyda på ett mer salutogent och holistiskt synsätt på hälsa då även den psykiska och sociala hälsan inkluderas (Hallberg m.fl., 2010).

5.2.2 Hälsorelaterat innehåll på sociala medier internaliserar hälsismens budskap hos högstadieelever

I studiens resultat framhävs främst den positiva påverkan sociala medier har på ungas hälsa, detta i form av inspiration och träningstips. Eleverna visar dock en medvetenhet om de eventuellt negativa konsekvenserna innehållet kan medföra men poängterar att det främst gäller andra än de själv eller unga som lider av någon slags ätstörningsproblematik eller ohälsa. Föreliggande resultat skiljer sig från tidigare forskningsöversikt (Carlsson m.fl., 2023) som visat att den negativa påverkan är minst lika stor som den positiva. I tidigare forskning (Savona m.fl., 2021; Wiklund m.fl., 2019) påvisades den negativa påverkan bland annat genom att träningen ses som ett måste snarare än något glädjefyllt som bidrar till välmående, en förändring som skett på grund av en upplevd press från sociala medier. Att studiens resultat skiljer sig från tidigare forskning (Carlsson m.fl., 2023) skulle kunna bero på hälsismens ökade inflytande i samhället (Crawford, 1980). Resultatet tyder på att hälsismens budskap om träning och hälsosamma levnadsvanor har internaliserats av eleverna. För eleverna är träning och hälsosamma vanor inte längre en källa till press eller stress utan snarare en normal del av livet, något som förväntas för att uppnå och bibehålla god hälsa. Det blir därmed normaliserat att vilja uppnå en viss kropp, antingen genom att gå ner i vikt eller bygga muskler, då en vältränad kropp symboliserar en god hälsa (Crawford, 1980). Resultatet visar vidare att det finns tydliga idealkroppar på sociala medier för respektive kön. Den ideala kroppen för pojkar beskrivs som muskulös medan idealet för flickor är att vara smal med kurvor. Dessa ideal likställs med en vältränad, och därmed hälsosam, kropp (Quennerstedt, 2006; Kling & Frisén, 2020).

5.2.3 Högstadieelever visar på varierande nivåer av E-health literacy och kritiskt tänkande

I resultatet framgår det att eleverna använder sociala medier som främsta källa för hälsoinformation. Eleverna uppger dessutom att det är den enklaste och mest användbara källan

där det är lätt att söka upp det som önskas få svar på. Eftersom vem som helst kan publicera på sociala medier förmedlas många och varierande hälsorelaterade budskap. Därmed ställs det krav på den som konsumerar innehållets e-Health literacy. Det stora informationsflödet medför att individer måste kunna sålla bort desinformation för att inte riskera att påverkas negativt (Sandberg, 2005; SOU 2000:91). Resultatet visar att eleverna har utvecklat denna förmåga i varierande utsträckning, det vill säga att de befinner sig på olika nivåer av literacy (Nutbeam, 2000). Den basala nivån påvisas hos eleverna genom att de upplever att de enkelt kan förstå informationen på sociala medier. Vidare påvisas den kommunikativa nivån genom att vissa av eleverna använder sig av flertalet källor, de jämför informationen från olika källor med deras tidigare kunskap för att förbättra den individuella hälsan (Nutbeam, 2000). Att använda sig av olika källor för att hitta bevis och värdera argument visar även på ett visst kritiskt tänkande då individen inte utan reflektion köper det som förmedlas (Svensson & Styhre, 2021). Vissa av elevernas svar tydliggör att de inte granskar innehållet på sociala medier. Att de exempelvis testat trender som de på efterhand insett inte var hälsosamma tyder på att de inte tänker kritiskt kring det innehåll de exponeras för (Svensson & Styhre, 2021). Om de däremot hade kontrollerat informationens sanningshalt hade de troligtvis insett att den är låg utan att behöva testa trenden. Eventuellt kan det även vara så att de misstolkat budskapet eller inte förstått det som förmedlas vilket i sådana fall skulle innebära att de saknar en basal nivå av literacy, som innebär förmågan att kunna förstå information (Nutbeam, 2000).

Utifrån intervjusvaren framgår det att flertalet elever inte utvecklat e-Health literacy till den kritiska nivån (Nutbeam, 2000). Detta synliggörs bland annat genom att de utgår från en användares kropp eller kosthållning för att avgöra om informationen är användbar och trovärdig. Det blir tydligt att eleverna inte kritiskt granskar eller ifrågasätter innehållet, vilket är en central del för att visa på hög e-Health literacy (Levin-Zamir & Bertschi, 2018). Flertalet elever anser att inlägg publicerade av utbildade personer eller experter är mer pålitliga än vanliga personer eller influencers. Däremot tyder intervjusvaren på att denna källkritiska kunskap inte nödvändigtvis används i verkligheten. En elev litar exempelvis på träningsinnehållet om det är många som tränar på liknande sätt, har samma mål som honom eller visar uppnådda resultat. Detta tyder på att det saknas reflektion över andra faktorer som kan ha påverkat utseendet eller resultatet. De utgår därmed endast från det som syns i inlägget, vilket inte visar på en hög nivå av e-Health literacy (Levin-Zamir & Bertschi, 2018). Genom att endast utgå från det som syns i inlägget istället för att göra en faktakontroll löper de större risk att påverkas negativt av innehållet (Sandberg, 2005). Ett fåtal elever påvisar däremot en mer utvecklad literacy, den kritiska nivån. Detta synliggörs genom att de uttrycker en medvetenhet om att inlägg kan vara publicerade utan vetenskaplig grund, ha bakomliggande budskap eller vara samarbeten mellan influenser och företag (Levin-Zamir & Bertschi, 2018). Dessa elever löper därmed mindre risk att påverkas negativt av innehållet (Sandberg, 2005).

5.2.4 Ämnet idrott och hälsa bidrar med goda ämneskunskaper men saknar reflektion och samtal

Eleverna upplever att undervisningen i idrott och hälsa bidragit med ämneskunskaper som förberett dem för att vara fysiskt aktiva på sin fritid samt främjat deras kritiska tänkande. De lyfter framförallt de teoretiska lektionerna som bland annat behandlar kost, anatomi, återhämtning och skador. Däremot visar resultatet att undervisningen till stor del består av fysisk aktivitet i form av lekar och sporter. Eleverna påpekar att de under lektionerna är fysiskt aktiva men de upplever inte att det sker något lärande, något som även lyfts i tidigare forskning (Lundvall, m.fl., 2008). Detta kan tyda på att de fysiska lektionerna har en avsaknad av reflektion och att de teoretiska delarna blir separata moment med liten koppling till de fysiska aktiviteterna, vilket stämmer överens både med kvalitetsgranskningens (Skolinspektionen, 2018a)

observationer av ämnet idrott och hälsa samt forskning (Lundvall, m.fl., 2008). Inkludering av samtal och reflektion om hälsa i samband med fysisk aktivitet har visats leda till fördjupade kunskaper och utvecklat kritiskt tänkande (Graffman-Sahlberg, 2015). Utifrån studiens resultat kan därmed slutsatsen dras att det är avsaknaden av reflektion och samtal i samband med fysisk aktivitet som lett till att lektionerna inte upplevts lärorika.

Trots att det enligt det centrala innehållet för idrott och hälsa (Lgr22, 2022) ska inkluderas undervisning om hur fysisk aktivitet påverkar olika aspekter av hälsa tyder resultatet på att det inte görs i den utsträckning som det borde. Detta baseras på elevernas svar som ofta har ett tydligt fokus på den fysiska hälsan men saknar andra aspekter såsom den psykiska och sociala hälsan. Även detta resultat stämmer överens med Skolinspektionens kvalitetsgranskning (2018a) som anser att området om hälsa bättre bör integreras i andra områden. Görs det inte så riskerar området hälsa att endast associeras med fysisk aktivitet utan någon form av reflektion (Lundvall, m.fl., 2008), vilket är det som kan utläsas från elevernas svar.

Resultatet visar att majoriteten av pojkarna saknar kunskap om innebörden av begreppet kroppsideal till skillnad från majoriteten av flickorna som visar på en större förståelse för begreppet. Att pojkarna inte vet betydelsen av begreppet kan bero på flera faktorer. Begreppet är en del av det centrala innehållet som därmed ska beröras i idrott och hälsaundervisningen (Lgr22, 2022), men okunskapen kan indikera på bristfällig undervisning. Antingen har det uteslutits eller inte fått tillräckligt med utrymme för att skapa förståelse. Eftersom pojkarna och flickorna har fått samma undervisning bör inte skillnaderna vara så påtagliga. Att flickorna däremot besitter kunskapen kan bero på att de stött på eller diskuterat området i andra sammanhang.

Undervisning om gymträning är något som majoriteten av eleverna uttrycker är, eller hade kunnat vara, givande. De som har haft någon slags undervisning eller uppgift kopplad till gymträning lyfter det momentet som särskilt lärorikt. Detta kan bero på att kopplingen mellan teori och praktik blir desto tydligare (Graffman-Sahlberg, 2015). Under dessa moment kopplas exempelvis utförande av styrkeövningar ihop med skadeförebyggande träning och säkerhet. De elever som haft denna typ av undervisning visar dessutom att de är mer kritiska till träningsrelaterat innehåll på sociala medier. De elever som inte haft moment med gymträning upplever en saknad av det och går dessutom miste om värdefulla kunskaper, såväl praktiska som teoretiska. Eftersom att de inte fått de praktiska kunskaperna från idrott och hälsalektionerna visar resultatet att de använder sig av sociala medier för att fylla den kunskapsluckan, vilket även tidigare forskning (Camacho-Miñano m.fl, 2021) visat. Avsaknaden av teoretisk kunskap kan dessutom vara anledning till att de inte granskar sociala medieinnehållet (Nygren m.fl., 2018), vilket kan leda till negativa konsekvenser (Sandberg, 2005).

Studiens resultat visar att eleverna upplever att de haft undervisning i skolan som utvecklat deras kritiska förmåga och källkritik. Däremot framgår det att det främst är inom andra ämnen, såsom svenska och samhällskunskap, och att det då handlar om specifika skoluppgifter. Tidigare forskning (Nygren m.fl., 2018) visar att kritiskt tänkande inte är generaliserbart, elever som utvecklat ett kritiskt tänkande inom svenskan behöver inte nödvändigtvis ha ett utvecklat kritiskt tänkande inom idrott och hälsa. Vidare visar resultatet att eleverna inte alltid applicerar det kritiska tänkandet när de ser hälsorelaterat innehåll på sociala medier, vilket tyder på att de inte riktigt kan använda sig av det i det verkliga livet och därmed inte nått den högsta, kritiska nivån av literacy (Nutbeam, 2000). Resultatet tyder därmed på att det kritiska förhållningssättet behöver utvecklas och arbetas med inom flera ämnen, möjligtvis ämnesövergripande, men att undervisningen i just idrott och hälsa kan spela en viktig roll i att främja ett kritiskt

förhållningssätt till hälsorelaterat innehåll på sociala medier. Vidare belyser tidigare forskning (Nygren m.fl., 2018) att det krävs goda ämneskunskaper för att utveckla en kritisk förmåga, däremot betyder det inte att ämneskunskaper är det enda som krävs. Risken för att påverkas negativt av innehållet på de olika medierna ökar vid bristande hälsorelaterad kunskap samt bristande E-health literacy (Ringsberg m.fl., 2020). Resultatet i denna studie tydliggör att undervisningen i idrott och hälsa försett eleverna med goda ämneskunskaper. Däremot saknas moment i undervisningen som ytterligare skulle kunna främja elevernas kritiska förmåga kopplat till hälsorelaterade budskap på sociala medier och därmed E-health literacy.

6 Slutsats & implikationer

6.1 Slutsats

Studiens resultat visar att eleverna dagligen spenderar tid på sociala medier. En stor del av innehållet som användarna engagerar sig i är relaterat till hälsa, ofta med koppling till kost och träning. Innehållet på sociala medier beskrivs som lättillgängligt, enkelt och användbart. En stor del av eleverna uttrycker att de blir positivt påverkade av innehållet, vilket ges i uttryck i form av inspiration och motivation. Resultatet visar att eleverna är medvetna om att andra kan påverkas negativt av innehållet men det är endast en elev som explicit beskrivit att hon blivit påverkad. Däremot kan det implicit utläsas av resultatet att även ytterligare elever påverkats negativt av exempelvis uppmaningar att följa olika trender. Det framträder att eleverna lägger stort fokus på fysisk hälsa. Även undervisning i idrott och hälsa upplevs fokusera på den fysiska aspekten och saknar andra aspekter såsom psykisk och social hälsa, vilket kan leda till ett patogent synsätt på hälsa.

I resultatet framgår det att eleverna vet vad det innebär att vara källkritiska, men att det inte alltid används i verkligheten. De har olika tillvägagångssätt för att sålla bland informationen på sociala medier och vissa uttrycker att de hellre litar på innehållet om det är en expert som publicerar jämfört med en vanlig person eller influencer. De använder sig även av andra personer, såsom tränare eller föräldrar, för att värdera innehållet. Trots att eleverna har en viss källkritisk förmåga så utgår de ofta från fysiska attribut för att avgöra om innehållet är användbart eller inte. Vidare visar resultatet att undervisningen i idrott och hälsa bidrar med ämneskunskaper som eleverna upplever användbara, dels för att kunna vara fysiskt aktiva på fritiden samt för att kunna värdera hälsorelaterat innehåll på sociala medier. Däremot framgår det att undervisningen saknar inslag av reflektion och diskussioner som främjar det kritiska tänkandet. Detta kan även implicit utläsas ur flertalet yttranden från eleverna då det framgår att de inte reflekterat över ämnen som lyfts i föreliggande studie. Endast ett fåtal elever påvisar genom deras resonemang att de har utvecklat e-Health literacy på den högsta, kritiska nivån. För att inte påverkas negativt av hälsorelaterat innehåll på sociala medier är det av stor betydelse att elever får möjlighet att utveckla e-Health literacy till den högsta nivån. Således finns ett behov av att undervisningen i idrott och hälsa utformas så att alla elever utvecklar goda ämneskunskaper, förmågan att kritiskt kunna granska och värdera hälsorelaterad information på sociala medier samt internaliserar en holistisk syn på hälsa som möjliggör att de kan göra medvetna hälsoval.

6.2 Implikationer

Studien visar att lärare tillgodoser eleverna med goda ämneskunskaper men att andra moment och inslag behöver implementeras i undervisningen för att bättre utveckla elevernas E-health literacy. För det första behöver teorin bättre inkluderas i undervisningens praktiska moment för att främja elevernas lärande ytterligare. Lärare bör integrera regelbundna diskussioner och möjlighet till reflektion i samband med de fysiska aktiviteterna. Undervisningen kan då bidra med såväl goda ämneskunskaper som kritiskt tänkande.

För det andra framgår det att eleverna har en begränsad syn på hälsa och att det främst är fysiska aspekter som lyfts. Enligt kursplanen ska undervisningen i idrott och hälsa bedrivas så att olika aspekter av hälsa kopplas samman med genomförande och planering av fysiska aktiviteter. Undervisningen bör därför i kombination med de fysiska aktiviteterna inkludera samtal och

reflektioner som främjar en mer holistisk syn på hälsa, där bland annat psykiska och sociala aspekter också tas i beaktning. Detta kan därmed motverka ett patogent synsätt på hälsa och minska risken att eleverna påverkas negativt av hälsismens budskap och hälsorelaterat innehåll på sociala medier.

För det tredje ska undervisning enligt det centrala innehållet i kursplanen behandla kroppsideal och normer, något som resultatet visar att eleverna saknar kunskap om. För att eleverna ska kunna vara kritiska och medvetna om hur det påverkar deras självbild och hälsobeteenden är det av stor vikt att lyfta detta i undervisningen. Lärare kan exempelvis använda sig av exempel från sociala medier för att skapa diskussioner där eleverna får möjlighet att reflektera kring och ifrågasätta dessa ideal.

Avslutningsvis visar studien att eleverna är medvetna om vikten av källkritik men att de inte alltid använder denna förmåga i praktiken. Undervisningen bör sträva efter att stärka varje elevs egenmakt där de har tillräcklig kunskap för att på egen hand kunna avgöra om innehållet är användbart och realistiskt. Lärare bör därför lägga större vikt vid att lära ut och praktiskt öva källkritik, särskilt i relation till hälsorelaterat innehåll på sociala medier. Detta kan göras genom att undervisa om medie- och informationskunnighet, vilket hjälper elever att förstå hur media fungerar, hur innehåll skapas och sprids, samt hur innehållets trovärdighet kan bedömas. Fokus bör bland annat läggas på att undervisa eleverna om hur algoritmer på sociala medier fungerar och hur dessa kan påverka vilket typ av innehåll de ser. På grund av den begränsade tillgången av undervisningstimmar kan undervisningen även bedrivas ämnesövergripande, vilket kan bidra till att olika perspektiv på hälsa och kritiskt tänkande integreras.

7 Referenslista

Andersson, Y. (2022). *Unga & medier 2023*. ISSN: 2001-6840. Statens medieråd. https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/ungar-och-medier/ungar--medier-2023_anpassad.pdf

Barkman, M. & Djurfeldt, G. (2020). *Statistisk verktygslåda 0 : att förstå och förändra världen med siffror.* Studentlitteratur AB.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77-101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa Buckingham. (2003). *Media education : literacy, learning and contemporary culture*. Polity.

Buckingham, D. (2003). *Media education : literacy, learning and contemporary culture*. Polity.

Bryman, A., & Nilsson, B. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Liber.

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

Carlsson, T., Höglund, W., & Johnsson Sjöström, T. (2023). *I jakten på det ouppnåeliga. Sociala mediers påverkan på ungdomars hälsa i relation till undervisningen i idrott och hälsa*. [Kandidatuppsats, Göteborgs universitet]. Gothenburg University Publications Electronic Archive. https://hdl.handle.net/2077/77127

Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2015). *Forskningsmetoder för lärarstudenter*. Studentlitteratur.

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

Denscombe, M. (2016). *Forskningshandboken: För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Studentlitteratur.

Eriksson, L.T. (2018). *Kritiskt tänkande* (Tredje upplagan). Liber

Folkhälsomyndigheten. (2023, 16 februari). *Mat och fysisk aktivitet*. Hämtat 2023-03-17 från https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor

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

Graffman-Sahlberg, M. (2015). *Fysisk hälsa som lärobjekt: en laborativ undervisningsmodell i idrott och hälsa*. [Licentiat-uppsats, Stockholms gymnastik- och idrottshögskola]. DIVA. https://www.divaportal.org/smash/get/diva2:788114/FULLTEXT01.pdf

Hallberg, L. R.-M. (2010). *Hälsa och livsstil : forskning och praktiska tillämpningar* (1. uppl.). Studentlitteratur.

Hallman, C., Söderquist, F., Sporrong, E., Alexanderson, K., Hietanen, M., Ingelström, M., Thurén, T., Werner, J., & Tikkanen, K. W. (2016). *Kritiskt tänkande : i teori och praktik* (1. uppl.). Studentlitteratur.

Harris, J., Lorraine, C., Duncombe, R., & Musson, H. (2016). Young people's knowledge and understanding of health, fitness and physical activity: issues, divides and dilemmas. *Sport, Education and Society, 23*(5), 407-420. https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1228047

Internetkunskap. (u.å). *Algoritmer*. https://internetkunskap.se/artiklar/ordlista/algoritm/
Internetstiftelsen. (2016). *Varför källkritik på nätet?*. https://internetstiftelsen.se/guide/kallkritik-pa-internet/varfor-kallkritik-pa-natet/
Internetstiftelsen. (2020, 29 april). *Vad är Tiktok, och hur fungerar det?*. https://internetstiftelsen.se/podd/dumma-fragor-om-internet/vad-ar-tiktok-och-hur-fungerar-det/
Internetstiftelsen. (2023). *Svenskarna och internet 2023*. https://svenskarnaochinternet.se/app/uploads/2023/10/internetstiftelsen-svenskarna-och-internet-2023.pdf
Kling, J., & Frisén, A. (2020). Identitet, kropp och sexualitet.. I A. Frisén, P. Hwang (Red.), *Ungdomar och identitet* (s. 149– 173). Natur och Kultur.
Kvale, S., Brinkmann, S., & Torhell, S.-E. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (Tredje [reviderade] upplagan). Studentlitteratur.
Levin-Zamir, D., & Bertschi, I. (2018). Media Health Literacy, eHealth Literacy, and the Role of the Social Environment in Context. *International journal of environmental research and public health*, *15*(8), 1643. https://doi.org/10.3390/ijerph15081643
Livingstone. (2014). Developing social media literacy: How children learn to interpret risky opportunities on social network sites. *COMMUNICATIONS-EUROPEAN JOURNAL OF COMMUNICATION RESEARCH*, *39*(3), 283–303. https://doi.org/10.1515/commun-2014-0113
Lundvall, Suzanne, Meckbach, Jane & Wahlberg, Johan (2008). Lärandets form och innehåll – lärares och elevers uppfattning om lärande och kompetens inom ämnet idrott och hälsa, SIH 2001 till SIH 2007. *Skola-Idrott-Hälsa, SIH-projektet*, *17*(4), 17.
Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet. (2022). Skolverket. https://www.skolverket.se/getFile?file=9718
Nationalencyklopedin. (u.å). Instagram. I *Nationalencyklopedin.* http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/instagram (hämtad 2024-05-07)
Norman, C. D., & Skinner, H. A. (2006). eHealth Literacy: Essential Skills for Consumer Health in a Networked World. *Journal of medical Internet research*, *8*(2), e9. https://doi.org/10.2196/jmir.8.2.e9
Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International 15*, 259-267. https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259
Nygren, T., Haglund, J., Samuelsson, C. R., Af Geijerstam, Å & Prytz, J. (2019). Critical thinking in national tests across four subjects in Swedish compulsory school. *Education Inquiry, 10*(1), 56-57. https://doi.org/10.1080/20004508.2018.1475200
Patel, R., & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder : Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Studentlitteratur.
Persson, L. (23 april 2021). *Health literacy är en del av hela skolans arbete*. Skolverket. https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning-och-utvarderingar/artiklar-om-forskning/health-literacy-ar-en-del-av-hela-skolans-arbete
Quennerstedt, M. (2006). *Att lära sig hälsa*. Universitetsbiblioteket.
Quennerstedt, M. (2007). Hälsa eller inte hälsa – är det frågan? *Utbildning & Demokrati*, 16(*2*), 37-56. https://doi.org/10.48059/uod.v16i2.854
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.
Ringsberg, C. K., Olander, E. & Tilgren, P. (Red.). (2020). *Health literacy : teori och praktik i hälsofrämjande arbete*. Studentlitteratur.

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

Skolinspektionen. (2018a). *Kvalitetsgranskning av ämnet idrott och hälsa i årskurs 7–9*. Diarienummer: 400-2017:3948. https://www.skolinspektionen.se/beslut-rapporter-statistik/publikationer/kvalitetsgranskning/2018/kvalitetsgranskning-av-amnet-idrott-och-halsa-i-arskurs-79/

Skolinspektionen. (2018b). *Undervisning om källkritiskt förhållningssätt i svenska och samhällskunskap: Årskurs 7-9*. Diarienummer: 400-2017:7326. https://www.skolinspektionen.se/beslut-rapporter-statistik/publikationer/kvalitetsgranskning/2018/undervisning-om-kallkritiskt-forhallningssatt-i-svenska-och-samhallskunskap/

Skolinspektionen. (2012). *Idrott och hälsa i grundskolan - med lärandet i rörelsen.* Diarienummer: 400-2011:1362. https://www.skolinspektionen.se/globalassets/02-beslut-rapporter-stat/granskningsrapporter/tkg/2012/idrott/idrott-och-halsa-i-grundskolan---slutrapport.pdf

SOU 2000:91. *Hälsa på lika villkor - nationella mål för folkhälsan.* https://data.riksdagen.se/fil/6A557B4B-6CAB-47A0-8416-EA77B6352050

Svensson, P., & Styhre, A. (2021). *Kritiskt tänkande.* Studentlitteratur.

Tiggemann, M. (2012). Sociocultural perspectives on body image. I: T.F. Cash (red.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (s. 758-765). Elsevier.

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

Vaterlaus, J., Patten, E., Roche, C., & Young, J. (2015). Gettinghealthy: 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

8 Bilagor

Missivbrev Bilaga 1

Hej!

Jag studerar sista terminen på ämneslärarprogrammet på Göteborgs universitet och har tidigare varit XXX VFU-student. Jag, tillsammans med två andra studenter, genomför en studie om hälsorelaterat innehåll på sociala medier kopplat till undervisningen i idrott och hälsa. Vi önskar att få komma i kontakt med elever i årskurs 9 för att genomföra intervjuer om ämnet, vilket kommer resultera i ett examensarbete. Det insamlade materialet kommer att förvaras och användas enligt Vetenskapliga rådets forskningsetiska principer. Att delta i studien är frivilligt och eleverna kan avbryta medverkan när som helst. Alla deltagare kommer att vara anonyma.

Vi undrar om det är möjligt att genomföra intervjuerna på er skola? Vi planerar att genomföra besöken under v.16-17. Varje intervju beräknas ta ca 30 minuter.

Tack på förhand!

Tova Johnsson Sjöström	Tilda Carlsson	Wilma Höglund
Student	Student	Student
tova.sjostrom@hotmail.com	guscartib@student.gu.se	wilmahoglund0823@gmail.com
070-XXXXXX	072-XXXXXXX	072-XXXXXXX

Intervjuguide Bilaga 2

Bakgrundsfrågor:

1. Tränar du på fritiden?
   - Om ja, vad tränar du för något? Hur ofta?
2. Vad är syftet med att du tränar?
3. Vad innebär en god hälsa för dig?
4. I vilka sammanhang får du mest tränings- eller hälsoinformation?
   - Var tycker du det finns enklast information att ta del av som du faktiskt kan använda dig av?
5. Hur ofta använder du sociala medier? Vilka plattformar?
6. Hur använder du sociala medier? Postar du eller tittar du bara?
7. Vilket innehåll får du oftast upp i ditt flöde?

Huvudfrågor:

1. Hur ofta/får du upp innehåll kopplat till kost och träning på sociala medier?
2. På vilka plattformar får du upp mest innehåll kopplat till kost och träning?
3. Vilket typ av innehåll ser du vanligtvis på dina sociala medier när det gäller kost och träning?
4. Tror du att det hälsorelaterade innehållet på sociala medier har en positiv eller negativ (eller både och) påverkan på ungas hälsa?
5. Blir du inspirerad att följa vissa kost- eller träningstrender baserat på det innehåll du ser på sociala medier?
6. Har du någonsin försökt följa trender/rekommendationer kring träning och kost som du sett på sociala medier?
   - Om ja, vilken sorts träning eller kosthållning? Varför? (specifika personer, för något specifikt syfte?)
   - Om nej, varför har du inte testat?
7. Upplever du att det hälsorelaterade innehållet på sociala medier påverkar din inställning till mat och träning? Isåfall hur?
   - Om positivt (inspiration?): Har du några exempel på positiva eller inspirerande innehåll om kost, träning eller kroppsideal som du sett på sociala medier?
   - Om negativt: Press?

- Om inte: Varför?

8. Vilka ideal tycker du visas på sociala medier?
    - Vad tror du är anledningen till att vissa kroppsideal framhävs mer än andra på sociala medier?
    - Känner du att det finns en mångfald/variation i det hälsorelaterade innehållet på sociala medier? Främjas mer en specifik typ av; kropp, kosthållning och träningsmetod?
        - Om nej (ingen specifik kroppstyp främjas),
        - Om ja (Specifika kroppar), Hur ser kropparna ut? Vad för typ av kosthållning är det? Hur ser träningsmetoderna ut?
9. Hur väl upplever du att du kan sålla bland information om träning, kost och hälsa på sociala medier?
    - Kan du vara kritisk till det?
    - Reflekterar du över vem det är som postar? Om det är en "expert" eller en "vanlig" människa?
10. Anser du att idrott och hälsa-lektionerna ger dig kunskap som gör att du kan sålla bland informationen kring träning och kost som förmedlas på sociala medier?
    - Om ja, hur görs det? Vad har ni pratat om på lektionerna?
      Vilken sorts kunskap är det (ex. källkritik, ämnesspecifika kunskaper som träningslära etc)?
    - Om nej, vad saknas?
11. (kopplas till fråga 10 oavsett ja eller nej) Är det något du skulle vilja få mer undervisning om?
12. Vilken sorts träning bedriver/ vill du bedriva på egen hand under din fritid?
13. Upplever du att undervisningen i idrott och hälsa har förberett dig för att kunna vara fysisk aktiv på din fritid?
    - Vad i undervisningen har bäst förberett dig på detta? Vilken sorts träning/kunskap?
    - Saknar du något i undervisningen som hade kunnat förbereda dig bättre?

Avslutande frågor:

1. Har du något mer du vill tillägga?

Följebrev Bilaga 3

Hej!

Vi är tre lärarstudenter från Göteborgs universitet vid namn Tova Johnsson Sjöström, Wilma Höglund och Tilda Carlsson. Vi skriver just nu ett examensarbete kring hälsorelaterat innehåll på sociala medier i förhållande till undervisning i idrott och hälsa.

Syftet med studien är att undersöka hur undervisningen i idrott och hälsa ger elever tillräcklig kunskap för att kunna hantera och värdera hälsorelaterat innehåll på sociala medier och göra medvetna hälsoval.

Deltagandet innebär att en intervju genomförs under lektionstid i idrott och hälsa. Om du väljer att delta i studien får du svara på frågor om din upplevelse av träning och hälsa på sociala medier och i ämnet idrott och hälsa. Vi kommer att spela in intervjun för att vi ska ha tillgång till informationen när vi sammanställer vårt resultat. Efter att arbetet är färdigställt kommer inspelningarna raderas och du kommer att vara anonym.

Intervjun är frivillig och som deltagare har du rätt att avbryta intervjun eller deltagandet när som helst.

Vi undrar om du hade varit intresserad av att ställa upp på en intervju. Svara genom bifogad enkätundersökning.

Har du några frågor får du gärna kontakta någon av oss.

Med vänliga hälsningar,

Tova Johnsson Sjöström	Tilda Carlsson	Wilma Höglund
Student	Student	Student
tova.sjostrom@hotmail.com	guscartib@student.gu.se	wilmahoglund0823@gmail.com
070-XXXXXX	072-XXXXXX	072-XXXXXX