



# **Sociala mediers inverkan på mobbning, identitet och delaktighet: Skolans roll i förebyggande arbete**

**En scoping studie**

Jessica Lindström, Denise Niemi

Lärdomsprov

Det sociala området

2024

# Lärdomsprov

Jessica Lindström & Denise Niemi

Sociala mediers inverkan på mobbning, identitet och delaktighet: Skolans roll i förebyggande arbete. En scoping studie

Yrkehögskolan Arcada: Socionom, 2024.

## Uppdragsgivare:

Västra Nylands Vårldomsområde

## Sammandrag:

Syftet med detta lärdomsprov var att öka kunskapen hos professionella om sociala mediers påverkan på ungas identitet, mobbning och delaktighet samt att undersöka hur skolor kan arbeta förebyggande för att motverka negativa effekter av sociala medier. Frågeställningen var: Hur påverkar sociala medier förekomsten av mobbning samt ungas självbild och känsla av delaktighet i skolan? Studien genomfördes som en scoping studie enligt Arksey och O'Malleys modell. Analysen utfördes med ett induktivt arbetssätt och innehållsanalys av tio vetenskapliga artiklar, som valdes ut baserat på tydliga inklusions- och exklusionskriterier. Dessa artiklar lyfter upp sociala mediers inverkan på ungas mentala hälsa, känsla av delaktighet och utsatthet för mobbning. Resultaten visade att sociala medier utgör en komplicerad och aktiv påverkan på ungdomars liv, med både positiva och negativa effekter. Sociala medier kan stärka ungas självbild och känsla av tillhörighet genom möjligheter till självuttryck och gemenskap. Samtidigt riskerar de att förstärka negativa självbilder, öka utsattheten för mobbning och skapa en känsla av isolering. För att maximera fördelarna och minimera riskerna krävs ett helhetsorienterat förhållningssätt som kombinerar digital kompetens, inkluderande anti-mobbningsprogram och stärkta sociala relationer i skolan. Lärdomsprovet understryker vikten av att skolor integrerar förebyggande strategier och främjar en medveten användning av sociala medier för att stötta ungdomars välmående.

## Nyckelord:

Sociala medier, mobbning, identitet, delaktighet, skola, förebyggande arbete, digital kompetens, mental hälsa, socialpedagogik

# **Degree Thesis**

Jessica Lindström & Denise Niemi

The impact of social media on bullying, identity, and participation: The role of schools in preventive work. A scoping study

Arcada University of Applied Sciences: Bachelor's degree in social services. 2024.

## **Commissioned by:**

Western Uusimaa Wellbeing Services County

## **Abstract:**

The purpose of this thesis was to increase the knowledge of professionals regarding the impact of social media on young people's identity, bullying, and sense of belonging and to examine how schools can work preventively to counteract the negative effects of social media. The research question was: How do social media affect the occurrence of bullying, as well as young people's self-image and sense of belonging in school? The study was made as a scoping review following the model by Arksey and O'Malley. The analysis was made using an inductive approach and content analysis of ten scientific articles, which were selected based on clear inclusion and exclusion criteria. These articles addressed the impact of social media on young people's mental health, sense of belonging, and vulnerability to bullying. The results showed that social media has a complex and active influence on young people's lives, with both positive and negative effects. Social media can enhance young people's self-image and sense of community by providing opportunities for self-expression and belonging. However, it can also reinforce negative self-image, increase vulnerability to bullying, and create a sense of isolation. To maximize the benefits and minimize the risks, a comprehensive approach is needed, combining digital competence, including anti-bullying programs and stronger social relationships in schools. The thesis highlights the importance of schools using preventive strategies and promoting mindful use of social media to support young people's wellbeing.

## **Keywords:**

Social media, bullying, identity, participation, school, preventive work, digital competence, mental health, social pedagogy

# Opinnäyte

Jessica Lindström & Denise Niemi

Sosiaalisen median vaikutus kiusaamiseen, identiteettiin ja osallisuuteen: Koulun rooli ennaltaehkäisevässä työssä. Scoping-katsaus.

Yrkeshögskolan Arcada: Sosionomi. 2024.

## Toimeksiantaja:

Länsi-Uudenmaan Hyvinvointialue

## Tiivistelmä:

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä ammattilaisten tietämystä sosiaalisten medioiden vaikutuksesta nuorten identiteettiin, kiusaamiseen ja osallisuuteen sekä tutkia miten koulut voivat työskennellä ennaltaehkäisevästi välttääkseen sosiaalisen median kielteisiä vaikutuksia. Tutkimuskysymys oli: Miten sosiaalinen media vaikuttaa kiusaamisen esiintyvyyteen sekä nuorten omakuvauksen kehitykseen ja osallisuuden tunteeseen koulussa? Tutkimus toteutettiin scoping tutkimuksena Arksey'n ja O'Malley'n mallin mukaan. Analyysi tehtiin induktiivisella lähestymistavalla ja sisällönanalyysillä kymmenestä tieteellisestä artikkelista, jotka valittiin selkeiden sisään- ja poissulkemiskriteerien perusteella. Näissä artikkeleissa käsiteltiin sosiaalisen median vaikutuksia nuorten mielenterveyteen, osallisuuteen ja kiusaamisen altistumiseen. Tulokset osoittivat, että sosiaalinen media on monimutkainen ja aktiivinen vaikuttaja nuorten elämässä, jolla on sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia. Sosiaalinen media voi vahvistaa nuorten minäkuva ja osallisuuden tunnetta mahdollistamalla itseilmaisun ja yhteisön. Samalla se voi kuitenkin vahvistaa kielteisiä minäkuvia, lisätä kiusaamisen altistumista ja luoda eristäytymisen tunnetta. Hyötyjen maksimointi ja riskien minimointi edellyttävät kokonaisvaltaista lähestymistapaa, jossa yhdistyvät digitaalinen osaaminen, inklusiiviset kiusaamisen vastaiset ohjelmat ja vahvemmat sosiaaliset suhteet kouluissa. Opinnäytetyö korostaa, kuinka tärkeää on, että koulut ottavat käyttöön ennaltaehkäiseviä strategioita ja edistävät tietoisempaa sosiaalisen median käyttöä nuorten hyvinvoinnin tukemiseksi.

## Avainsanat:

Sosiaalinen media, kiusaaminen, identiteetti, osallisuus, koulu, ennaltaehkäisevä työ, digitaalinen osaaminen, mielenterveys, sosiaalipedagogiikka

# Innehåll

<b>1</b>	<b>Inledning</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Bakgrund</b>	<b>7</b>
2.1	Online mobbning och skolans ansvar	8
2.2	Sociala mediers påverkan på unga	8
2.3	Lagar och styrdokument för en trygg skolmiljö	9
2.4	Skolkuratorns insatser för elevhälsa och socialt stöd	10
<b>3</b>	<b>Tidigare forskning</b>	<b>12</b>
3.1	Sociala mediers påverkan på ungas mentala hälsa	12
3.2	Sociala mediers påverkan på ungas psykosociala utveckling	14
3.3	Nätmobbnings inverkan på unga	15
3.4	Skolmiljöns påverkan och KiVa anti-mobbingsprogram	16
<b>4</b>	<b>Syfte och frågeställning</b>	<b>18</b>
<b>5</b>	<b>Teoretisk referensram</b>	<b>19</b>
5.1	Identitetsbildning	19
5.2	Delaktighet och socialpedagogiskt arbetssätt i skolan	21
5.3	Salutogena perspektivet och KASAM	23
<b>6</b>	<b>Metod</b>	<b>24</b>
6.1	Datainsamling och urvalskriterier för material	25
6.2	Analysmetod	27
6.3	Etiska överväganden	29
6.4	Tankar om samarbetet	29
<b>7</b>	<b>Resultat och analys</b>	<b>30</b>
7.1	Sociala mediers påverkan på mental hälsa och självkänsla	32
7.2	Mobbningens påverkan på ungdomar och skolans förebyggande arbete	32
7.3	Social jämförelse och digital kompetens	33
<b>8</b>	<b>Diskussion</b>	<b>34</b>
8.1	Resultatdiskussion	34
8.2	Sociala mediers påverkan på mental hälsa och självkänsla	35
8.3	Mobbningens påverkan och skolans förebyggande arbete	36
8.4	Social jämförelse och digital kompetens	36
8.5	Sammanfattning av resultatdiskussion	37
8.6	Metoddiskussion	37
8.7	Förslag till fortsatt forskning	39
	<b>Källor</b>	<b>41</b>



# 1 Inledning

Sociala medier är en stor del av våra liv i dagens värld. Speciellt unga spenderar alltmer tid vid sina smarttelefoner, och en stor del av kommunikationen sker online. Då man rör sig på allmänna områden, är det nästan oundvikligt att möta människor som är totalt uppslukade i sina skärmar. Detta gäller också unga. Risken för marginalisering är stor för den som inte har möjlighet eller kunskap att ta del av digitala plattformar. Information är lättillgängligt, och unga utsätts för en mycket bredare våg av information än tidigare.

Trots att ungdomarna i dagens värld växt upp med internet som en del av vardagen finns det stor skillnad på hur unga navigerar och påverkas av intryck, relationer och förväntningar som finns på internet. Det varierar individuellt hur och vad det påverkar för den unga. Ungdomar rör sig på flera olika plattformar och desto äldre de blir, desto fler blir plattformarna (Frisen & Hwang, 2020. s.175).

I en undersökning gjord av Ebrand Group Oy och Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut (2022) spenderar unga 35–42 timmar på internet och cirka 15–20 timmar på sociala medier per vecka, användningen är aktivast mellan kl. 15-01, med en topp mellan kl. 18-21 på kvällen. Jämfört med tidigare undersökning 2019 används sociala medier nu mindre på morgonen, vilket kan bero på att skolor och utbildningsinstitutioner begränsar användningen av mobiltelefoner under lektionstid. Användningen av sociala medier utgör en betydande del av den totala tiden som spenderas på internet.

Enligt studien Some ja nuoret (2022) spenderar unga mest tid på plattformar som TikTok, Instagram, Youtube, Snapchat, WhatsApp och Discord. Kring 34% av respondenterna har upplevt någon form av mobbning i sociala medier och antalet har tyvärr ökat med 10% sedan studien år 2019. Över 75% har sett mobbning rikta sig mot andra i sociala medier. Kring 90% av besvararna tycker att det är enklare att mobba i sociala medier än i verkligheten. 88% är av den åsikten att tröskeln är lägre att bråka och luras på sociala medier vilket anonymiteten på sociala medier möjliggör. Unga har enligt studien också upplevt sexuellt trakasserier, social isolering och annat oönskat beteende på sociala medier.

För att man som professionell inom skolvärlden ska kunna arbeta effektivt med unga behöver man veta var de rör sig på nätet och vad detta innebär i deras vardag. Det måste utredas var och hur unga påverkas av sociala medier så att unga kan röra sig tryggt i sociala medier. Det är viktigt att förstå innebörden av de olika plattformarna och digitala miljöerna där unga spenderar sin tid samt de risker och möjligheter som dessa miljöer medför. Det är också viktigt för professionella inom skolvärlden att veta hur man kan stödja ungdomar i att navigera på sociala medier samt hurdana förebyggande arbetssätt det finns att utnyttja då det diskuteras online mobbning, delaktighet samt välbefinnande.

## 2 Bakgrund

Detta bakgrundskapitel handlar om centrala aspekter som påverkar ungas välmående gällande identitetsbildning och delaktighet. Först behandlas online mobbning och skolans ansvar. Sedan behandlas online mobbning och dess allvarliga konsekvenser för ungas psykiska och fysiska hälsa. Därefter diskuteras sociala mediers påverkan på unga, inklusive de risker och möjligheter som dessa plattformar medför. Vidare granskas relevant lagstiftning och styrdokument som reglerar skolans ansvar och åtgärder. Kapitlet behandlar också skolkuratorns arbetsuppgifter i Finland med fokus på hur skolkuratoren kan stödja elever och skapa en trygg skolmiljö.

Enligt en forskning av Lasten ja nuorten säätiö (2021) tillbringade den yngre generationen redan före pandemin i genomsnitt 15–20 timmar per vecka på sociala medier och användning av social media ökade ytterligare under pandemin. Det som händer på sociala medier påverkar ungas liv nu och i framtiden. Forskningen som Lasten ja nuorten säätiö har gjort visar att unga är oroliga för att mobbning och hatprat inte kommer att kunna kontrolleras i framtiden. Trots oron ser fler unga möjligheter med sociala medier, till exempel i att få svar på viktiga frågor. I forskningen gjord av Lasten ja nuorten säätiö (2021) lyfts det upp att det är nu som det är dags att inkludera unga i diskussion kring sociala medier och dess framtid. Forskning har visat att unga har mycket att säga och kan bedöma sociala medier analytiskt, kunnigt och kritiskt. Unga drömmer om sociala medier som är säkra, jämlika och har en positiv inverkan på samhället men medger dock att det är en bit kvar till att uppnå denna dröm.

## **2.1 Online mobbning och skolans ansvar**

I en artikel utgiven av Mannerheims barnskyddsförbund (2020) lyfts förebyggande av online mobbning upp, och beskrivs som upprepande och avsiktliga försök att skapa bekymmer för en annan person via mobiltelefon, internet eller övrig elektronik. Tröskeln är lägre att medverka i mobbning online eftersom det ibland endast betyder att man trycker på en knapp för att hålla med mobbaren. Online mobbning ses ofta som ett teknologiskt problem eftersom nya kommunikationsverktyg skapar olika problem. Dessa problem beror dock inte på brister i relationerna mellan elever. Det lyfts fram att online mobbning ofta är kopplat till mobbning som sker i skolan.

I artikeln av Mannerheims barnskyddsförbund (2020) uppmärksammas även sociala mediers påverkan på interaktionen i skolgemenskapen på flera olika sätt. Den digitala miljön som elever rör sig i förändras ständigt. Det har kommit fram att elever inte alltid vill diskutera om online mobbning eftersom de utgår från att den vuxna inte förstår, eller har möjlighet att ingripa i mobbningen.

I en handbok för föräldrar utgiven av KiVa skola (2009, s.8) nämner att den minimala risken att bli fast och att anonymiteten gör det lockande att göra sådant som man kanske annars inte vågat göra. På internet har man möjlighet att sprida foton, rykten och personliga uppgifter eller skicka hotfulla anonyma meddelanden till den utsatta. Via internet kan mobbaren nå den mobbningsoffret så gott som närsomhelst, den utsatta är inte ens trygg i sitt eget hem.

## **2.2 Sociala mediers påverkan på unga**

Identitetsutveckling är något som pågår hela livet. I tonåren består identitetsbildning av att utforska sig själv och sina gränser och försöka navigera mellan hurdan identitet man vill bygga upp och vad som passar en själv. För att en individ ska kunna bygga upp en identitet behövs relationer till andra individer. Man behöver någon att jämföra sig med.

Människor söker sig till olika sociala grupper beroende på dom egna värderingarna, intressen och självbild (Frisén & Hwang., 2020. s. 33).

Salokoski och Mustonen (2007, s. 23–24) nämner att under tonåren blir unga mer medvetna om världens problem, så som krig, terrorism och miljöfrågor. Detta kan leda till ångest och en känsla av världslig oro. Att känna empati är en viktig färdighet men unga behöver ibland vuxnas hjälp att hantera sina känslor. Identitetssökande är centralt, och med hjälp av sociala medier och olika plattformar kan unga experimentera med sin identitet, distansera sig från sina föräldrar och interagera online med andra. På internet är det lätt också för den blyga att uttrycka sig mera öppet, utan att sätta hela sin personlighet på spel.

Idoler och förebilder på sociala medier ger unga personer någon att jämföra sig med, vilket gör att de bedömer sig själva och sin plats i världen. Gradvis blir den ungas tänkande självständigt och den unga lär sig skilja sina egna känslor från andras. Ju svagare individens identitet är utvecklad, desto mer splittrad blir en ung persons uppfattning om sin egen särskildhet och andra, vilket leder till att den unga litar på externa källor för att bedöma sig själv. Dessutom, ju mer splittrad och halvfärdig identitet, desto starkare påverkan har rollmodellerna på sociala medier för den unga (Salokoski & Mustonen, 2007, s. 23–24).

## **2.3 Lagar och styrdokument för en trygg skolmiljö**

Då användningen av sociala medier ökat behöver vi också ta det i beaktande i lagar och styrdokument i vårt samhälle. Detta har lett till att skolor och lagstiftning i Finland har behövt anpassa sig för att säkerställa att ungas välbefinnande och säkerhet skyddas både on- och offline.

En av de mest grundläggande lagarna gällande unga i skolåldern är Lagen om grundläggande utbildning (21.8.1998/628) som reglerar hur grundutbildningen ser ut i Finland. Denna lag betonar vikten av att erbjuda en trygg och stödjande lärmiljö för alla elever.

En trygg lärmiljö är viktigt för att eleverna ska kunna fokusera på sina studier och utvecklas på ett hälsosamt sätt. För att ytterligare stödja elevernas välbefinnande finns Lagen om elev- och studerandevård (1287/2013). Denna lag finns för att säkerställa att elever och studerande har tillgång till psykologiska och sociala tjänster inom skolmiljön. Detta inkluderar stöd för att hantera problem som kan uppstå på sociala medier, såsom mobbning och hat prat.

Ungdomslagen (1285/2016) syftar till att stödja ungas välbefinnande och delaktighet i samhället. Lagen uppmuntrar till att skapa möjligheter för unga att delta i beslutsfattande processer som påverkar deras liv och samhället.

Läroplanen för grundläggande utbildning är en viktig riktlinje för Finlands grundskolor och bidrar till att forma skolornas verksamhetskultur. Det mest centrala är att skapa en trygg och hälsofrämjande miljö som stöder elevernas inläring och sociala utveckling. För att förstärka engagemang och allmän trivsel i skolan är det viktigt att elever får tillräckligt med stöd i att bilda positiva kamratrelationer samt öka delaktighet och gemenskap. Läroplanen lyfter fram att elever ska bemötas individuellt och behandlas rättvist och respektfullt. Skolans ansvar är att reagera vid mobbning, våld, trakasserier eller andra former av diskriminering. Elever ska också göras delaktiga i påverkandet av verksamhetsmiljön. Genom att uppmuntra elever till aktiv planering, utveckling och utvärdering av skolans arbete kan man få eleverna att känna sig både uppskattade och hörda (Utbildningsstyrelsen, 2014).

## **2.4 Skolkuratorns insatser för elevhälsa och socialt stöd**

I boken *Sosiaaliohjaus: lähtökohtia ja menetelmiä* (Helminen, 2016, s. 71) beskrivs det att skolkuratorns arbete handlar om socialhandledning i skolan på generell och individuell nivå. Arbetet sker i samarbete med elevens familj och övriga nätverk samt med lärare och vid behov också sektorsövergripande samarbete. Kuratorn stöder individen och hans nätverk i att navigera mellan olika stödtjänster och professionella som kan erbjuda stöd vid olika problemsituationer. Vilken professionell man samarbetar med beror på problemsituationen, till exempel socialvårdslagen anser att en professionell bör säkra att ingen

persons delaktighet och välbefinnande riskeras. En kurator behöver vara insatt i olika stödformer och andra professionella som erbjuder lämpliga tjänster så att man kan säkra att eleverna får den tidiga stöd som behövs för att handledningen och vården ska vara effektiv och ändamålsenlig. Skolkuratorn jobbar som en del av elevvårdsteamet och arbetet i teamet handlar i första hand om förebyggande arbetssätt och fungerar som ett bra sätt att hämta fram olika expertisområden från olika yrkespersoner till den generella elevhälsan.

Skolkuratorn finns till för skolgemenskapen utgående från deras behov, och inte för att utföra jobbet med kontroll och makt. Skolkuratorn bemöter individen dialogiskt och stöder deras personliga och sociala utveckling. Kurators arbetssätt ska vara empatiskt och kuratorn skall sträva till att lära känna eleven. Kuratorn lyssnar till eleven, diskuterar och försöker tillsammans hitta på lösningar för en smidig skolgång och lösningar till möjliga problem. Kuratorn kan hjälpa eleven att reflektera över hans vardag och framtid, möjligen hjälpa att tillsammans hitta en väg att nå mål och önsknings. Skolkurators arbete gäller inte bara eleven, utan också hela skolgemenskapen. (Nivala & Ryyänen., 2019. s. 281)

I handboken Kohtaaminen keskiössä – Lapsi- ja nuorilähtöisyys opiskeluhuollon palveluissa (Hietanen-Peltola, Rautava, Laitinen, & Autio, 2019. s. 29–30) betonas vikten av att se helheten i det en elev berättar om sin situation. Redan en eller några lyckade bemötanden med en professionell kan öka och bygga elevens tillit till professionella och få dem att öppna sig. En enda mening kan lämna ett bestående intryck på en elev, både i positiv och negativ bemärkelse. Detta understryker vikten av hur man bemöter elever och hur man använder sin professionella kompetens i möten med dem. Positiva meningar eller affirmationer kan stanna kvar hos den unga och den unga kan komma ihåg dessa och återgå till dem vid behov. Tilliten börjar byggas upp direkt från första bemötandet mellan eleven och den professionella. Bland annat var man träffas och varför påverkar hur tilliten börjar formas. Det är viktigt att man erbjuder en respektfull, tyst och privat omgivning för träffen så eleven inte behöver fundera om någon kan höra eller se. Det beskrivs att en neutral och hemtrevlig omgivning får ofta eleven att känna sig trygg och ger vilja att lyfta fram sina problem och tankar medan tillräcklig belysning minskar upplevelse av rädsla framför allt med barn och unga som upplevt skrämmande eller traumatiska saker i livet.

Det är också bra att lyfta fram direkt från början varför man nu för denna diskussion och att diskussionen stannar mellan kurator och elev fastän det till exempel skulle ha varit en lärare som lyft fram oro om eleven.

Med elevvård menas stöd och handledning för studier och skolgång som påverkar inläring, välbefinnande och elevens sociala och psykiska färdigheter. En kurator erbjuder stöd i olika frågor som till exempel elevens familjesituation, sociala relationer och växelverkan. I vissa fall kan man behöva sektorsövergripande stöd ifall stödbehovet är större än vad elevhälsan kan erbjuda stöd och handledning för. Ifall en individ är i behov av sektorsövergripande arbete byggs det upp ett eget expertteam för elevens behov. Eleven och vårdnadshavare är delaktiga i processen. Elevvården strävar efter att identifiera stödbehov i ett tidigt skede och ingripa så snabbt som ett stödbehov framkommer (Institutet för hälsa och välfärd, 2021).

### **3 Tidigare forskning**

Detta kapitel sammanfattar tidigare forskning om faktorer som påverkar ungas välmående med särskilt fokus på skolmiljö, sociala medier och nätmobbning. Först presenteras forskning kring hur skolmiljön påverkar unga, med fokus på dess inverkan på ungas psykiska välbefinnande. Därefter följer en forskning av sociala mediers påverkan på ungas psykosociala utveckling, där det framkommer hur kommunikation i sociala medier påverkar ungas psykosociala utveckling. Kapitlet fortsätter med att belysa nätmobbningens allvarliga konsekvenser för unga med särskilt fokus på hur det påverkar ungdomars psykosomatiska besvär. I kapitlet presenteras också forskning om hur sociala medier kan påverka ungas mentala hälsa, där en skala har utvecklats för att mäta depressiva tendenser hos unga. Slutligen beskrivs KiVa-skola Anti-mobbningsprogram samt en studie angående programmets effekter.

#### **3.1 Sociala mediers påverkan på ungas mentala hälsa**

I sin forskning om sociala mediers påverkan på ungas mentala hälsa har Ugwu et al. (2023) fokuserat på att utveckla och validera en skala för att mäta sociala mediers påverkan på depressiva tendenser hos unga, kallad Social Media-Induced Depression Tendency

(SMIDT). Studien som genomfördes i Nigeria delades in i tre faser. Först samlades data från 361 ungdomar mellan 16 och 26 år. Den andra fasen bekräftade skalan genom faktoranalys, vilket resulterade i tre centrala dimensioner: känslighet och uppmärksamhets-sökande, känslor av värdelöshet och verklighetsflykt, som tillsammans förklarade 55,87 % av variansen. Den tredje fasen visade att skalan hade hög intern konsistens och god validitet, vilket gör den till ett pålitligt verktyg för att identifiera riskfaktorer för depression kopplad till sociala medier. Forskarna påpekar dock att resultaten är begränsade till den specifika gruppen ungdomar i Nigeria och att mer forskning behövs för att bekräfta skalans tillämpbarhet i andra sammanhang och för att utforska relaterade faktorer som livskvalitet. Det lyfts också fram att sociala medier inte enbart har negativa effekter på mental hälsa, utan att det också finns potentiella positiva aspekter. Det är därför viktigt att förstå de komplexa relationerna mellan sociala medieanvändning och psykiskt välbefinnande.

Forskningen pekar på att överdriven användning av sociala medier kan leda till minskade fysiska sociala interaktioner, vilket i sin tur kan skapa känslor av isolering och underlägsenhet. Tidigare studier har också visat att både aktiv och passiv användning av sociala medier kan påverka välbefinnandet men att det är svårt att entydigt definiera deras effekter. Depression är en av de främsta orsakerna till funktionsnedsättning globalt och drabbar ofta unga vuxna, vilket ytterligare motiverar behovet av att studera sociala mediers roll i att framkalla depressiva symptom. Genom att förstå mekanismerna bakom socialt medierelaterad tendens till depression, SMIDT, kan forskningen bidra till att utveckla effektiva förebyggande strategier och interventioner. Det är avgörande att anpassa insatser för att möta de psykiska hälsobehoven hos unga som är särskilt sårbara för dessa negativa effekter. Den nyutvecklade SMIDT-skalan erbjuder en potentiell väg för självmedvetenhet och utvärdering av interventioner riktade mot mental hälsolitteracitet bland ungdomar. Resultaten bevisar att social jämförelse som uppstår på grund av sociala medier och emotionell intelligens har ett betydande samband med depressiva tendenser, vilket ger viktiga insikter för framtida forskning och interventioner (Ugwu et al., 2023).

## 3.2 Sociala mediers påverkan på ungas psykosociala utveckling

I sin forskning om sociala mediers påverkan på ungdomars psykosociala utveckling undersöker Senekal et al. (2023) hur ungdomar allt oftare använder sociala medier för kommunikation och hur det påverkar ungas psykosociala utveckling. Forskningen genomfördes i form av en systematisk översikt av existerande forskning om sociala mediers effekt på psykosocial utveckling. Översikten innehåller 20 studier som är publicerade mellan åren 2008 och 2019. Resultaten visar att relationen mellan sociala medier och ungdomars psykosociala utveckling är komplicerad. Sociala medier medför möjliga risker så som för stor och problematisk användning, jämförande och nätmobbning. Socialt stöd från både kompisar och föräldrar kan dock minska de negativa effekterna. Möjliga fördelar med sociala medier inkluderar stöd för identitetsutveckling och upprätthållande av befintliga kamratrelationer.

Med tanke på den ökande användningen av sociala medier är det viktigt att utveckla och tillhandahålla interventioner och mentalvårdstjänster för att kunna hantera de potentiella riskerna. Psykoedukation för ungdomar och föräldrar om risker, fördelar och konstruktiv föräldraövervakning av sociala medier rekommenderas också. Forskningen betonar behovet av högkvalitativ empirisk forskning för att ytterligare klargöra de långsiktiga effekterna av sociala medier (Senekal et al., 2023).

Senekal et al. (2023) lyfter fram att tillgången till personliga enheter, internet och sociala medieplattformar bland ungdomar ökar, och i vissa länder är den nästan allomfattande. Sociala medier är ett centralt sätt för ungdomar att hitta varandra och därför sker en stor del av deras psykosociala utveckling online. Det finns oro att användning av sociala medier är kopplat till negativa effekter som nätmobbning, exponering för olämpligt innehåll, sömnbrist, internetberoende och social isolering. Potentiella fördelar är självuttryck, ökad möjlighet till självutforskning, utveckling av informations- och kommunikationsteknik, färdigheter och internationellt nätverkande. Existerande forskning om sociala mediers påverkan fokuserar på ett urval av psykosociala dimensioner såsom kroppsuppfattning och ätstörningar, depression eller allmänna mentala problem. Några av de redan existerande forskningarna inkluderar blandade eller odifferentierade utvecklingsgrupper, medan

andra fokuserar enbart på ungdomar. Denna forskning identifierar potentiella risker för individens utveckling och fördelar med sociala medier samt skyddsfaktorer.

### **3.3 Nätmobbningens inverkan på unga**

Peprah et al. (2024) forskar kring hurdan påverkan nätmobbning och problematiskt användande av sociala medier (PSMU) har på ungdomars psykosomatiska besvär som räknas som ett globalt hälsoproblem som handlar om fysiska symptom relaterad till psykisk stress. I forskningen beaktas ungdomar i åldern 11 till 16 år från 35 höginkomstländer kring världen. Analysen bygger på data samlat år 2018, i undersökning om skolbarns hälso- och beteendemönster (HBSC). Tidigare forskning har kopplat nätmobbning till ökad psykisk ohälsa, men denna studie belyser också hur PSMU påverkar relationen mellan nätmobbning och psykosomatiska besvär.

Forskningen visar att ungdomar som utsätts för nätmobbning har 2,39 gånger högre risk för att drabbas av psykosomatiska besvär jämfört med dem som inte utsatts. Forskarna fann att PSMU delvis hade samband mellan nätmobbning och psykosomatiska besvär och förklarade 12 procent av den totala mängden. PSMU fungerade inte bara som en faktor som förklarar sambandet utan också som en förstärkande faktor, vilket innebär att nätmobbade ungdomar utan PSMU hade mindre risk för psykosomatiska besvär än de som även hade ett problematiskt användande av sociala medier. En möjlig förklaring är att PSMU kan öka psykisk stress och göra ungdomar mer känsliga för de negativa effekterna av nätmobbning (Peprah et al., 2024).

Forskningen visar att nätmobbning har allvarliga negativa effekter på unga, som en ökad risk för depression, ångest och somatiska symptom som trötthet och muskelvärk. Dessa problem drabbar ungdomar oavsett kön eller ålder, vilket lyfter fram hur viktigt det är att förebygga nätmobbningens konsekvenser på ungas hälsa. Forskarna påpekar att det finns andra faktorer som också kan påverka sambandet, såsom låg självkänsla, social isolering och brist på känslomässigt stöd. Dessa faktorer kan försvåra ungdomars hälsa och behöver undersökas vidare för att utveckla effektiva insatser och strategier. Studien lyfter också fram att överdriven användning av sociala medier kan öka den psykiska

sårbarheten hos ungdomar. Detta beror på att de kan bli mer känsliga för negativ påverkan genom att jämföra sig med andra eller söka bekräftelse. Å andra sidan tycks en mindre intensiv användning av sociala medier ha en skyddande effekt. Det kan bero på att dessa ungdomar har utvecklat bättre strategier för att hantera nätmobbning och annan social press (Peprah et al., 2024).

Resultaten av studien är viktiga för professionella inom utbildning, hälsovård och psykologiskt stöd. Genom att tidigt identifiera ungdomar som utsätts för nätmobbning och problematiskt socialt medieanvändande kan man minska risken för allvarliga fysiska och psykiska problem. Studien föreslår att skolbaserade program, som fokuserar på att förebygga nätmobbning och främja ett balanserat och säkert användande av sociala medier, är avgörande åtgärder (Peprah et al., 2024).

### **3.4 Skolmiljöns påverkan och KiVa anti-mobbningsprogram**

Aldridge och McChesney (2018) beskriver i sin forskning hur skolans psykosociala miljö påverkar ungdomars psykiska hälsa och välbefinnande. I forskningen analyserades 48 olika studier mellan åren 2000–2017 och resultaten i forskningen bevisar att skolmiljön har en betydelse för ungdomarnas psykiska hälsa. Forskningen visar ett samband mellan positiv skolmiljö och bättre psykiskt välbefinnande bland elever men mer forskning behövs för att säkerställa slutsatser och orsakssamband.

Aldridge och McChesney (2018) lyfter även fram att psykisk hälsa är ett grundläggande behov för människors livskvalitet och att ökande psykiska problem upplevs bland unga. Skolan har en särskilt viktig roll eftersom barn och unga tillbringar en så stor del av sin tid där och är mottagliga för insatser som kan stödja psykisk hälsa. I forskningen betonas att skolor kan fungera som en viktig plats för förebyggande arbete och stöd för ungdomars psykiska hälsa. Forskningen lyfter också fram behovet av mer forskning kring ämnet. Genom att skapa en trygg och stödjande skolmiljö kan man främja ungdomars psykiska hälsa. För att stärka detta rekommenderar forskarna att skolor bygger vidare på forskning och utvecklar strategier som tar elevernas olika upplevelser och behov i hänsyn.

I en studie gjord av Williford et al. (2013) som undersöker effekterna av KiVa Anti-mobbningprogrammet på frekvensen av nätmobbning och utsatthet för nätmobbning bland elever i grundskola lyfter fram, att den ökade uppmärksamheten kring nätmobbning bland skolbarn har lett till ökad forskning. Studien använde data från en kontrollerad prövning och analyserade skillnader i frekvenser av nätmobbning och utsatthet för nätmobbning mellan elever som deltog i KiVa-programmet (9 914 elever) och kontrollgruppen (8 498 elever). Effekterna av ålder och kön på frekvenser av cyberbeteenden undersöktes också.

KiVa Anti-mobbningsprogrammet består av två huvudsakliga delar, det vill säga generella åtgärder och specifika åtgärder. De generella åtgärderna innefattar lektioner i klassrum med tre huvudmål:

1. Öka medvetenhet för hur gruppen bidrar till fortsatt mobbning
2. Öka empati för mobbningsoffer
3. Uppmuntra eleverna till att hitta olika sätt att stödja mobbningsoffer och därmed stärka elevernas egen förmåga att agera. (Williford et al., 2013)

Lektionerna innehåller även olika aktiviteter angående nätmobbning, där elever lär sig om mobbning via digitala medier, vikten av respekt i onlinekommunikation och hur man kan svara på nätmobbning. Eleverna spelar även datorspel som förstärker de lärdomar de fått i klassrummet, och ger dem möjlighet att öva på att försvara andra i en virtuell miljö (Williford et al., 2013).

Specifika åtgärder riktar sig mot enskilda mobbningsfall, inklusive nätmobbing och in-  
nebär vuxenintervention samt kamratstöd för den utsatta. KiVa-teamet som består av skolpersonal genomför individuella- och gruppdiskussioner med både mobbaren och offret. Klassläraren jobbar med att identifiera offrets klasskamrater och utmanar dem att fundera på hur de kunde hjälpa och stödja sin utsatta kamrat (Williford et al., 2013).

Resultaten visade att KiVa-elever rapporterade lägre frekvenser av utsatthet för nätmobbning vid posttestet än elever i kontrollgruppen. Effekten på mobbningens förekomst var beroende av ålder: yngre elever i KiVa-gruppen rapporterade mindre nätmobbning än elever i kontrollgruppen. Studien visade också att variationer mellan klasser spelade en roll, vilket tyder på att nätmobbning till viss del är ett fenomen på klassrumsnivå.

Slutsatsen i studien är att KiVa anti-mobbingsprogram verkar vara ett effektivt program för att motverka nätmobbning och utsatthet på nätet. Flera unika aspekter av KiVa-programmet diskuteras som möjliga orsaker till de positiva resultaten. Studien visar på att KiVa-programmet kan vara ett användbart alternativ för skolor som vill minska nätmobbning och dess negativa effekter på barns välmående (Williford et al., 2013).

## **4 Syfte och frågeställning**

Syftet med lärdomsprovet är att öka kunskap hos professionella om sociala mediers påverkan på ungas identitet, mobbning och delaktighet och hur man på skolor kan förebygga negativa effekter av sociala medier. I lärdomsprovet lyfts även fram strategier som professionella kan använda sig av för att stödja ungdomar i att navigera sociala medier på ett hälsosamt sätt.

Utgående från syftet har följande frågeställning formulerats:

- Hur påverkar sociala medier förekomsten av mobbning, ungas självbild och känslan av delaktighet i skolan?

Detta lärdomsprov fokuserar på barn och unga, det vill säga ca. 10–18 åringar. I arbetet lyfts fram begrepp som nätmobbning, socialpedagogik, förebyggande arbete, identitet och mental hälsa.

## 5 Teoretisk referensram

I detta kapitel presenteras teoretisk referensram för detta lärdomsprov. Teorier som presenteras är identitetsbildning, delaktighet, socialpedagogiskt arbetssätt i skolan och det salutogena perspektivet. Dessa teorier ger en fördjupad förståelse av centrala aspekter i ungas utveckling och de faktorer som kan stödja eller hindra den i dagens digitaliserade samhälle.

Dessa teorier bidrar med olika perspektiv som kompletterar varandra och ger en helhetsbild av hur sociala medier påverkar ungdomars identitetsutveckling och delaktighet. Teorierna ger både förklarande och förebyggande insikter som kan användas för att främja en frisk identitetsutveckling och känsla av delaktighet hos ungdomar.

### 5.1 Identitetsbildning

Frisén & Hwang (2020 s.13) skriver om identitet som vem man är som person, hur andra uppfattar en och vad man tänker om sig själv. Identitet är någonting som är subjektivt, man kan använda sig av frågan vad är det som gör mig till mig? Identitet består av tre delar, dessa är social identitet, biologisk identitet. Identitetsutvecklingen sker under hela livets gång (Frisén & Hwang, 2020, s. 32–33).

Identitetsutvecklingen får sin början redan vid spädbarnsåldern då barnet uppfattar sig själv utgående från hur andra runtomkring, oftast föräldrarna, definierar det. Inom sin tid lär sig barnet identifiera sig med andra också, och då börjar identiteten utvecklas. Inom tonåren börjar barnet syna sin självbild och väljer vilka delar av sin tidigare identitet den vill behålla, och vilka inte. I denna valprocess når tonåringen en mer självständig identitet, som ofta till slut resulterar i en känsla av saknad och förvirring (Frisén & Hwang, 2020, s. 32).

James Marcia (1980, s. 109) ser på identitet som ett begrepp som är aktivt kopplat till individens egna behov, övertygelser, förmågor och personliga historia. Enligt Marcia handlar det om ett inre, självskapade och ständigt förändrande sätt att tänka på sina egna

behov, förmågor, övertygelser och sin historia. Ju mer denna inre struktur utvecklas, desto mer medveten blir individen om sin egen unikheter, samtidigt som den kan se likheter med andra. Dessa personer får också en bättre förståelse för sina styrkor och svagheter när de möter livets utmaningar. Medan om den inre identitetsstrukturen är mindre utvecklad, kan individen känna sig mer förvirrad över sin olikhet i förhållande till andra, och behöver då ofta mer externa källor för att kunna bedöma sig själv.

Erik H Eriksons teori nämns i boken ”Ungdomar och identitet” (Frisén & Hwang, 2020) med sin psykosociala modell med åtta utvecklingsfaser. De fyra första faserna leder upp till identitet respektive identitetsförvirring, som då ofta uppkommer i den femte fasen, som är ungdomsåren. Under denna tid i livet börjar den unga aktivt fundera på frågor som vem hen är, vem hen vill bli och vem hen skulle kunna vara. Den unga börjar bygga upp sina tidigare identiteter så som personlig identitet, yrkesidentitet och sexuell identitet som resulterar i en helhet: den vuxna identiteten. Det som ger svårigheter i denna fas är känslor av förvirring, vilshenhet och svårigheter att göra val. Det är viktigt för unga att få ta sin tid med att hitta sin plats och sin identitet, prova på olika roller och bland annat experimentera med sitt utseende och sin moral (Frisén & Hwang, 2020, s. 33).

Marcia (1980, s. 109–110) lyfter upp att det inte riktigt går att säga att man bara har en identitet, på samma sätt som man inte har formellt tänkande eller utvecklad moral. Det handlar i stället om bakomliggande stabila mönster som syns i hur vi löser problem. Dessa mönster förändras långsamt med ålder och erfarenhet, och vissa perioder i livet, särskilt tonåren, är särskilt viktiga för hur vi utvecklar vår identitet. Tonåren är en övergångsperiod där vårt sätt att tänka, förstå moral och relatera till andra genomgår stora förändringar. Till exempel börjar tonåringar gå från att tänka konkret till att tänka mer abstrakt, de utvecklar ett mer universellt tänkande om moral och går från att följa andras förväntningar till att skapa sin egen bild av sig själva. Identitetsutvecklingen under tonåren börjar ofta med en fas angående arbetsmoral och att man lär sig nya färdigheter som utvecklas under barndomens latensperiod, och nästa steg är intimitet, som i sin tur blir viktigare under ung vuxen ålder.

Då internet är en naturlig del av vardagen för dagens ungdom behöver man se på dess inverkan på barnets identitetsutveckling. På nätet kan ungdomen själv välja vilka sidor av sig som hen vill visa upp. Hen kan pröva på olika roller och också få feedback på det hen prövar på. Detta är centralt då ungdomar utforskar sin identitet, och skapar en identitetsnarrativ, det vill säga en berättelse om sig själv. Det är dock viktigt att inte glömma riskerna med internet av vilka nätmobbning är den största (Wängqvist et al. 2020).

## **5.2 Delaktighet och socialpedagogiskt arbetssätt i skolan**

Delaktighet är ett centralt begrepp inom pedagogik och socialt arbete och det handlar om individens möjlighet att vara aktiv och engagerad i olika sammanhang. Detta koncept är särskilt viktigt inom utbildning, där delaktighet kan påverka både lärande och välbefinnande.

Nivala och Ryyänen (2019) beskriver delaktighet som ett socialpedagogiskt begrepp som beskriver den önskvärda relationen mellan individ och gemenskap. Enligt definitionen förverkligas delaktighet i förhållandet mellan individ och gemenskap, då individen är en del av, agerar i del av, och upplever sig vara del av gemenskapen. Förhållandet består alltså av att tillhöra, delta och känna tillhörighet. Dessa element krävs för att delaktighet ska uppnås. Deltagande i gemenskapens verksamhet förutsätter interaktion med andra medlemmar i gemenskapen, och genom denna interaktion kan meningsfulla sociala relationer uppstå. Delaktighetsfrämjande interaktion värdesätter varje deltagare som en egen individ och ger möjlighet att delta som en kompetent, jämlik och meningsfull medlem av gemenskapen. Det är viktigt att gemenskapen erbjuder olika möjligheter till deltagande, så att var och en kan välja de sätt som känns meningsfulla att vara med på.

Sedan 2000 talet har intresse för socialpedagogiskt arbetssätt inom skolvärlden ökat vilket framkommer i boken *Sosiaalipedagogiikka – kohti inhimillistä yhteiskuntaa ja kestävää elämää* av Nivala och Ryyänen (2019). Det har bildats tankar om att skolan är en plats där barn lär sig så varför inte stödja lärandet om olika gemenskaper, grupper och hurdana roller olika individer har i dem. Man jobbar också mer och mer förebyggande med olika arbetssätt som är främjande för gemenskap och stöder elevernas sociala kompetenser. Det

socialpedagogiska arbetssättet i skolor innebär att man medvetet utvecklar skolmiljön för att förstärka elevernas kunskaper om maktstrukturer, skolans verksamhets sätt, social växelverkan och vad det innebär att vara en del av samhället. Genom detta lär sig barn att navigera genom olika grupper och förstå sin roll i ett större sammanhang. Centralt för socialpedagogik är att använda dialogiskt förhållningssätt och att man ökar elevernas delaktighet då skolans personal gör beslut kring inläring och skolmiljön. Man försöker få omgivningen så öppen för allas åsikter som möjligt. Tanken är att alla i skolan, personal och elever, ska vara med och göra olika beslut och påverka hur skolmiljön ser ut. Målet är att elever och personal ska bilda en egen social omgivning där alla hjälps åt och stöder varandra.

Nivala och Ryyänen (2019) lyfter också fram att den finländska skolvärlden starkt bygger på ”learning by doing” tanken som kommer från Dewey. Dess byggstenar är växelverkan, demokratiskt och mångsidigt arbetssätt och tanken att i stället för att en lärare endast står och berättar fakta och barn gör individuella läxor, bygger man lärande på växelverkan och att elever får pröva sig fram och lära sig av sina misstag och det man lyckats med olika projekt och grupparbeten. På detta sätt stöder man att elever blir en aktiv deltagare i samhället. Detta stöder också elevernas styrka att organisera och påbörja eget arbete både individuellt och i grupp.

I boken Sosiaalipedagoginen sosiaalityö koulussa (Kurki et al., 2006. s.118–119) Beskrivs skolan som en stödjande miljö där eleverna kan utforska och utveckla sin egen identitet. Det lyfts fram att grundskolan är en stor del av barnets vardag under fler års tid och vid den åldern utvecklas barnets identitet och självkänsla. I skolan formas olika sociala sammanhang och man delar en stor del av sin vardag med andra barn i samma ålder. Skolans verksamhetsmiljö påverkar formandet av vissa handlingssätt och i vissa fall även hindra att det formas. Därför är det viktigt för personalen att reflektera över olika handlingssätt och vilka konsekvenser de kan leda till. Om elever främst arbetar individuellt i skolan, i stället för i grupp, kan detta bidra till att skolan i högre grad främjar utvecklingen av individualister vilket i sin tur kan göra gruppverksamhet mer utmanande senare i livet. Det lyfts också fram att ifall lärandemiljön byggs upp på vuxnas auktoritet och eleverna

hindras att hämta fram sina tankar och åsikter, påverkar det hur aktiva deltagare av det demokratiska samhället eleverna blir senare i livet.

### **5.3 Salutogena perspektivet och KASAM**

Aaron Antonovsky (som citeras i Eriksson, 2015, s. 5–6) var en sociolog och professor i medicinsk sociologi som intresserade sig av frågan om varför vissa individer klarar sig bra genom olika svåra förhållanden i livet, medan andra klarar sig sämre. Antonovsky gjorde en undersökning bland kvinnor som utsatts av svåra livshändelser, som till exempel överlevnad av placering i koncentrationsläger. Runt en tredjedel av kvinnorna rapporterade om god hälsa. Ofta fokuserade sig forskning på majoriteten av grupper. Det Antonovsky gjorde annorlunda var att han forskade minoriteten av kvinnorna, det vill säga dom som ansåg sig må bra. Han forskade kring resurser som dessa individer hade, som kunde bidra till att de utvecklade god hälsa trots upplevd misär. Han valde att forska resurser för hälsa. Det salutogenes handlar om, är att betrakta människan som kompetent, kapabel, och kunnig. Det salutogena perspektivet utgår från två huvudbegrepp, generella motståndsresurser mot stress och en känsla av sammanhang. Antonovsky kom fram till att det är känslan av sammanhang (KASAM) som avgör hur vi klarar av en tung vardag på ett främjande och upprätthållande sätt (Eriksson, 2015. s. 6).

Antonovsky beskriver tre teman i KASAM, det är begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet (Antonovsky, 2005. s. 43). Enligt Antonovsky (2005, s. 38–39) handlar det salutogena perspektivet om att inte se hälsa och ohälsa som två skilda tillvaron där individen befinner sig i någotdera av dem, utan snarare att se individen mellan dessa två begrepp. Det handlar om att se var individen ställer sig i ett kontinuerligt band mellan hälsa och ohälsa. Detta betyder att i stället från att utgå från individens orsaker till ohälsa (patogenes, motsatsen till salutogenes), utgår man från hur man kan hjälpa en individ att sträva till den goda hälsan. Antonovsky poängterar att det patogenetiska perspektivet inte alls ska glömmas bort, det är viktigt att forska även kring det. Han uppmanar däremot att jobba kring perspektiven tillsammans.

## 6 Metod

I detta metodkapitel redogörs bland annat datainsamlingsmetod, urvalskriterier, analysmetod och etiska överväganden.

Som metod har skribenterna valt scoping studie. I denna studie användes modellen som Arksey och O'Malley (2005) utvecklat, eftersom vi ansåg att deras riktlinjer var tydliga och passade väl för våra frågeställningar. Scoping studie är en kvalitativ metod.

En scoping studie, som på svenska kallas en kartläggande litteraturöversikt, kan ses som en mer flexibel metod jämfört med en systematisk litteraturöversikt. Scoping studie kartlägger snabbt och självständigt källor och nyckelbegrepp som finns inom forskningsområdet. Metoden är utvecklad av Arksey & O'Malley (2005). Det som skiljer en scoping studie från en systematisk litteraturstudie är att den fokuserar på en mera ospecifik och bredare forskningsfråga, vilket gör materialvalet lättare då flera källor går att använda. Det lyfts fram fyra vanliga orsaker till scoping studie, vilka är:

- För att utforska omfattningen, bredden och naturen av forskningsaktiviteter.
- För att bedöma nyttan av att genomföra en komplett systematisk översikt.
- För att sammanfatta och dela forskningsfynd.
- För att identifiera brister i den nuvarande forskningslitteraturen. (Arksey & O'Malley, 2005, s. 21–22).

Vi anser att scoping studie är en lämplig metod för denna studie då den är flexibel och kan anpassas till ett forskningsområde som fortfarande utvecklas konstant. Eftersom forskningsfrågorna kring sociala mediers påverkan på unga är i ständig förändring, kräver de en metod som kan hantera ett mångsidigt material.

Alvehus (2023) skriver att kvalitativ metod fokuserar på att förstå betydelser och tolkningar snarare än att hitta statistiskt bekräftade samband. I kvalitativ metod så fästs intresse för samband men bara för att metoden är kvalitativ behöver det inte betyda att allt

som har med kvantiteter att göra är orelevant. Alvehus (2023) lyfter fram att trots att man skriver att en uppsats är baserad på kvalitativ metod så avgränsas uppsatsen inte egentligen särskilt mycket. Kvalitativ metod som begrepp innefattar många och olika varianter.

Folkhälsomyndigheten (2017, s.69–70) lyfter upp att frågeställningen i en kartläggande litteraturöversikt ofta är bred, flexibel och öppen. Det kan finnas orsak att också identifiera delfrågeställningar. Detta kräver att också sökfrågorna som syftar till att systematisera och avgränsa litteratursökningen och den pågående arbetet hålls ganska flexibla. Frågeställningarna gäller oftast sådana ämnen som utvecklas konstant.

Folkhälsomyndigheten (2017, s. 69–70) tar också upp att kartläggande litteraturöversikt består av fem olika steg:

1. Inledande kartläggning, som utförs för att få en överblick över ämnesområdet. I denna ingår också en bred frågeställning, sökfrågor och urvalskriterier.
2. Litteratursökning, sökning av relevant litteratur.
3. Relevansbedömning, insamlade litteraturens relevans.
4. Utforskning av studier, djupgående granskning och analys av de utvalda studierna.
5. Sammanställning av resultat.

## **6.1 Datainsamling och urvalskriterier för material**

Databaser som vi använde till datainsamling var Academic search complete, Sagejournals, Springer samt internetsökning med sökord. Genom att använda en mångsidig och flexibel metod ökades möjligheten att få relevanta, mångsidiga och breda källor för arbetet.

Sökord som användes var “social media AND school environment impact AND mental health”, “Social media AND school environment impact AND identity development or identity formation or identity construction”, ”Preventive work AND youth AND social media”, “bullying prevention AND cyberbullying AND school”, “Sociala medier,

ungdomar, forskning”, “mobbing” “kiusaaminen sosiaalisessa mediassa, koulun ennaltaehkäisevä työ”, “bullying AND cyberbullying study article”, “preventive work OR prevention AND school environment AND Finland”. Genom att kombinera AND och OR vid sökningen kunde de mest relevanta artiklarna identifieras. Användningen av specifika sökord gjorde det möjligt att hitta relevanta artiklar samtidigt som irrelevanta artiklar filterades bort.

I bilaga 1: Matris över sökord, databaser och antal träffar lyfts fram vilken databas som använts samt hur vi gått till väga med sökord, träffar, valda artiklar och dess tema. Med hjälp av tabellen får man en inblick i hur många träffar olika sökord hade samt hur många vetenskapliga artiklar utav dessa inkluderades i materialet – detta redogörs i följande kapitel.

I tabell 1 redogörs inklusions- och exklusionskriterier för valet av material.

*Tabell 1 inklusions- och exklusionskriterier*

<b>Inklusionskriterier</b>	<b>Exklusionskriterier</b>
Studier som nämner användning av sociala medier	Studier som inte nämner användning av sociala medier
Pålitlig databas	Inte pålitlig databas
Studier som fokuserar på barn och unga	Studier som inte fokuserar på barn och unga
Passar frågeställningens tema ”sociala mediers påverkan på unga”, ”identitetsutveckling och delaktighet”, ”mobbing” och ”skolans förebyggande arbete”	Icke passande till frågeställningens tema.
Forskning som är gjort 2013 eller senare	Forskning gjort före 2013
Studier publicerade på svenska, finska eller engelska	Studier som publicerats på andra språk än svenska, finska eller engelska

För att ha ett tydligt och effektivt urval av artiklar som är relevanta för vårt ämne definierade vi inklusions- och exklusionskriterier. Dessa kriterier hjälpte oss att säkerställa att de valda studierna relaterade till vårt specifika ämnesområde.

För att inkludera en studie i vår analys skulle den uppfylla vissa kriterier, för det första valde vi studier som nämnde användning av sociala medier. Detta var avgörande på grund

av att vårt syfte var att öka kunskap om sociala mediers påverkan på ungdomars identitet, självkänsla och känsla av delaktighet i skolan. Därför valde vi artiklar som diskuterade denna påverkan i relation till sociala medier. Vi fokuserade också på studier som riktade sig mot barn och unga, en artikel som inte inriktade sig på denna målgrupp exkluderades, eftersom den inte skulle ge relevant information för vår studie.

Ett annat inklusionskriterium var att artikeln skulle passa vårt tema, detta innebär att de måste behandla aspekter som sociala mediers påverkan på unga, identitetsutveckling och delaktighet, mobbning samt skolans förebyggande arbete. Vi gjorde noggranna bedömningar av studiernas rubriker och abstrakt för att avgöra ifall de stämde överens med vårt fokus i lärdomsprovet. Publiceringsdatum och specifikt forskning som publicerats 2013 eller senare valde vi att fokusera på för att säkerställa att forskningen vi använde var uppdaterad och reflekterade den senaste utvecklingen kring sociala medier och dess påverkan på ungdomar.

## **6.2 Analysmetod**

Som analysmetod för vårt lärdomsprov använde vi oss av innehållsanalys. Innehållsanalys innebär en metod som syftar till att identifiera och kategorisera återkommande ämnen och teman i textmaterialet för att på ett systematiskt sätt beskriva och mäta det utvalda fenomenet. Innehållsanalys möjliggör en omfattande bearbetning av textmaterialet genom att bryta ner det i mindre delar som sedan kan grupperas i större och sammanhängande teman (Forsberg & Wengström, 2016, s. 137).

I denna studie har vi valt att arbeta med ett induktivt arbetssätt, vilket innebär att vi har låtit materialet styra vår analys och de slutsatser som dragits. Thomas, D.R (2006) förklarar att en induktiv metod är särskilt användbar då man vill forska ett område utan att redan på förhand ha ett antagande om ämnet. I stället har vi utgått från det insamlade materialet och med hjälp av materialet identifierat mönster och teman som är relevanta för vår forskningsfråga.

Forsberg och Wengström (2015, s. 153) lyfter upp en femstegsmodell för innehållsanalys:

1. **Läsa och förstå materialet** – Artiklarna läses noggrant flera gånger för att få en bra överblick och få en känsla för vad de handlar om.
2. **Sammanfatta innehållet** – Bilda en kort sammanfattning av de viktigaste punkterna och de områden som verkar mest relevanta.
3. **Kategorisering av teman** – Artiklarna analyseras för att identifiera återkommande ämnen, som sedan organiseras i större tematiska helheter.
4. **Sammanställning av kategorier** – Dessa kategorier granskas och sammanfattas ytterligare, och likheter och skillnader mellan dem identifieras för att se om de kan slås samman eller organiseras om.
5. **Tolkning och diskussion** – Slutligen tolkas och diskuteras resultaten för att bilda slutsatser om främsta resultaten.

I arbetet med Forsberg och Wengströms femstegsmodell började vi med att noggrant läsa igenom artiklarna för att få en tydlig uppfattning av innehållet. Efter att vi fått en tydlig överblick började vi med innehållsanalysen där vi sökte upp nyckelord (koder) och viktiga begrepp i texterna som framhäver dom centrala delarna av det vi ville undersöka. Nyckelord vi hittade var bland annat social jämförelse och ungdomars självbild, känslor av otillräcklighet och isolering, nätmobbning, ångest, hot, förebyggande skolinsatser och resiliens.

Då vi identifierat dessa begrepp och nyckelord började vi gruppera dem i teman baserat på hur de relaterade till varandra. Teman fungerade sen som övergripande begrepp som tog upp de viktigaste synpunkterna i artiklarna. Till dessa underkategorier hörde bland annat social jämförelse, identitet och social interaktion, nätmobbning och psykisk hälsa, minskad delaktighet och resiliens och utbildning.

Till slut sammanställde vi dessa teman till tre bredare huvudkategorier som vi gjorde till våra rubriker. Huvudkategorierna som formades var: Sociala medier och deras påverkan på mental hälsa och självkänsla, mobbningens påverkan på ungdomar och känsla av delaktighet och social jämförelse och digital kompetens. Dessa huvudkategorier

möjliggjorde fördjupande av i hur sociala medier påverkar ungdomars mentala hälsa och självkänsla, samt deras känsla av delaktighet i skolan.

Sammanfattat gick analysprocessen ut på att först hitta meningsbärande enheter (nyckelord) och att sedan av dessa forma underkategorier och slutligen sammanställa dessa till huvudkategorier (teman). Det var via denna struktur vi kunde analysera och tolka resultaten som fokuserade på hur sociala medier påverkar ungdomars identitetsutveckling, delaktighet och mental hälsa.

### **6.3 Etiska överväganden**

Riktlinjerna för god vetenskaplig praxis, som har fastställts av Forskningsetiska delegationen i Finland (TENK, 2012) följs även i detta lärdomsprov genom Yrkeshögskolan Arcadas riktlinjer. (Yrkeshögskolan Arcada, 2023)

För att följa god vetenskaplig praxis är det viktigt att upprätthålla noggrannhet, ärlighet och omsorg under hela forskningsprocessen. Detta inkluderar själva undersökningen, dokumentationen och presentationen av resultaten. De metoder som används bör uppfylla kriterierna för etiskt hållbar utveckling och forskning. Vetenskapliga metodkrav ska även följas vid planering, genomförande och presentation av forskningsresultaten (Forskningsetiska delegationen, 2023).

För att undvika oetiskt handlingsätt under processen har skribenterna sett till att följa Arcadas riktlinjer (2019) för god vetenskaplig praxis. Vi har beskrivit vår datainsamling och dess process, och behandlat materialet på ett opartiskt sätt. Vi har varit noggranna med att inte utesluta källor på basen av våra egna åsikter.

### **6.4 Tankar om samarbetet**

Samarbetet har fungerat väl, vi har effektivt kunna utnyttja styrkor vi båda har för att bygga ihop en helhet båda är väldigt nöjda med. Våra styrkor kompletterar varandra och

har gjort det lätt att jobba tillsammans. Då vi fastnat har vi haft stöd av varandra, vi har kunnat bolla idéer och tankar vilket i sin tur har gett oss verktyg att jobba oss framåt i arbetsprocessen. Den ena av oss är effektiv med att bilda text och hitta bra material, medan den andra bidragit med att sammanfatta material och bygga på en logisk helhet. Båda har dock jobbat aktivt med innehållet och vi har varit noggranna med att dela upp ämnet jämnt.

Vårt arbete har bestått av bearbetning av text tillsammans på veckokvällar, och vi har tillsammans ordnat skrivläger där vårt fokus har legat på att effektivt få ner text och forskningsmaterial för att sen på veckorna enskilt kunna bygga ihop dem till helheter.

Vi har båda läst igenom forskningsmaterialet och analyserat tillsammans. Vi har också aktivt läst igenom varandras texter och fritt kunnat ge feedback och rätta till skrivfel och källor.

## **7 Resultat och analys**

I detta kapitel redovisas det mest centrala materialet ur de utvalda artiklarna. Syftet med denna studie var att öka kunskapen hos professionella inom skolan gällande förebyggande arbete för hantering av sociala mediers påverkan på ungas identitetsutveckling och delaktighet. Resultatet byggdes upp med olika huvudteman, som uppstod då man analyserade de utvalda artiklarna. Resultaten förklarades sedan under huvudkategorierna.

För att förstå påverkan av sociala medier och för att kunna besvara forskningsfrågan bättre delas analysen upp i tre huvudteman som lyfts fram i tabell 2: sociala mediers inverkan på mental hälsa och självkänsla, mobbningens effekter och skolans förebyggande arbete samt social jämförelse och digital kompetens.

*Tabell 2 om koder, underkategorier och huvudkategorier som artiklarna delades till:* hjälper till att organisera och förklara resultaten från de analyserade artiklarna. Den visar hur information från artiklarna har bearbetats, från specifika nyckelord till bredare teman som

belyser hur sociala medier påverkar ungdomars självbild, känsla av delaktighet och ut-satthet för mobbning. Den första kolumnen, "Koder", innehåller återkommande nyckelord från artiklarna, som exempelvis "social jämförelse", "nätmobbing" och "självförtroende". Orden beskriver centrala insikter och observationer från forskningarna. Den andra kolumnen, "Underkategorier", visar hur dessa nyckelord hänger ihop och fördjupar förståelsen, till exempel genom att lyfta fram kopplingar mellan social jämförelse och ungdomars självbild eller nätmobbing och psykisk hälsa. Till slut sammanfattas allt i den tredje kolumnen som "Huvudkategorier", där tre övergripande teman lyfts fram: sociala mediers påverkan på mental hälsa och självkänsla, mobbingens effekter och skolans förebyggande arbete samt social jämförelse och digital kompetens.

Tabell 2: koder, underkategorier och huvudkategorier som artiklarna delades till:

<b>Koder (nyckelord)</b>	<b>Underkategorier</b>	<b>Huvudkategorier (teman)</b>
Social jämförelse, självbild, Negativa kommentarer, Positiv och negativ feedback, social press	Social jämförelse och självkänsla	Sociala medier och deras påverkan på mental hälsa och självkänsla
Utsatthet för hot, isolering, både traditionell och online mobbing digital mobbing	Nätmobbing och dess påverkan på mental hälsa och delaktighet	Mobbningens påverkan på ungdomar och känsla av delaktighet
Förebyggande, skolsatsningar, Delaktighet, skolnärvaro	Delaktighet, skolnärvaro och förebyggande arbete	
Självförbättring, självförtroende, Digital kompetens, kritiskt tänkande, Resiliens, utbildning, självjämförelse	Självförbättring, självförtroende och resiliens	Social jämförelse och digital kompetens

## **7.1 Sociala mediers påverkan på mental hälsa och självkänsla**

Sociala medier erbjuder ungdomar en unik plattform för att utforska sin identitet. Sandin (2021) beskriver hur plattformar som Instagram och Snapchat blir verktyg för att experimentera med olika identiteter och uttrycka sig själva. Positiv feedback från dessa plattformar kan ge en känsla av bekräftelse och stärka självkänslan. Medan utebliven respons eller negativa kommentarer kan skapa osäkerhet och bidra till en negativ självbild, något som lyfter fram det dubbla inflytandet av digitala medier.

Maltby et al. (2024) introducerar en femfaktorsmodell som lyfter fram hur ungdomars mentala hälsa påverkas av deras förmåga att navigera digitala miljöer. De lyfter fram särskilt vikten av digital kompetens för att kunna hantera social jämförelse och trycket från utseendefokuserade ideal. Lahti et al. (2024) bidrar till detta perspektiv genom att lyfta fram de negativa effekterna av nätmobbning och innehåll som framkallar utseendepress. Deras studie visar att sådana erfarenheter kan orsaka både ångest och depressiva symptom. Båda studierna understryker vikten av stöd från föräldrar, skolpersonal och samhället för att ge ungdomar verktyg att hantera dessa utmaningar.

För att motverka negativa effekter och främja en hälsosam användning av sociala medier föreslår Rice och Cun (2021) att digital personalisering bör inkludera en balans mellan teknologisk användning och psykosocial utveckling. Genom att planera digitala verktyg som stärker ungdomars känsla av begriplighet och hanterbarhet kan vi skapa en miljö där de digitala och fysiska världarna kan existera tillsammans på ett mer balanserat sätt. Dessutom pekar Carvalho et al. (2021) på att kombinationen av socialt stöd och utbildning i emotionell intelligens kan fungera som en skyddande faktor mot de negativa aspekterna av sociala medier.

## **7.2 Mobbnings påverkan på ungdomar och skolans förebyggande arbete**

Mobbning är en mångfacetterad utmaning som påverkar ungdomars känsla av tillhörighet och trygghet. Laitinen et al. (2020) beskriver mobbning som ett gruppfenomen, där maktutövning och upprepade handlingar spelar en central roll. De betonar att nätmobbning,

som ofta sker utanför skoltid och i digitala rum, kräver särskilda strategier för att upptäckas och hanteras. För att bekämpa detta problem behövs ett helhetsperspektiv där skolor, föräldrar och elever samarbetar.

Ng et al. (2022) och Menesini och Salmivalli (2017) framhåller vikten av skolbaserade anti-mobbningprogram som är både långsiktiga och inkluderande. Program som KiVa har visat sig vara särskilt effektiva för att minska både traditionell mobbning och nät-mobbning. Liebkind et al. (2019) lyfter fram vikten av att minska fördomar och bygga positiva relationer i skolmiljöer genom metoder som vikarierande kontakt, där elever får ta del av positiva berättelser om samarbete mellan olika grupper.

Elledge et al. (2013) beskriver hur empatiska klassrumsnormer och empatiska attityder mot mobbningsoffer kan minska förekomsten av mobbning och stärka känslan av delaktighet i skolan. Carvalho et al. (2021) påpekar att ungdomar som utsätts för både nät-mobbning och traditionell mobbning ofta upplever en ökad effekt som påverkar deras mentala hälsa ännu mer negativt. Detta förstärker behovet av att kombinera strategier som riktar sig både mot den fysiska och den digitala skolmiljön.

### **7.3 Social jämförelse och digital kompetens**

Ungdomars interaktion med sociala medier präglas ofta av social jämförelse, särskilt på visuella plattformar som Instagram. Sandin (2021) visar att denna jämförelse kan både inspirera och skapa känslor av otillräcklighet, särskilt när ungdomar ställs inför idealiserade bilder och prestationer. För att hantera dessa utmaningar lyfter Maltby et al. (2024) och Liebkind et al. (2019) fram vikten av digital kompetens och kritiskt tänkande. Genom att lära ungdomar att bättre förstå och ifrågasätta innehållet på sociala medier kan negativa effekter av social jämförelse mildras.

För att stärka ungdomars förmåga att navigera sociala medier föreslår Rice och Cun (2021) att digital personalisering ska ta hänsyn till både kognitiva och psykosociala behov. Liebkind et al. (2019) betonar också att positiva sociala relationer och inkluderande

strategier kan stärka ungdomars känsla av delaktighet och minska negativa effekter av social jämförelse.

## **8 Diskussion**

I detta kapitel diskuteras resultaten av litteraturstudien med fokus på sociala mediers påverkan på ungdomars identitet, mobbning och delaktighet i skolan, samt skolans roll i det förebyggande arbetet. I detta kapitel kommer vi att lyfta fram styrkor och begränsningar i den befintliga forskningen samt föreslå möjliga vägar för framtida forskning och konkreta åtgärder för det förebyggande arbetet.

### **8.1 Resultatdiskussion**

Sociala medier har blivit en stor del av ungdomars vardag, en plats där de utforskar sin identitet, bygger gemenskaper och söker bekräftelse. Men det är också en plats som kan skapa oro, utsatthet och press. Vår studie visar att det inte finns ett enkelt svar på hur sociala medier påverkar ungdomars liv. Det handlar inte om att de är antingen positiva eller negativa, det är båda. Vad som gör skillnaden är hur ungdomar använder dem och vilket stöd de får från sin omgivning.

För att möta utmaningarna behöver vi fokusera både på att förebygga negativa konsekvenser och på att stärka de positiva sidorna av sociala medier. Digital kompetens är en viktig del av lösningen, men ensam räcker den inte. Långsiktiga program mot mobbning, metoder för att stärka relationer och en skolmiljö som är inkluderande kan göra stor skillnad. Genom att använda tidigare forskning och teoretiska perspektiv som Eriksons psykosociala teori, KASAM-modellen (Antonovsky, 2005) och det socialpedagogiska perspektivet (Nivala & Ryyänen, 2019), kan vi bättre förstå vilka insatser som behövs för att stödja ungdomars välmående.

Vår studie visar att det är viktigt att möta sociala medier som de komplexa fenomen de är. För att göra detta har vi delat upp resultaten i tre teman: sociala mediers påverkan på

mental hälsa och självkänsla, mobbningens effekter och skolans förebyggande arbete samt social jämförelse och digital kompetens. Genom att binda samman våra resultat med tidigare forskning och teori hoppas vi kunna bidra till en djupare förståelse av hur skolor och vuxenvärlden kan hjälpa ungdomar att navigera den digitala omgivningen och må bra i en allt mer uppkopplad värld.

## **8.2 Sociala mediers påverkan på mental hälsa och självkänsla**

Sociala medier är en plats där ungdomar kan uttrycka sig själva och möta andra, men också en plats där självkritik och osäkerhet kan växa. Sandin (2021) beskriver hur plattformar som Instagram och Snapchat används för att bygga digitala personligheter. Positiva kommentarer kan stärka självkänslan, men avsaknaden av respons eller negativa reaktioner kan leda till känslor av otillräcklighet och ångest.

Eriksons psykosociala teori hjälper oss att förstå varför tonåren är en särskilt känslig period för dessa upplevelser – det är en tid då identiteten formas och då bekräftelse från omgivningen spelar en avgörande roll. KASAM-modellen (Antonovsky, 2005) förstärker detta genom att betona vikten av att känna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. När ungdomar får stöd från föräldrar och skolor att förstå och bearbeta sina upplevelser på sociala medier kan de utveckla en känsla av kontroll och trygghet, vilket hjälper dem att hantera både möjligheter och risker.

Sociala medier fungerar alltså både som en plats för identitetsutforskning och som en utmaning. Maltby et al. (2024) visar att digital kompetens är avgörande för att hantera social jämförelse och utseendepress, vilket är centralt för ungdomars mentala hälsa. Marcias (1980) modell för identitetsutveckling lyfter dessutom upp hur social feedback kan påverka hur unga upplever sig själva – något som är starkt kopplat till deras upplevelser på nätet.

### **8.3 Mobbnings påverkan och skolans förebyggande arbete**

Nätmobbing är en av de mest utmanande aspekterna av sociala medier. Det sker ofta också utanför skolans väggar och pågår dygnet runt, vilket gör det svårt för både elever och vuxna att hantera. Laitinen et al. (2020) beskriver nätmobbing som en komplex händelse som kräver åtgärder på flera nivåer – från individuellt stöd till insatser på samhällsnivå.

För att förstå hur mobbing kan förebyggas är det värdefullt att lyfta fram delaktighet som ett socialpedagogiskt begrepp, (Nivala & Ryyänänen, 2019) som påvisar att känslan av tillhörighet och meningsfullhet är avgörande för att minska utsatthet. När elever känner att de har en plats i skolan och att deras röst räknas, minskar risken för isolering och destruktiva beteenden. Forskning av Elledge et al. (2013) kopplar detta till KASAM-modellens (Antonovsky, 2005) syn på meningsfullhet och betonar vikten av empatiska klassrumsnormer som stärker delaktighet och respekt.

Program som KiVa-skola (Williford et al., 2013) har visat att långsiktiga strategier kan minska mobbing genom att bygga empati och förståelse för hur mobbing påverkar andra. Genom att arbeta med dialog och delaktighet kan skolor skapa en miljö där elever känner sig trygga och respekterade, något som både förebygger mobbing och stärker elevernas sociala band.

### **8.4 Social jämförelse och digital kompetens**

Social jämförelse är en stor del av ungdomars erfarenhet av sociala medier. Plattformar som Instagram lägger stort fokus på bilder och utseende, vilket kan förstärka självkritik och känslor av otillräcklighet (Sandin, 2021). För att hjälpa ungdomar att hantera dessa utmaningar är det avgörande att stärka deras digitala kompetens och deras förmåga att reflektera över hur sociala medier påverkar dem.

Nivala och Ryyänänen (2019) lyfter fram vikten av "learning by doing" – genom att låta eleverna själva testa och reflektera över sitt digitala beteende kan de utveckla en djupare

medvetenhet om hur sociala medier påverkar deras självkänsla. Eriksons teori (2015) och KASAM-modellen (Antonovsky, 2005) visar dessutom att känslan av begriplighet och hanterbarhet är centrala för att unga ska kunna navigera det sociala trycket online.

Maltby et al. (2024) och Liebkind et al. (2019) betonar att digital kompetens är en nyckel för att minska de negativa effekterna av social jämförelse och att stärka ungdomars självkänsla. Genom att arbeta med kritiskt tänkande och reflektion kan skolor ge ungdomar verktyg för att hantera pressen från sociala medier och skapa balans mellan deras digitala och fysiska liv.

## **8.5 Sammanfattning av resultatdiskussion**

Resultaten i vår studie visar att sociala medier har en komplex påverkan på ungdomars självbild, delaktighet och utsatthet för mobbning. Genom att använda teoretiska modeller som Eriksons (2015) psykosociala teori, Marcias (1980) modell för identitetsutveckling och KASAM-modellen (Antonovsky, 2005) blir det tydligt att skolans roll sträcker sig långt bortom kunskapsförmedling. Skolan är också en plats där unga kan hitta trygghet, stärka sina relationer och utveckla en stabilare identitet.

Det socialpedagogiska perspektivet (Nivala & Ryyänen, 2019) betonar vikten av delaktighet och gemenskap i att stärka ungdomars självkänsla och sociala förmågor. Genom att skapa en miljö där ungdomar får påverka sin vardag och bygga relationer kan skolan bidra till att motverka de negativa effekterna av sociala medier. Utbildning i digital kompetens, anti-mobbningprogram och stärkta relationer mellan olika grupper är avgörande för att skapa en trygg och stödjande miljö där ungdomar kan utvecklas både online och offline.

## **8.6 Metoddiskussion**

Scoping studie är en flexibel metod som tillåter användning av bredare forskningsfrågor och inkluderar alla typer av material för att identifiera luckor i den befintliga litteraturen

(Arksey & O'Malley, 2005, s. 20) Syftet med en scoping-studie är inte att bedöma vetenskaplig kvalitet, utan mera för att ge en allmän narrativ beskrivning av tillgänglig litteratur och forskning. För en mer detaljerad analys krävs det en systematisk litteraturstudie. (Arksey & O'Malley, 2005, s. 30)

Eftersom vi valt att skriva om sociala mediers inverkan på mobbning, identitetsbildning och delaktighet, och om skolans roll i förebyggande arbete så upptäckte vi ganska fort att det saknas ett tillräckligt antal vetenskapliga artiklar att kunna använda i studien. Detta gjorde att en systematisk litteraturstudie inte var genomförbar för oss.

Bland utmaningarna med scoping studie är att det inte görs en formell bedömning av kvaliteten på forskningen. Detta betyder att man kan få en stor mängd data, vilket gör det svårt att bedöma om det vore mindre klokt att samla in så mycket material som möjligt, eller att fokusera på ett antal mindre studier noggrant. Scoping studien bidrar med ett resultat som är en övergripande sammanfattning av forskningen. Resultaten känns mer generella och kanske inte ger ett tydligt svar på vad som egentligen fungerar. Det nämns också att den som genomför en scoping studie behöver ha en god analytisk förmåga för att kunna strukturera och beskriva de studier som samlats in. Detta gör det svårare för att studierna är så olika i design och metod. Eftersom en scoping studie inte gör en kvalitetsbedömning så innebär det att materialet ofta blir större i helhet och då gör det arbetet mer invecklat. Så trots att scoping studier är bra för en snabb överblick av forskningsområde, så ger de inte lika tydliga svar som detaljerade och grundliga systematiska översikter gör (Arksey & O'Malley, 2005, s. 30).

Trots scoping studiens utmaningar så erbjöd den en användbar metod då det gällde att få en överblick över ett relativt outforskat område. Det gjorde det mer möjligt att samla in och strukturera befintlig forskning, även när den är spridd och mindre begränsad. Detta skapade en bra grund för framtida och mer fokuserade studier.

Då vi valt att undersöka ett komplicerat fenomen som berör sociala medier och ungdomar, där det finns flera olika perspektiv, så var en kvalitativ metod som innehållsanalys väldigt användbar. Metoden gav möjlighet till att identifiera olika aspekter för att besvara vår

forskningsfråga. Innehållsanalys gav oss en strukturerad, flexibel och systematisk väg att bearbeta textmaterial, känna igen centrala teman och dra meningsfulla slutsatser av komplicerade fenomen. Detta gjorde det också möjligt att få en djupare förståelse för mönstren i litteraturen, vilket ger en stabil grund för våra resultat.

## 8.7 Förslag till fortsatt forskning

Efter att ha genomfört denna studie om sociala mediers inverkan på mobbning, identitet och delaktighet samt skolans roll i förebyggande arbete, finns det flera viktiga områden som kan vara värda att forska vidare på. Det är inte ett fenomen som kommer försvinna, snarare öka och bli mycket bredare.

Man kunde forska vidare i att sträva till en djupare förståelse för sociala mediers roll i identitetsutvecklingen. Till dessa studier kunde man specifikt studera olika plattformar och dess specifika inverkan på identitetsutveckling. Intervjuer och fokusgrupper kunde utnyttjas i dessa studier för att fånga ungas egna erfarenheter och syn på hur deras digitala användning påverkar deras självbild. Här skulle det vara intressant att undersöka skillnader i upplevelser beroende på ålder, kön och kulturell bakgrund. Genom att analysera specifika plattformar, såsom Instagram, TikTok och YouTube, kan man också undersöka hur olika format (bilder, korta videos eller textbaserade inlägg) påverkar unga individers identitetsbildning på olika sätt.

Då sociala medier ändras och utvecklas konstant, kunde man forska mer om mobbning och dess förändring i sociala medier. Forskning kring detta borde ta hänsyn till nya typer av mobbning som kan uppstå bland annat genom anonyma konton eller algoritmer som förstärker utelämnande beteenden. Att forska vidare i hur man som vuxen kan kontrollera innehållet på sociala plattformar är också något som känns relevant och viktigt. En viktig fråga är hur vuxna, i både föräldrarollen och skolpersonal, kan stödja unga att röra sig på sociala medier på ett säkert sätt, utan att blanda sig i deras rätt till integritet och självständighet. En intressant fortsättning skulle vara att undersöka hur föräldrar och lärare uppfattar sina egna roller i att hantera digital mobbning, samt vad som skulle kunna förbättras i skolornas och föräldrarnas gemensamma insatser.

Ett växande område är också ungas digitala välmående, forskning om det kunde beröra generationer som redan växt upp med sociala medier i vardagen. Man kunde forska psykiska effekter av långvarig användning av sociala medier, och få en djupare förståelse för hur dessa personer upplever att sociala medier har påverkat deras välmående och vardag. Det skulle också vara intressant att jämföra olika generationer för att se om de yngre generationerna, som är mer vana vid att växa upp med sociala medier, påverkas på ett annorlunda sätt än äldre generationer. Specifika forskningsfrågor skulle kunna handla om hur sociala medier påverkar stressnivåer, sömnkvalitet och sociala relationer och om användning av sociala medier kan kopplas till ångest eller depression på lång sikt.

Med dessa tankar till fortsatt forskning kunde det vara möjligt att få en mer ingående förståelse för hur sociala medier påverkar unga människor, deras identitetsutveckling, välmående och sociala relationer. Med att utforska dessa områden mer ingående kunde man utveckla mer effektiva metoder och program för att stödja unga i deras liv och skapa en tryggare värld online.

## Källor

- Aldridge, J. M., & McChesney, K. (2018). *The relationships between school climate and adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review*. International Journal of Educational Research, 88, 121-145.  
<https://doi.org/10.1016/j.ijer.2018.01.012>
- Alvehus, J., (2023) *Skriva uppsats med kvalitativ metod – en handbok*. Upplaga 3. Liber AB. Stockholm.
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Natur och Kultur, Stockholm.
- Arcada. (2019). *God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada*. [https://start.arcada.fi/system/files/media/file/2019-06/god\\_vetenskaplig\\_praxis\\_i\\_utbildning\\_och\\_forskning\\_vid\\_arcada.pdf](https://start.arcada.fi/system/files/media/file/2019-06/god_vetenskaplig_praxis_i_utbildning_och_forskning_vid_arcada.pdf)
- Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). *Scoping studies: towards a methodological framework*. International Journal of Social Research Methodology, 8(1), 19–32.  
<https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>
- Carvalho, M., Branquinho, C. & de Matos, M.G. (2021) *Cyberbullying and Bullying: Impact on Psychological Symptoms and Well-Being*. Child Ind Res **14**, 435–452 (2021). <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09756-2>
- Christian Elledge, L., Williford, A., Boulton, A., DePaolis, K., Little, T., & Salmivalli, C. (2013). *Individual and Contextual Predictors of Cyberbullying: The Influence of Children's Prosocial Attitudes and Teachers' Ability to Intervene*. Journal of Youth & Adolescence, 42(5), 698–710. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9920-x>
- Ebrand Group Oy, & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. (2022). *Suomessa asuvien 13–29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo*. <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2022>
- Eriksson, M. (Red). (2015). *Salutogenes – Om hälsans ursprung. Från forskning till praktisk tillämpning*. Liber Ab
- Folkhälsomyndigheten (2017) *Handledning för litteraturoversikter*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/94c7c7cd41ca43b4be207c9b8c78df07/handledning-litteraturoversikter.pdf>
- Forsberg, C., Wengström, Y. (2013). *Att göra systematiska litteraturstudier*. Natur & Kultur.
- Forskningsetiska delegationen. (2023). *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-04/Forskningsetiska\\_delegationens\\_GVP-anvisning\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-04/Forskningsetiska_delegationens_GVP-anvisning_2023.pdf)

- Frisén, A. & Hwang, P., (2020). *Ungdomar och identitet*. Andra utgåvan. Natur och kultur. Stockholm.
- Helminen, J. (2020). *Sosiaaliohjaus: Lähtökohtia ja käytäntöjä* (1. painos.). Edita.
- Hietanen-Peltola, M., Rautava, M., Laitinen, K., & Autio, E. (2019). *Kohtaaminen keskiössä: Lapsi- ja nuorilähtöisyys opiskeluhoollon palveluissa*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137983/URN\\_ISBN\\_978-952-343-307-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137983/URN_ISBN_978-952-343-307-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Institutet för hälsa och välfärd. (2021). *Individuell elev- och studerandevård*. <https://thl.fi/sv/web/barn-unga-och-familjer/social-och-halsovardstjanster/elev-och-studerandevard/individuell-elev-och-studerandevard>
- Kaukiainen, A., Salmivalli, C. (2009). *KiVa Skola: Handbok för föräldrar*. Psykologiska institutionen vid Åbo universitet. <https://data.kivakoulu.fi/foraldrar/>
- Kurki, L., Nivala, E., & Sipilä-Lähdekorpi, P. (2006). *Sosiaalipedagoginen sosiaalityö koulussa*. Finn Lectura.
- Lag om elev- och studerandevård. (1287/2013). Finlex. <https://finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2013/20131287>
- Lag om grundläggande utbildning. (21.8.1998/628). Finlex. <https://finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1998/19980628>
- Lahti, H., Kokkonen, M., Hietajärvi, L., Lyyra, N., & Paakkari, L. (2024). *Social media threats and health among adolescents: evidence from the health behaviour in school-aged children study*. *Child & Adolescent Psychiatry & Mental Health*, 18(1), 1–17. <https://doi-org.ezproxy.arcada.fi:2443/10.1186/s13034-024-00754-8>
- Laitinen, K., Haanpää, S., Francke, L., & Lahtinen, M. (2020). *Kiusaamisen vastainen työ kouluissa ja oppilaitoksissa* (Oppaat ja käsikirjat 2020:3a). Opetushallitus. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kiusaamisen\\_vastainen\\_työ\\_kouluissa\\_ja\\_oppilaitoksissa.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kiusaamisen_vastainen_työ_kouluissa_ja_oppilaitoksissa.pdf)
- Lasten ja nuorten säätiö (2021). *Unelmien some: Mitä nuoret toivovat tulevaisuuden sosiaaliselta medialta*. <https://nuori.fi/unelmien-some-2021/>
- Liebkind, K., Mäkinen, V., Jasinskaja, L. I., Renvik, T. A., & Solheim, E. F. (2019). *Improving outgroup attitudes in schools: First steps toward a teacher-led vicarious contact intervention*. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(1), 77–86. <https://doi-org.ezproxy.arcada.fi:2443/10.1111/sjop.12505>
- Maltby, J., Rayes, T., Nage, A., Sharif, S., Omar, M., & Nichani, S. (2024). *Synthesizing perspectives: Crafting an Interdisciplinary view of social media's impact on*

- young people's mental health*. PLoS ONE, 19(7), 1–20. <https://doi-org.ezproxy.arcada.fi:2443/10.1371/journal.pone.0307164>
- Mannerheims Barnskyddsförbund. (08.12.2020). *Förebyggande av onlinemobbning*. <https://www.mll.fi/sv/hemsida/om-ml/forebyggande-av-mobbning/forebyggande-av-onlinemobbning/>
- Marcia, J. E. (1980). *Identity in adolescence*. New York, NY: Wiley. [https://www.researchgate.net/publication/233896997\\_Identity\\_in\\_adolescence](https://www.researchgate.net/publication/233896997_Identity_in_adolescence)
- Menesini, E., & Salmivalli, C. (2017). *Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions*. *Psychology, Health & Medicine*, 22, 240–253. <https://doi-org.ezproxy.arcada.fi:2443/10.1080/13548506.2017.1279740>
- Ng, E. D., Chua, J. Y. X., & Shorey, S. (2022). *The Effectiveness of Educational Interventions on Traditional Bullying and Cyberbullying Among Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Trauma, Violence, & Abuse*, 23(1), 132–151. <https://doi.org/10.1177/1524838020933867>
- Nivala, E., & Rynänen, S. (2019). *Sosiaalipedagogiikka: Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa*. Gaudeamus.
- Peprah, P., Oduro, M. S., Atta-Osei, G., Addo, I. Y., Morgan, A. K., & Gyasi, R. M. (2024). *Problematic social media use mediates the effect of cyberbullying victimisation on psychosomatic complaints in adolescents*. *Scientific Reports*, 14(1), 1–12. <https://doi-org.ezproxy.arcada.fi:2443/10.1038/s41598-024-59509-2>
- Rice, M. F., & Cun, A. (2021). *Personalizing digital learning for young children: Leveraging psychosocial identities and Techne for literacy development*. *British Journal of Educational Technology*, 52(5), 1823–1838. <https://doi-org.ezproxy.arcada.fi:2443/10.1111/bjet.13076>
- Salokoski, T & Mustonen, A., (2007). *Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja –sääntelyn käytäntöihin*. Mediakasvatusseura. <https://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>
- Sandin, A. S. (2021). *Var(a) snäll och gilla: Medforskning med unga om identitet och sociala medier* (Doktorsavhandling, Högskolan i Borås). <https://hb.diva-portal.org/smash/get/diva2:1542205/FULLTEXT01.pdf>
- Senekal JS, Ruth Groenewald G, Wolfaardt L, Jansen C, Williams K. (2023) *social media and adolescent psychosocial development: a systematic review*. *South African Journal of Psychology*. 2023;53(2):157-171. doi:[10.1177/00812463221119302](https://doi.org/10.1177/00812463221119302)
- Thomas, D. R. (2006). *A General Inductive Approach for Analyzing Qualitative Evaluation Data*. *American Journal of Evaluation*, 27(2), 237–246. <https://doi-org.ezproxy.arcada.fi:2443/10.1177/1098214005283748>

Ugwu, L. E., Idemudia, E. S., Chukwu, O. O., & Onyedibe, M. C. C. (2023). *Measuring the Impact of Social Media on Young People's Mental Health: Development and Validation of the Social Media-Induced Tendency Scale*. *Depression Research & Treatment*, 1–11. <https://doi-org.ezproxy.arcada.fi:2443/10.1155/2023/8677521>

Ungdomslag. (21.12.2016/1285). Finlex. <https://finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2016/20161285>

Utbildningsstyrelsen. (2014). *Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen*. <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-service/api/dokumentit/921799>

Wängqvist, M., Berne, S. & Frisé, A., (2020). *Identitet och internet i boken Ungdomar och identitet*. Natur & Kultur, Stockholm.

## Bilagor

Tabell 1: Matris över datainsamling

Datum	Databas	Sökord	Antal träffar	Valda artiklar	Författare	Namn på artikel
23.9.24	Academic search complete	social media AND school environment impact AND mental health	56,872	1	Maltby, J., Rayes, T., Nage, A., Sharif, S., Omar, M., Nichani, S.	Synthesizing perspectives: Crafting an Interdisciplinary view of social media's impact on young people's mental health.
23.9.24	Academic search complete	Social media AND school environment impact AND identity development or identity formation or identity construction	72,257	1	Lahti, H., Kokkonen, M., Hietajärvi, L., Lyyra, N., Paakkari, L.	Social media threats and health among adolescents: evidence from the health behaviour in school-aged children study.
4.11.24	Sagejournals	Preventive work AND youth AND social media	16,788	1	Ng, E.D., Chua, J. Y. X., Shorey, S.	The effectiveness of educational interventions on traditional bullying and cyberbullying among adolescents: A systematic review and meta analysis.
4.11.24	Academic search complete	Bullying prevention AND cyberbullying AND school	58	1	Menesini, E., Salmivalli, C.	Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions.

4.11.24	Internetsökning	Sociala medier ungdomar forskning	75,800	1	Sandin, A.	Medforskning med unga om identitet och sociala medier.
5.11.24	Internetsökning och sedan till kiva-skola vetenskapliga artiklar	Mobbning	65,300	1	Elledge, C, L., Williford, A., Boulton, A., Depaolis, K., Little, T., Salmivalli, C.	Individual and contextual predictors of cyberbullying: the influence of childrens provictim attitudes and teachers.
5.11.24	Internetsökning	Kiusaaminen so-sialisessa medi-assa, koulun ennaltaehkäisevä työ	2230	1	Laitinen, K., Haanpää, S., Francke, L., Lahtinen, M.	Kiusaamisen vastainen työ kouluissa ja op-pilaitoksissa.
5.11.24	Internetsökning	Bullying AND cyberbullying AND study arti-cle	575000	1	Carvalho, M., Branquinho, C., De Matos, M.G.	Cyberbullying and bullying: the impact on psychosocial symptoms and wellbeing
5.11.24	Academic search complete	Preventive work OR prevention AND school environment AND Finland	1309	1	Liebkind, K., Mäkinen, V., Jasin-skaja, L.I., Renvik, T.A., Solheim. E.F.	Improving out-group attitudes in schools: first step toward teacher led vicarious contact intervention.
5.11.24	Academic search complete	Digital learning AND children AND identity development	393	1	Rice, M. F., Cun, A.	Personalising digital learning for young children