

UMEÅ UNIVERSITET
Institutionen för socialt arbete
Examensarbete 15 HP, Termin 6
Vårterminen 2026



UMEÅ UNIVERSITY

När ungas medieanvändning blir ett samhällsproblem

-En kritisk diskursanalys av myndighetsrapporter

When youth media use becomes a societal problem

-A critical discourse analysis of government reports

Handledare:

Isa Norvell Gustavsson

Författare:

Molly Andersson

Kajsa Lindblom

UMEÅ UNIVERSITET
Institutionen för socialt arbete
Examensarbete, 15 HP
Termin 6, VT - 26
Författare: Molly Andersson & Kajsa Lindblom
Handledare: Isa Norvell Gustavsson
När ungas medieanvändning blir ett samhällsproblem
When youth media use becomes a societal problem

Sammanfattning

Denna studie syftar till att undersöka hur svenska myndigheter beskriver sociala mediers påverkan på ungdomar, med särskilt fokus på psykisk hälsa. Studien bygger på en kvalitativ dokumentanalys med kritisk diskursanalys som metod, med fokus på hur sociala medier konstrueras i myndighetsrapporter samt vilka risker, möjligheter och problemformuleringar som framträder i materialet. Som analysmaterial har tre rapporter från Mediemyndigheten från år 2005, 2015 och 2025 samt Folkhälsomyndighetens kunskapssammanställning Digitala medier och barn och ungas hälsa från 2024 använts.

De centrala resultaten visar en tydlig förändring över tid i hur sociala medier och ungas användning beskrivs. Från att i de tidiga rapporterna främst framställa medieanvändning som potentiellt riskfylld och avvikande, beskrivs sociala medier i de senare rapporterna i högre grad som en etablerad del av ungdomars vardag, men samtidigt som ett växande riskområde kopplat till psykisk hälsa. Vidare visar analysen att riskperspektivet dominerar i materialet, att vissa grupper framställs som särskilt utsatta samt att ansvaret i de senare rapporterna i högre grad kopplas till samhälleliga och strukturella förhållanden. Studien synliggör därmed hur myndigheters språkbruk bidrar till att forma förståelsen av sociala medier, ungdomar och psykisk hälsa.

Sökord: Sociala medier, psykisk ohälsa, ungdomar och myndighetsrapporter.

Innehållsförteckning

Inledning	8
Syfte och frågeställning.....	9
Kunskapsöversikt	11
Sociala mediers framväxt	11
Sociala medier och psykisk ohälsa	12
Problematisering av sociala medier	13
Prestationskrav på sociala medier	14
Kunskapslucka.....	14
Teori.....	15
Socialkonstruktivism	15
Moralpanik.....	15
Teoriernas användning i studien	16
Metod	18
Metodval.....	18
Urval	19
Analys	20
Diskursanalys	20
Kritisk diskursanalys	20
Analysmetodens användning i studien	21
Metoddiskussion	21
Etiska överväganden.....	22
Ansvarsfördelning	22
Resultat.....	24
Internetanvändning bland ungdomar	24
Digitaliseringens genomslag i ungas vardag.....	25
Digitala medier som hälsorisk och samhällsfråga.....	26
Sociala medier i nutid	28
Diskussion.....	30
Beskrivningen över tid	30
Sociala medier som ett hot mot samhället	31
Konstruktionen av risker	32

Porträttering av ungdomar	33
Maktperspektivet.....	35
Koppling till socialt arbete.....	36
Framtida forskning	38
Slutsatser	38
Referenslista	39

Förord

Vi vill rikta ett stort tack till vår handledare Isa Norvell Gustavsson som har väglett oss och varit ett stort stöd genom hela processen med arbetet. Vi vill även passa på att tacka Umeå universitetsbibliotek för stöttningen vid informationssökningen.

Begreppsförklaring

Mediemyndigheten – Den första januari 2024 slogs Myndigheten för press, radio och TV ihop med Statens Medieråd och bildade Mediemyndigheten (Mediemyndigheten, 2023). På grund av detta har vi refererat till Medierådet för rapporten som publicerades 2005, och Statens medieråd för rapporten som publicerades 2015, och Mediemyndigheten för rapporten som publicerades 2025. Rapporterna är därmed utgivna av samma myndighet, men med olika namn på grund av namnbytet.

Sociala medier – Begreppet är ett samlingsbegrepp och syftar till all tvåvägskommunikation som sker via så kallade plattformar på internet (Reiten Finserås et al., 2025). När den första rapporten från 2005 publicerades hade inte begreppet sociala medier myntats. Vi har därför valt att likställa sociala medier med dåtidens internetanvändning.

Psykisk ohälsa - Begreppet syftar till psykiska besvär och psykiatriska tillstånd (Socialstyrelsen, 2024). Psykiska besvär kan vara oro, nedstämdhet eller sömnsvårigheter (Socialstyrelsen, 2024). Psykiatriska tillstånd är psykiska besvär som uppfyller kraven för en psykiatrisk diagnos, vilket kan vara depression och ångestsyndrom (Socialstyrelsen, 2024). När vi nämner psykisk ohälsa syftar vi inte till psykiatriska diagnoser, utan psykisk ohälsa som psykiska besvär.

Inledning

Intresset för denna studie väcktes när en av uppsatsens författare under en period valde att avstå från sociala medier och snabbt upplevde flera positiva effekter i vardagen, såsom förbättrad sömn, ökad koncentration och minskade ångestkänslor. Erfarenheten väckte frågor om hur sociala medier kan påverka människors välmående, och särskilt hur denna påverkan kan se ut för ungdomar, som i högre grad än vuxna lever en stor del av sina sociala liv i digitala miljöer. Det personliga intresset blev därmed en ingång till en bredare samhällsfråga om sociala mediers betydelse för unga.

Frågan är särskilt aktuell i dagens samhällsdebatt, där sociala mediers påverkan på unga diskuteras i flera länder. Samtidigt har trender som exempelvis *slow living* och digital nedkoppling uppmärksammats bland ungdomar som en motreaktion mot ett alltmer uppkopplat digitalt liv. Diskussionen har även aktualiserats genom uppmärksammade rättsprocesser i USA där sociala medieplattformars påverkan på ungdomars psykiska hälsa har ifrågasatts.

I fallet i USA har några av de största sociala mediebolagen i världen anklagats för att vara beroendeframkallande. I rättegången menar åklagarsidan att funktioner som oändligt scrollande och algoritmer är konstruerade så att användare har svårt att slita sig från plattformarna, vilket i sin tur leder till beroende (Wicklén, 2026). Vidare menar de att mediebolagen inte har gjort tillräckligt för att skydda barn och unga från detta beroende (Wicklén, 2026). Rättegången beskrivs som ett "testmål" och beslutet förväntas ha påverkan på flera liknande mål i framtiden (Wicklén, 2026). Under skrivandet av detta arbete har Polen lagt fram ett lagförslag på att förbjuda sociala medier för barn under 15 år. Om plattformarna fortsätter vara tillgängliga för barn under 15 år och inte kan kontrollera användares ålder, ska mediebolagen bötfällas (Aftonbladet, 2026). Polens utbildningsminister menar på att lagförslaget grundar sig på att ungdomars psykiska hälsa påverkas negativt, samt att de kan se en nedgång i ungdomars intellektuella förmåga (Aftonbladet, 2026). Det är tydligt att sociala medier och hur man kan begränsa användningen, speciellt för barn och unga, är ett högaktuellt ämne.

Utifrån denna utveckling väcks frågor om varför sociala medier i allt högre grad förstås som något potentiellt skadligt, och varför diskussioner och reglering och begränsning aktualiseras först nu. En möjlig förklaring till detta är internets, och framför allt sociala mediers snabba framväxt de senaste åren. Antalet användaridentiteter på sociala medier uppgår till 5,66 miljarder i oktober 2025, vilket motsvarar 68,7 % av jordens befolkning (Kemp, 2025). 2015 var antalet användaridentiteter på sociala medier 2,27 miljarder (Kemp, 2025). Sedan 2015 har användaridentiteter i genomsnitt ökat med en miljon per dag (Kemp, 2025). Med dessa siffror blir det tydligt att framväxten av sociala medier har gått fort, då hälften av jordens befolkning först började använda sociala medier för tio år sedan. Numera används sociala medier av mer än två tredjedelar av befolkningen. Sociala medier har blivit en del av vardagen för människor, vilket vi inte har sett tidigare. Detta gör också att frågor om konsekvenser, påverkan och reglering blivit alltmer angelägna. När ett fenomen på kort tid

blivit så integrerat i människors vardag, särskilt i barns och ungas liv, blir det också mer relevant att undersöka hur det förstås, problematiseras och beskrivs av samhälleliga aktörer.

Socialstyrelsen (2024) slår fast att den psykiska ohälsan har ökat bland barn och unga under de senaste åren. Ökningen gäller nya fall, därmed de som har insjuknat för första gången, och ökningen har skett i en bred grupp av unga (Socialstyrelsen, 2024). Många av de som insjuknar kommer att vara sjuka under en lång tid, vilket tyder på långsiktiga konsekvenser för dessa ungdomar när det gäller försörjningsmöjligheter och etablering på arbetsmarknaden (Socialstyrelsen, 2024). Ungdomar har själva rapporterar in att de använder mobilen för mycket, vilket påverkar både läxarbete och sömn (Regeringskansliet, 2025). När detta står klart är det tydligt att eventuella kopplingar mellan psykisk ohälsa och sociala medier är ett stort samhällsproblem. Psykisk ohälsa bland unga är redan ett aktuellt samhällsproblem, då individens etablering i samhället påverkas. Om sociala medier påverkar utvecklingen av den psykiska ohälsan bland unga, är det viktigt att undersöka ämnet inom ramen för socialt arbete.

Ur ett socialt arbets-perspektiv blir detta särskilt relevant eftersom psykisk ohälsa bland unga inte enbart påverkar individens mående här och nu, utan också kan få konsekvenser för skolgång, sociala relationer, framtida arbetsliv och möjligheter till delaktighet i samhället. Om sociala medier utgör en del av denna problematik, eller konstrueras som en del av den, blir det viktigt att undersöka hur detta beskrivs inom ramen för svensk myndighetsutövning och kunskapsproduktion.

I denna studie undersöks hur svenska myndigheter beskriver ungdomars användning av sociala medier i en svensk kontext. Under vår informationssökning kring ämnet har vi insett att det finns relativt lite forskning på sociala mediers påverkan i Sverige. Trots detta har regeringen beslutat om att tillsätta en utredning kring möjligheterna att införa en åldersgräns på sociala medier (Regeringskansliet, 2025). Regeringen har tagit detta beslut för att stärka barns trygghet och välbefinnande, då de anser att barn exponeras för skadligt innehåll och beroendeframkallande algoritmer (Regeringskansliet, 2025). Regeringen menar på att de ser konsekvenser av sociala medier kopplat till ökad psykisk ohälsa, sömnbrist, kroppsångest och försämrade skolresultat (Regeringskansliet, 2025). Ett betänkande från utredningen planeras att lämnas den 12 juni 2026, och en slutredovisning den 14 november 2026 (Regeringskansliet, 2025). Beslutet att tillsätta en utredning visar att sociala medier, och olika försök att begränsa användningen bland barn och unga, även i Sverige utgör ett högaktuellt samhälls- och policyområde. Mot denna bakgrund blir det relevant att närmare undersöka hur svenska myndigheter beskriver den numera etablerade användningen av sociala medier bland ungdomar, samt hur kopplingen mellan sociala medier och psykisk hälsa formuleras i myndighetsproducerade dokument.

Syfte och frågeställning

Syftet med studien är att undersöka hur svenska myndigheter har beskrivit sociala mediers påverkan på ungdomar med särskilt fokus på psykisk hälsa. Detta kommer vi att göra genom följande frågeställningar:

- Vilka risker respektive möjligheter kopplat till sociala medier i relation till ungdomar framställs i dokumenten?
- Hur beskrivs sambandet mellan sociala medier och ungdomars psykiska mående?
- Hur har myndigheternas beskrivning förändrats över tid?

Kunskapsöversikt

För att hitta tidigare relevant forskning för vårt ämne har vi använt oss av databasen socindex, för att kunna få träffar inom vårt fält. Vi har även tagit hjälp av Umeås universitetsbibliotek för att få stöttning i utformningen av vår söksträng. Vi har filtrerat för artiklar på engelska, att de ska vara peer-reviewed och publicerade under de senaste fem åren. Vi har använt följande sökord: (“social media” OR “social networking”) AND (adolescents OR teenagers OR “young adults”) AND (“mental health” OR “mental illness” OR “mental disorder” OR “psychiatric illness” OR depression OR anxiety). Vi har även gjort kedjersökning, där vi har använt oss av referenslistan från relevanta artiklar från vår sökning. Dessutom har vi använt annan relevant litteratur i form av böcker som har fokus på vårt ämnesområde.

Sociala mediers framväxt

Sociala medier har vuxit fram som en del av den bredare digitaliseringsprocess som präglat samhällets utveckling under de senaste decennierna. Internet etablerades i bredare befolkningsgrupper under 1990-talet och kom initialt att förstås som ett separat digitalt rum, ofta benämnt som cyberspace, där användare kunde interagera bortom vardagslivets fysiska gränser. Kommunikation var i hög grad textbaserad och anonymiteten sågs som en möjlighet att tillfälligt frigöra sig från sociala kategoriseringar såsom kön, klass och utseende (Berg, 2015).

I takt med teknologisk utveckling, ökad tillgänglighet och mobil uppkoppling har denna förståelse förändrats. Internet och senare sociala medier har gått från att vara avgränsade digitala miljöer till att bli integrerade delar av människors vardag. Berg (2015) beskriver hur gränsen mellan online och offline successivt har suddats ut, vilket innebär att digitala och materiella sociala praktiker idag är tätt sammanvävda. Sociala medier kan därför inte betraktas som en fristående virtuell värld, utan bör förstås som en del av den sociala infrastrukturen genom vilken relationer, normer och identiteter formas.

En central förändring i denna utveckling är att internet inte främst organiseras kring tematiska forum och intressegemenskaper. I stället för att användare samlas kring ett gemensamt ämne, till exempel en hobby eller specifik fråga, bygger dagens sociala medier i högre grad på individen och dennes nätverk av kontakter. Berg (2015) beskriver detta som en förskjutning mot egocentriska nätverk, där personliga profiler, flöden och relationer utgör grunden för gemenskapen. Kommunikation sker ofta inför en publik och i realtid, vilket innebär att användares handlingar och presentationer blir synliga och möjliga att värdera av andra.

Denna strukturella förändring har särskild betydelse för unga, som i hög utsträckning använder sociala medier som en central del av sitt sociala liv. Forskning visar att ungas sociala nätverk idag finns både på internet och i verkligheten, där digitala plattformar fungerar som arenor för gemenskap men också för social jämförelse och exponering (Berg, 2015). Webster et al. (2020) visar i en systematisk översikt att sociala nätverk online kan vara kopplade till både positiva och negativa aspekter av subjektivt välbefinnande, beroende på hur de används. Det är således inte enbart närvaron på sociala medier som är avgörande, utan formerna för interaktion och den sociala kontexten i vilken användningen sker. Detta gör det

också relevant att rikta uppmärksamhet mot vilka normer, ideal och sociala villkor som präglar de digitala miljöer där unga vistas.

Krogh (2022) belyser hur sociala medier idag präglas av en prestationskultur, särskilt i de mer offentliga delarna av plattformarna. Ungdomar beskriver hur de upplever krav på att presentera en polerad och socialt attraktiv version av sig själva, vilken kan skapa stress och känslor av otillräcklighet. Detta kan förstås i relation till den individcentrerade struktur som Berg (2015) beskriver, där synlighet och personlig presentation står i centrum för det sociala samspelet.

Även forskning om specifika användningsmönster visar hur digitala strukturer påverkar ungas vardag. Akat och Hamarta (2025) visar i en longitudinell studie att socialt medieberoende ökar risken för så kallad *doomscrolling*, ett fenomen som innebär att användare fastnar i negativa informationsflöden på sociala medier. Samtidigt visar Nan et al. (2024) i en metaanalys att sambandet mellan social medieanvändning och social ångest är statistiskt signifikant men relativt svagt, vilket understryker att relationen mellan sociala medier och psykiskt mående är komplex och inte entydigt.

Sociala medier och psykisk ohälsa

En systematisk översikt av Webster et al. (2020), som sammanställer 29 studier om ungdomars sociala nätverk och subjektiva välbefinnande, visar att relationer i offlinemiljöer generellt har en tydlig positiv koppling till ungas välbefinnande. Ungdomar med fler och närmare relationer i verkliga livet rapporterar oftare bättre humör, högre självkänsla och mindre ensamhet. När det gäller onlinebaserade sociala nätverk är resultaten mer varierande. Vissa studier visar positiva effekter, exempelvis när ungdomar får socialt stöd och positiv återkoppling via sociala medier, medan andra studier visar samband mellan hög investering i sociala medier och lägre självkänsla, sämre kroppsbild och lägre välbefinnande (Webster et al., 2020).

Liknande resultat framkommer i studier som undersöker psykisk ohälsa mer specifikt. Nan et al. (2024) genomförde en metaanalys av 27 studier och fann ett litet men statistiskt signifikant samband mellan social medieanvändning och social ångest. Författarna menar att sociala medier i vissa fall kan fungera som ett alternativ till ansikte mot ansikte-interaktioner för personer med hög social ångest, eftersom digital kommunikation kan upplevas som mindre skrämmande. Samtidigt finns en risk att en sådan användning bidrar till att fysiska sociala situationer undviks (Nan et al., 2024).

Samtidigt visar annan forskning att sambandet mellan sociala medier och psykisk ohälsa är svagt när det enbart mäts genom tidsanvändning (Bear & Fazel, 2025; Ferguson et al., 2025). Ferguson et al. (2025) fann i en metaanalys att sambandet mellan tid spenderad på sociala medier och psykisk ohälsa hos ungdomar är mycket litet. Författarna menar att detta delvis beror på att många studier använder självrapporterad skärmtid som mått, vilket inte fångar hur sociala medier används eller vilket innehåll ungdomar tar del av (Ferguson et al., 2025). Liknande slutsatser presenteras av Bear och Fazel (2025), som i en studie med över 14 000 brittiska ungdomar visar att tiden på sociala medier har svaga direkta samband med ångest, depression och ensamhet. Däremot identifierades starkare samband mellan psykisk ohälsa

och vissa specifika onlinebeteenden, exempelvis exponering för självskadeinnehåll eller att ha publicerat innehåll som senare ångrats (Bear & Fazel, 2025).

Forskning har även uppmärksammat hur olika användningsmönster kan bidra till digital stress (Wang et al., 2025). Författarna undersökte utvecklingsbanor för digital stress bland mellanstadieelever i Kina och fann att nästan hälften av deltagarna upplevde digital stress vid något tillfälle under studien (Wang et al., 2025). Digital stress kunde bland annat handla om rädsla för att missa något, upplevelser av uppkopplingsöverbelastning och ett behov av ständig tillgänglighet. Resultaten visar även att ihållande digital stress är kopplat till försämrad psykisk hälsa över tid (Wang et al., 2025).

Problematisering av användning av sociala medier

Ett närliggande fenomen är, som nämnts tidigare, *doomscrolling*, vilket innebär ett tvångsmässigt konsumtionsmönster där individer kontinuerligt tar del av negativ nyhetsinformation via sociala medier. Akat och Hamarta (2025) visar i en longitudinell studie att socialt medieberoende kan förutsäga ökad doomscrolling över tid. Resultaten tyder på att ungdomar med hög grad av beroendeliknande användning löper större risk att exponeras för och fastna i negativa informationsflöden (Akat & Hamarta, 2025).

Flera studier belyser även hur sociala medier kan bidra till social jämförelse, kroppsideal och upplevelser av otillräcklighet bland unga (Cheng et al., 2025; Krogh, 2022). I en longitudinell studie bland ungdomar och unga vuxna i Taiwan och Vietnam visar Chang et al. (2025) att problematisk användning av sociala medier kan öka kroppsuppfattningsrelaterad oro över tid. Detta sker bland annat genom att användare jämför sitt utseende med andras på sociala medier. Studien visar även att sambandet kan vara ömsesidigt, där personer som redan upplever kropprelaterad oro tenderar att använda sociala medier mer problematiskt (Cheng et al., 2025).

Forskning har även undersökt riskbeteenden kopplade till sociala medier (Lareki et al., 2024). Författarna analyserade vårdslös användning av sociala medier bland ungdomar i Spanien, Grekland och Italien. Resultaten visar att majoriteten av ungdomarna använder sociala medier på ett ansvarsfullt sätt, men att en mindre grupp ägnar sig åt mer riskfyllda beteenden, exempelvis att acceptera vänförfrågningar från främlingar, dela sin plats offentligt eller ha öppna profiler. Studien visar även att ungdomar som använder digital teknik i större utsträckning tenderar att utföra fler riskfyllda handlingar online (Lareki et al., 2024).

Forskningen lyfter även fram behovet av förebyggande insatser för att hantera problematisk användning av sociala medier (Makama et al., 2025). Författarna analyserade olika strategier för att förebygga problematisk sociala medieanvändning och jämförde juridiska, teknologiska och pedagogiska angreppssätt. Studien visar att lagstiftning och förbud mot sociala medier är svåra att genomföra i praktiken, medan teknologiska lösningar, exempelvis appar som begränsar användningen, kan kringgås av användaren. Författarna lyfter därför fram sociala medie- och informationskunnighet som en mer genomförbar strategi för att förebygga problematisk användning (Makama et al., 2025).

Prestationskrav på sociala medier

Även kvalitativa studier belyser sociala och kulturella dimensioner av sociala medier (Krogh, 2022; Varadi, 2025). Krogh (2022) undersökte hur ungdomar upplever prestationskrav på sociala medier genom intervjuer och fokusgrupper med danska ungdomar. Resultaten visar att många unga upplever en stark prestationskultur i mer offentliga delar av sociala medier, där de känner press att framställa en idealiserad bild av sig själva. Dessa ideal kan bidra till känslor av otillräcklighet, stress och ångest (Krogh, 2022). Samtidigt beskriver ungdomarna att mer privata digitala sammanhang, exempelvis chattar eller grupper med nära vänner, oftare förknippas med gemenskap och socialt stöd.

Liknande erfarenheter framkommer i Varadis (2025) studie av kanadensiska gymnasieungdomar. Studien visar att scrollande på plattformar som TikTok och Instagram är en vanlig vardagsaktivitet bland ungdomar. Deltagarna beskriver att sociala medier både kan fungera som avkoppling och skapa en upplevelse av press att ständigt vara uppdaterad om sitt sociala nätverk online. Denna upplevelse av ständig uppkoppling kan bidra till stress och passivt scrollande (Varadi, 2025).

Slutligen så visar forskning att ungdomars upplevelser av sociala medier kan variera beroende på individuella faktorer (Reiten Finserås et al., 2025). Författarna fann i en enkätstudie med norska ungdomar att personer med högre psykiskt välbefinnande rapporterade ett större engagemang i sociala medier, men samtidigt en större preferens för sociala interaktioner utanför digitala plattformar. Resultaten tyder på att sociala medier kan fungera som ett komplement till sociala relationer i offlinemiljöer snarare än en ersättning för dessa (Reiten Finserås et al., 2025).

Kunskapslucka

Sammantaget visar tidigare forskning att sociala medier kan ha både positiva och negativa effekter på ungdomars välbefinnande (Webster et al., 2020; Bear & Fazel, 2025). Studier lyfter exempelvis att sociala medier kan bidra till socialt stöd, gemenskap och möjligheter till social interaktion, samtidigt som andra studier pekar på samband med digital stress, social jämförelse och olika former av psykisk ohälsa (Cheng et al., 2025; Krogh, 2022; Wang et al., 2025). Forskningen visar även att sambanden är komplexa och ibland motsägelsefulla, där betydelsen av användningsmönster, innehåll och individuella förutsättningar framhålls snarare än enbart den tid som spenderas på sociala medier (Bear & Fazel, 2025; Ferguson et al., 2025). Den tidigare forskningen fokuserar en stor del på ungdomars egna erfarenheter, beteenden och psykiska hälsa i relation till sociala medier (Nan et al., 2024; Varadi, 2025). Det finns däremot mindre forskning om hur sociala medier och dess påverkan på ungdomar framställs i offentliga och institutionella sammanhang, exempelvis myndigheters rapporter och dokument. Att studera hur myndigheter beskriver sociala mediers påverkan kan därför bidra till en ökad förståelse för hur fenomenet formuleras på samhällslevellelig nivå och vilka risker och möjligheter som lyfts fram i dessa sammanhang.

Teori

I detta avsnitt presenteras studiens teoretiska utgångspunkter. Vi har valt att använda oss av socialkonstruktivism som huvudteori i detta arbete. För att analysera arbetet ytterligare har vi även valt att använda oss av teorin moralpanik. Vi anser att dessa teorier är passande för studiens syfte.

Socialkonstruktivism

Inom socialkonstruktivismen tänker man att kunskap produceras i en social kontext (Lindqvist, 2013). Med det menar Lindqvist (2013) att kunskap beror på det sociala, kulturella och historiska sammanhang den produceras i. Den kunskap som produceras i en viss tid och ett visst sammanhang blir kunskapsramarna för den tiden och det sammanhang vi befinner oss i. Dessa kunskapsramar påverkar våra handlingar och vårt sociala samspel. Hur vi tänker kring olika fenomen är därmed bundet till det sammanhang vi befinner oss i. Enligt socialkonstruktivismen är det också därför som vår kunskap skiftar, i takt vad som är de kulturella och sociala värderingarna för den tiden (Lindqvist, 2013). Eftersom sociala medier utgör ett socialt samspel och ett socialt sammanhang digitalt blir det intressant att teoretisera kring fenomenet ur ett socialkonstruktivistiskt perspektiv. Dessutom kan vi med hjälp av teorin förstå hur värderingar och kunskap kring sociala medier kan förändras beroende på tid och kultur.

Thomassen (2007) skriver att språket är centralt i socialkonstruktivismen. Hur vi pratar om ett visst fenomen i samhället konstruerar och definierar ett problem. Sociala problem kan med denna teori inte uppstå om vi inte pratar om dem och definierar dessa. Det är sedan denna formulering av problemet som definierar om det är så pass oacceptabelt att samhället måste ingripa. Vidare kan vi med hjälp av den socialkonstruktivistiska teorin, undersöka föreställningar som vi tar för givet i dagens samhälle. Teorin hjälper oss att "klä av" de föreställningar som vi tar för givet som kunskap och förstå hur vi har konstruerat dessa (Thomassen, 2007). Kopplat till sociala medier vill vi med teorin förstå hur kunskap kring sociala medier har definierats med språket och därmed påverkat våra värderingar gentemot sociala medier.

Moralpanik

Gustafsson & Arnberg (2013) skriver att moralpanik är ett begrepp som används för att förklara starka reaktioner på specifika personer, grupper eller företeelser som uppfattas som ett hot mot samhället. En sådan företeelse kan exempelvis vara sociala mediers stora framväxt bland ungdomar, vilket har väckt stora reaktioner. Med tanke på de lagförslag som diskuteras i flera länder, kan vi också tänka oss att sociala medier uppfattas som ett hot mot samhället. Begreppet moral syftar till att hotet rör samhällets gemensamma värderingar, och begreppet panik syftar till starka reaktioner (Gustafsson & Arnberg, 2013). Vidare skriver Gustafsson & Arnberg (2013) att moralpanik ofta är en reaktion på något nytt, och att synen på det förflutna tenderar att glorifieras medan utvecklingen uppfattas som negativ. Teorin gör att vi kan se vilka föreställningar som har tolkningsföreträde i samhället, samt hur dessa konstrueras till att bli sanningar och därmed vad som bli avvikande (Gustafsson & Arnberg,

2013). Eftersom moralpaniksteorin också handlar om hur föreställningar konstrueras, anser vi att detta är en passande teori kopplat till socialkonstruktivismen.

Två centrala grupper för teorin är allmänheten och de som sitter på social kontroll, det vill säga politikerna (Gustafsson & Arnberg, 2013). Om moralpanik uppstår, och allmänheten reagerar starkt på ett nytt fenomen kan detta i sin tur sätta press på politiker och lagstiftare att agera för att framstå som ansvarsfulla. Denna press från allmänheten syftar många gånger till att införa stärkt kontroll och ny lagstiftning för att hantera det aktuella nya fenomenet.

Eftersom vi nu ser att lagstiftare i Sverige diskuterar reglering av sociala medier, kan detta vara en konsekvens av moralpanik. Att allmänheten vill att politiker och lagstiftare ska agera, tyder på en stark tilltro till att samhällskontroll ska lösa problemet. Dessutom innebär pressen från allmänheten att lagstiftare och politiker ska agera skyndsamt då moralpanik enligt teorin uppstår under kort tid, vilket resulterar i att politiker tvingas agera med bristfälliga underlag (Gustafsson & Arnberg, 2013). Teorin blir därför aktuellt i vårt arbete då vi vill undersöka hur svenska myndigheter beskriver ungas användning av sociala medier och vad dessa beskrivningar grundar sig på.

Ett ytterligare centralt begrepp i teorin är "moralentreprenörer". Begreppet syftar till de personer som är drivande i det aktuella ämnet och får genom utrymme i medier en ledarroll. Med andra ord är det moralentreprenörerna som är drivande i moralpaniken. Begreppet för det som paniken råder över är "folkdjälvar", vilket både kan syfta till en grupp, personer eller en företeelse. Folkdjälvar är det objekt som har framkallat fara för samhället, enligt teorin. De som står som brukare av problemet ses enligt teorin som "offer" (Gustafsson & Arnberg, 2013). I vår studie är det därmed sociala medier som är "folkdjälvar" och ungdomar är "offer" till sociala medier. Processen enligt teorin är att ett problem först överdrivs och förvrids, därefter utses folkdjälvar och sedan kommer moralentreprenörer och berättar vad problemet kommer leda till. Därefter reagerar allmänheten och medier med att sätta press på politiker till att ta ansvar i frågan (Gustafsson & Arnberg, 2013).

Gustafsson & Arnberg (2013) skriver även om moralpanikens mekanismer. En av dessa mekanismer är disproportionalitet, vilket betyder att riskerna med fenomenet, som räckvidd och antal drabbade tenderar att överdrivas. En annan mekanism inom teorin är objektivism, vilket betyder att moralpaniken fokuserar på de upplevda konsekvenserna av fenomenet, i stället för eventuella bakomliggande faktorer. En ytterligare mekanism inom teorin är hörsägen, vilket betyder att kritiker bara har ytligt läst om fenomenet men aldrig sett eller själv testat på fenomenet, och utgår därmed från andras bedömningar (Gustafsson & Arnberg, 2013). Dessa mekanismer blir aktuella i vårt studie, då sociala medier är ett högaktuellt ämne i media.

Teoriernas användning i studien

I denna studie används teorierna som analytiska glasögon för att tolka hur sociala medier beskrivs i myndighetsrapporterna. Med hjälp av socialkonstruktivismen undersöker vi hur sociala medier och ungdomars psykiska hälsa konstrueras genom språkbruket i dokumenten. Det innebär att vi riktar fokus mot vilka ord, formuleringar och problemdefinitioner som

används. Teorin hjälper oss därmed att analysera hur sociala medier görs begripliga som ett visst slags fenomen och hur vissa problemformuleringar ges legitimitet framför andra.

Moralpanik används i studien för att analysera om och hur sociala medier framställs som ett hot mot ungdomar och mot samhälleliga värden. Med hjälp av denna teori undersöker vi om det går att identifiera tendenser till överdrivna riskbeskrivningar, stark problemfokusering, särskilt utsatta grupper samt föreställningar om behovet av kontroll, reglering och samhälleliga åtgärder. Teorin används också för att belysa vilka aktörer som ges tolkningsföreträde i materialet och hur ungdomar positioneras i relation till sociala medier, exempelvis som sårbara eller utsatta.

I studien används teorierna för att synliggöra hur myndigheternas beskrivning inte enbart återger verkligheten, utan också bidrar till att forma förståelsen av sociala medier, ungdomar och psykisk hälsa.

Metod

I detta avsnitt presenteras studiens metodologiska utgångspunkter och tillvägagångssätt. Inledningsvis redogörs för valet av metod, därefter beskrivs urval, analysprocess, ansvarsfördelning samt de etiska överväganden som varit relevanta för studien.

Metodval

För att kunna undersöka studiens forskningsfrågor har en dokumentstudie valts som metod. En dokumentstudie innebär att forskaren analyserar redan existerande skriftligt material i syfte att få kunskap om hur ett visst fenomen beskrivs eller framställs i olika texter (Bryman et al., 2025). Metoden används ofta inom samhällsvetenskaplig forskning när fokus ligger på att studera innehåll i dokument snarare än att samla in empiriskt material genom exempelvis intervjuer eller observationer (Bryman et al., 2025).

Ett skäl till valet av metod är studiens etiska förutsättningar. Studien berör ett område som rör ungdomar, vilket innebär särskilda etiska överväganden. Inom ramen för denna uppsats har det därför inte varit möjligt att genomföra intervjuer med ungdomar. Mot denna bakgrund bedömdes det vara mer lämpligt att analysera myndighetsdokument som behandlar området.

Genom att studera myndighetsdokument kan studien komma nära det fenomen som undersöks, eftersom sådana dokument ofta innehåller beskrivningar, riktlinjer och problemformuleringar som rör det aktuella området. Dokumenten kan därmed förhoppningsvis ge en inblick i hur fenomenet sociala medier förstås och framställs på statlig nivå.

Enligt Bryman et al. (2025) kan dokument förstås som texter som finns bevarade och tillgängliga för analys, men som inte ursprungligen producerats för forskningsändamål. Dokument kan exempelvis bestå av rapporter, myndighetstexter, policydokument eller andra typer av offentliga och privata skriftliga källor (Bryman et al., 2025). I denna studie kommer vi analysera svenska myndighetsrapporter för att besvara studiens syfte. Genom att analysera sådana dokument kan forskaren få en förståelse för hur olika fenomen presenteras och diskuteras i skriftliga sammanhang (Bryman et al., 2025).

Vid användning av dokument som datamaterial är det viktigt att reflektera över dokumentens kvalitet och trovärdighet. Bryman et al. (2025) lyfter, med hänvisning till Scott (1990), fyra kriterier som kan användas vid bedömning av dokument i forskning:

- *Autenticitet*
- *Tillförlitlighet*
- *Representativitet*
- *Meningsfullhet*

Dessa kriterier handlar bland annat om att säkerställa att dokumentet är äkta, att innehållet inte är förvrängt, att dokumentet är representativt för sitt sammanhang samt att innehållet är möjligt att tolka och förstå (Bryman et al., 2025).

I denna studie har dokument valts ut utifrån deras relevans för studiens syfte och frågeställningar. Urvalet har därför avgränsats till dokument som behandlar skärmtid och

sociala medier, då dessa bedöms vara relevanta för att kunna analysera hur fenomenet framställs i skriftliga källor. De dokument som analyseras i studien presenteras närmare i nästkommande avsnitt.

Urval

För att hitta relevanta dokument till vår analys har vi valt att söka på svenska myndigheters hemsidor. Vi har valt att analysera dokumenttypen "rapport". Vi har valt rapporter eftersom vi anser att dessa är omfattande och relevanta för vårt syfte och frågeställningar. Rapporter är även de dokument som sammanställs av svenska myndigheter och finns tillgängliga för allmänheten. Vi anser att svenska myndigheters rapporter tillför legitimitet och används ofta för argumentation i sakfråga. Därför anser vi att det är relevant att undersöka dessa, utifrån hur svenska myndigheter förmedlar sin ståndpunkt kring sociala medier och unga.

Som vi har skrivit tidigare är det viktigt att dokumenten som analyseras är äkta, innehållet inte har förvrängts, är representativt och innehållet ska vara möjligt att förstå enligt Scotts fyra kriterier (Bryman et al., 2025). De rapporter som har valts ut för granskning anser vi följer dessa kriterier.

För att göra ett urval av dokument har vi valt de svenska myndigheterna Folkhälsomyndigheten och Mediemyndigheten, då dessa fokuserar på våra områden. Det vill säga att folkhälsomyndigheten har rapporter angående psykisk hälsa och mediemyndigheten har rapporter angående sociala medier. Mediemyndigheten gör regelbundet sedan 2005 en rapport angående unga och medier, vilket passar vår studie då vi bland annat vill undersöka hur myndigheters beskrivning av sociala medier och unga har förändrats över tid. Eftersom studien har begränsad tidsram har ett urval av rapporter gjorts i stället för att analysera samtliga publikationer.

Urvalet har gjorts genom ett strategiskt urval där rapporter med tio års mellanrum har valts ut för att möjliggöra en analys av hur ungas medieanvändning beskrivs och möjligen förändras över tid. Genom att inkludera rapporter både tidigare och senare år i tidsserien kan studien fånga eventuella förändringar i hur fenomenet framställs i materialet.

De rapporter som analyseras är därför publicerade:

- 2005 som markerar den första rapporten i tidsperioden
- 2015 ungefär mitt i perioden
- 2025 den senaste rapporten.

Dessa rapporter bedöms tillsammans ge en relevant bild av hur ungas medieanvändning beskrivits under den aktuella tidsperioden.

Tabell över urval av rapporter från Mediemyndigheten:

Årtal	2005	2006	2008	2010	2013	2015	2017	2019	2021	2023	2025
-------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Vi har valt att komplettera dessa rapporter med en rapport från Folkhälsomyndigheten för att kunna besvara våra frågeställningar kring psykisk hälsa. Folkhälsomyndigheten har publicerat en rapport om digitala medier och barn och ungas hälsa från 2024.

Analys

Nedan presenteras studiens analysmetod. Vi har valt att använda oss av diskursanalys, med inriktningen kritisk diskursanalys. Följande avsnitt presenteras diskursanalys, för att sedan beskriva inriktningen kritisk diskursanalys ytterligare. Slutligen presenteras hur arbetet har genomförts med den valda analysmetoden.

Diskursanalys

För att analysera vårt material har vi valt att använda oss av diskursanalys. Diskursanalys används för att analysera språket (Bryman et al., 2025). Jämfört med andra analysmetoder som används för att analysera språket, passar diskursanalys för att analysera det skrivna språket, och inte enbart det talade språket (Bryman et al., 2025). Eftersom vi ska analysera myndighetsrapporter är det relevant för oss att använda diskursanalys. Analysmetod bygger på att språket konstruerar och definierar verkligheten (Bryman et al., 2025). Metoden handlar därför om att analysera på vilket sätt texten definierar ett fenomen och därmed skapar en social verklighet via språket (Bryman et al., 2025).

En diskurs syftar till hur ett fenomen framställs i en text, och vilka idéer och tankar som ligger bakom denna beskrivning. Fenomen kan ses ur flera perspektiv, och det perspektiv ett fenomen ses ur avgör på vilket sätt fenomenet problematiseras. I vår studie handlar det om att analysera på vilket sätt myndigheter framställer och beskriver sociala medier kopplat till ungdomar. Denna diskurs påverkar från vilket perspektiv samhället ser på sociala medier och ungdomar, och vilka resurser som sätts in för att handskas med problemet. När diskursanalys används är det viktigt att vara skeptisk i sin läsning av en text, och att leta efter avsikten bakom det som skrivs (Bryman et al., 2025).

Kritisk diskursanalys

Diskursanalys har flera inriktningar. I denna studie har vi valt inriktningen kritisk diskursanalys. Kritisk diskursanalys innebär att analysera hur diskurser används för att utöva makt och ojämlikheter i samhället (Bryman et al., 2025). Det vill säga hur språket påverkar våra uppfattningar om makt, och hur makten ska utövas (Bryman et al., 2025). Eftersom vi granskar dokument skrivna av myndigheter, är det relevant att använda denna inriktning av diskursanalys. Myndigheternas uppdrag innebär att genomföra beslut som fattats av regering och riksdag, och styrs därför av regeringen (Regeringen, 2024). Eftersom regeringen styr Sverige är det relevant att analysera hur makten utövas genom språket i myndigheternas rapporter.

Metoden analyserar även vilka föreställningar som har tolkningsföreträde, och vilka föreställningar som inte nämns (Bryman et al., 2025). Även kontexten som diskursen befinner sig i är relevant inom kritisk diskursanalys (Bryman et al., 2025). När man analyserar med en kritisk diskursanalys kan följande frågor ställas:

- *Vem använder språket?*

- *Hur används språket?*
- *Varför används språket?*
- *När används språket?*
- *Vilka följder får detta?* (Bryman et al., 2025).

Analysmetodens användning i studien

När vi har analyserat rapporterna har vi genomgående markerat ord, meningar och stycken i texterna där myndigheterna uttalar sig om sociala medie- eller internetanvändning kopplat till ungdomar. Vi har även markerat uttalanden om konsekvenser kopplat till risker och möjligheter med användningen, i rapporterna. Vi har medvetet inte tagit med delar i rapporterna som inte varit kopplade till vårt syfte.

Därefter har vi kodat teman efter färg där myndigheterna har ett återkommande språkbruk eller har skrivit om liknande ämnen. Dessa teman har varit “negativa aspekter av sociala medier”, “positiva aspekter av sociala medier” och “förändring, eller ökning från senaste rapport”. Vi har även kodat efter återkommande begrepp som “psykisk ohälsa” och “högkonsument”. Detta har genomförts i ett separat dokument som har varit underlag till resultatet.

Efter att vi har sammanställt olika teman i rapporterna har vi undersökt och identifierat vilka diskurser som skapas genom formuleringarna. Vi har därefter ställt oss frågorna enligt kritisk diskursanalys som Bryman et al. (2025) skriver om.

Metoddiskussion

Vårt intresse från början var att undersöka ungdomars upplevelse av sociala medier och hur detta påverkar deras psykiska mående, men på grund av uppsatsens utformning och kriterier var detta inte genomförbart. Vi valde därför att ta en annan väg och undersöka myndigheters syn på ungdomars sociala medieanvändning. En fördel med den valda metoden är att studien bygger på redan publicerat material, vilket medför att studien inte kräver datainsamling från enskilda individer. Ur ett etiskt perspektiv innebär detta inte samma utmaningar, då inga deltagare behöver involveras och inga personuppgifter behöver inhämtas. Eftersom vi har velat undersöka hur fenomenet har beskrivits över tid har dokumentstudie passat för syftet. Dokument från myndigheter kan även ge en inblick över hur fenomenet framställs på en samhällslig nivå. Analys av dokumenten kan därför bidra till förståelse för hur problem definieras och diskuteras i offentliga sammanhang. Vilket i sin tur kan påverka allmänhetens uppfattning.

Samtidigt finns det begränsningar med den valda metoden. Eftersom studien bygger på analys av dokument går det inte att få direkt kunskap om hur ungdomar själva upplever eller känner kring sin medieanvändning. Analysen fokuserar i stället på hur fenomenet beskrivs i myndighetsrapporter. Resultaten kan därför inte säga något om ungdomars faktiska upplevelser, utan snarare hur deras medieanvändning framställs.

Avslutningsvis är det också relevant att reflektera över författarnas utgångspunkter. I denna studie har vår förståelse präglats av egna erfarenheter av sociala medier samt av en samhällslig diskurs där ungas användning ofta kopplas till risker. Detta kan ha påverkat hur

vi närmast oss materialet. För att hantera detta har vi strävat efter ett medvetet och kritiskt förhållningssätt och varit medvetna hur våra egna utgångspunkter kan påverka tolkningen. Genom den kritiska diskursanalysen har fokus legat på hur fenomenet konstrueras i materialet, snarare än att utgå från våra egna föreställningar.

Etiska överväganden

Eftersom studien bygger på en kvalitativ dokumentanalys av offentligt tillgängliga myndighetsrapporter har inga forskningspersoner deltagit och inga personuppgifter samlats in eller behandlats. Studien har därför inte inneburit något direkt intrång i enskilda individers integritet. Vetenskapsrådet (2024) betonar samtidigt att god forskningssed inte enbart handlar om forskning där människor deltar direkt, utan även om att forskning ska bedrivas tillförlitligt, ärligt, med respekt och ansvar. Vetenskapsrådet (2024) påpekar även att forskning bör bedömas utifrån en avvägning mellan forskningens möjliga nytta och de risker som kan uppstå. I denna studie bedöms riskerna som begränsade, eftersom materialet består av redan publicerade myndighetsrapporter och inte uppgifter från enskilda deltagare. Det har dock varit viktigt att genomföra arbetet på ett etiskt medvetet och noggrant sätt.

De etiska övervägandena i denna studie har därför främst handlat om hur materialet har valts ut, tolkats och presenterats. Eftersom dokumenten är producerade av svenska myndigheter och offentligt tillgängliga har materialet bedömts vara lämpligt att analysera. Samtidigt har det varit viktigt att återge innehållet på ett rättvisande sätt och att inte rycka formuleringar ur sitt sammanhang. Vetenskapsrådet (2024) betonar vikten av ärlighet, noggrannhet och ansvar i hela forskningsprocessen, vilket har varit vägledande i arbetet med analysen.

Eftersom studien behandlar frågor om ungdomar och psykisk hälsa har det också varit viktigt att förhålla sig varsamt till hur olika grupper beskrivs. Analysen har därför genomförts med ambitionen att synliggöra hur problem formuleras i myndighetsdokumenten, utan att reproducera eller förstärka stigmatiserande beskrivningar av unga. Studien syftar därmed inte till att fastslå någon objektiv sanning om ungdomars användning av sociala medier, utan till att undersöka hur fenomenet konstrueras och ges mening i myndigheternas språkbruk.

Studiens nytta bedöms ligga i att bidra med ökad förståelse för hur svenska myndigheter beskriver ungdomars sociala medieanvändning och psykiska hälsa, samt hur dessa beskrivningar kan påverka samhällsliga uppfattningar och problemformuleringar. Mot denna bakgrund bedöms studiens kunskapsmässiga nytta överväga de begränsade etiska risker som kan identifieras.

Ansvarsfördelning

Arbetet med uppsatsen har till stor del genomförts gemensamt, men vissa delar har haft en tydligare huvudansvarig för att underlätta arbetsfördelningen. Inledningen, urval, metoddiskussion, resultat och diskussion har skrivits tillsammans, medan Kajsa har haft huvudansvar för att sammanställa diskussionen. Tidigare forskning har också arbetats fram gemensamt genom att båda författarna sökt, läst och bearbetat vetenskapliga artiklar, medan Molly haft huvudansvar för att sammanställa avsnittet i text. Kajsa har haft huvudansvar för

teoriavsnittet, analysmetoden och begreppsförklaring, medan Molly haft huvudansvar i metodval samt sammanfattningen och etikavsnittet.

Utöver detta har hela uppsatsen bearbetas gemensamt genom språkliga revideringar, strukturering av innehåll samt fördjupning av analys samt arbete med att stärka textens sammanhang och akademiska kvalitet. Samtliga delar har därför lästs igenom, diskuterats och slutbearbetats av båda författarna.

Resultat

I detta avsnitt presenteras de centrala resultat som framkommit i analysen av de fyra myndighetsrapporterna: Ungar & medier 2005, Ungar & medier 2015, Ungar & medier 2025 från Mediemyndigheten samt Folkhälsomyndighetens kunskapssammanställning Digitala medier och barns och ungas hälsa från 2024.

Analysen genomfördes med hjälp av kritisk diskursanalys, där fokus ligger på hur språkbruket i rapporterna konstruerar en bild av sociala medier och ungdomars psykiska hälsa. Analysen riktas därför mot hur fenomenen beskrivs, vilka problem som lyfts fram samt vilka lösningar eller åtgärder som föreslås.

Internetanvändning bland ungdomar

I den första utgåvan av rapporten ungar och medier (Medierådet, 2005) skrivs aldrig orden "sociala medier". Dock kan vi ändå utläsa från rapporten att ungas internet- och medieanvändning beskrivs som problematisk. Dagens sociala medier har vi valt att likställa med dåtidens internetanvändning där ungdomarna chattar med varandra. Redan i förorden till rapporten inleder Medierådet (2005) med att skriva:

"Medierådet, som har till uppdrag att följa utvecklingen när det gäller barns och ungas mediesituation, kan konstatera att medieanvändning bland unga i mångt och mycket verkar uppfattas som problematisk" (Medierådet, 2005, s. 3).

Denna beskrivning av ungas medieanvändning sätter en tolkningsram för läsaren, där ungas medieanvändning potentiellt kan vara problematiskt. I stycket får vi heller inte reda på vem det är som verkar uppfatta medieanvändningen som problematiskt, vilket blir diffust.

Ordvalen i rapporten fortsätter beskriva medieanvändningen som potentiell riskfylld. Ett exempel på dessa är att det läggs särskilt vikt på att använda internet ensam.

"Det är tydligt att Internetanvändningen är speciell eftersom det är den aktivitet som flest uppges att de ägnar sig åt på egen hand" (Medierådet, 2005, s. 20).

Varför internetanvändning skulle vara speciell för att ungdomar ägnar sig åt det på egen hand förklaras inte närmare.

I rapporten används ordet "högkonsument" frekvent. Högkonsument är någon som använder någon media (internet, TV, DVD/video, TV- eller datorspel) i tre timmar eller mer per dag (Medierådet, 2005). Att kategorisera denna grupp som högkonsumenter kan uppfattas som en riskkategori. Genomgående i dokumentet visar rapporten upp statistik som enbart är gjord bland dessa "högkonsumenter". Varför man har valt att kategorisera en grupp som använder medier i tre eller mer timmar per dag, framkommer inte. I rapporten beskrivs att högkonsumenter tenderar att i lägre utsträckning ägna sig åt någon sport, att deras medieanvändning tar upp mycket av deras tid och att de tenderar att ägna för lite tid till läxor och att träna (Medierådet, 2005). Samtidigt framkommer det i texten att högkonsumenternas

sociala och fysiska aktiviteter inte är så låga att det går att utläsa något beroende av medier (Medierådet, 2005). Vidare tar texten upp att högkonsumenterna i högre uträkning hjälper till hemma och träffar kompisar (Medierådet, 2005). Att kategorisera denna grupp som högkonsumenter beskriver en diskurs om att internetanvändning i tre timmar per dag utgör en fara, trots att rapporten inte beskriver några potentiella risker med detta.

Vidare tar rapporten upp teman som pornografi, möten via internet och regler från föräldrar. Dessa teman konstruerar en oro kring vad internetanvändning kan leda till. Trots denna konstruerade oro visar statistiken i rapporten att 92 % av respondenterna aldrig har stämt träff med någon som de har träffat via internet, och av de som har stämt träff uppger ingen att personen de träffat försökt göra dem illa (Medierådet, 2005).

När texten använder sig av dessa ord som ensamhet, högkonsumenter och möten via internet skapas en diskurs om att internetanvändning är negativt och medför risker. När empirin visar annat blir det motsägelsefullt.

Digitaliseringens genomslag i ungas vardag

I rapporten från 2015 (Statens medieråd) har diskursen förskjutits från oro kring internetanvändning till att beskrivas som en del av det digitala samhället. Detta märks tydligt när högkonsumenter beskrivs på följande sätt:

Den kraftiga ökningen av internet- och mobilanvändning för med sig att begreppet har förlorat sin innebörd som en särskiljare av extrema mediekonsumenter. Idag är en majoritet av alla barn äldre än 12 år högkonsumenter av internet och alla över 13 år är högkonsumenter av mobiltelefoni. Gårdagens högkonsumenter är således dagens genomsnittsanvändare (Statens medieråd, 2015, s. 9).

Internetanvändning konstrueras som det vanliga, snarare än ett avvikande beteende jämfört med tidigare rapport från 2005. Det tidigare begreppet högkonsumenter har i denna rapport blivit normen. Att fler använder internet beskrivs bero på teknikens framväxt, och inte som sociala val. Detta kan vi se i följande citat:

“Den stora andelen smarta mobiler påverkar också barns internetanvändning” (Statens medieråd, 2015, s. 7).

Även sociala medier (som inte nämndes i rapporten från 2005) normaliseras och beskrivs som den vanligaste internetaktiviteten:

“Att använda sociala medier är den vanligaste internetaktiviteten hos 13–16 och 17–18. 71 % av 13–16 och 81 % av 17–18 använder sociala medier dagligen.” (Statens medieråd, 2015, s. 12).

Att medieanvändningen har normaliserats och integrerats i vardagen beskrivs ytterligare i detta stycke:

I tidigare undersökningar kunde man mer tydligt se medieanvändningen som en avgränsad del av fritiden, medan den idag är en integrerad del av barnens vardag. Det visar också att begreppet medier blir alltmer svårdefinierat. (Statens medieråd, 2015, s. 33).

Trots denna normalisering av internetanvändning och sociala medier kan vi se att fenomenen fortsatt problematiseras, men på ett annorlunda sätt än i tidigare rapport. I rapporten beskrivs det att respondenterna uppger att de ägnar för lite tid till böcker, läxor och träning. Detta skrevs det även om i rapporten från 2005, men nu handlar det mer om att hitta en balans i medieanvändningen, än att se medieanvändningen som en fara.

På frågor kopplade till hot och mobbning på internet och sociala medier är det få som har angett att de har utsatts för detta, och det är nästintill ingen som uppger att de har utsatt andra för detta (Statens medieråd, 2015). Statens medieråd (2015) kontrar detta med att skriva att det är svårt att se konsekvenserna av sitt handlande när interaktionerna sker över internet och inte öga mot öga. Detta uttalande kan tyda på att texten vill framhäva att statistiken inte betyder att hot och mobbning inte förekommer på internet och sociala medier, trots att respondenterna själva anser att detta inte förekommer i hög uträkning.

Den största skillnaden mellan rapporten från 2005 till rapporten från 2015 handlar om att sociala medier har fått ett stort genombrott under denna tidsperiod. I rapporten från 2015 beskrivs denna stora framväxt:

“Förändringarna är omfattande, det näst populäraste sociala mediet, Kik, fanns inte med på listan 2012/13 och MSN, som var näst populärast 2010 får idag bara enstaka svar.” (Statens medieråd, 2015, s. 49).

Ordvalet “omfattande” ger en bild av sociala mediers stora framväxt. Texten visar även på att sociala medier som inte fanns med i tidigare rapporter, är näst populärast, vilket tyder på stora förändringar.

Digitala medier som hälsorisk och samhällsfråga

I rapporterna från senare år sker en förskjutning i hur ungas medieanvändning beskrivs, där begreppsanvändningen förändras och problematiken tydligare kopplas till psykisk hälsa. I Folkhälsomyndighetens kunskaps sammanställning från 2024 används begreppet digitala medier som ett övergripande begrepp för olika typer av medieanvändning, där sociala medier inkluderas. I rapporten från Folkhälsomyndigheten (2024) introduceras digitala medier som ett fenomen med både positiva och negativa konsekvenser. Detta framkommer i följande formulering:

“Användningen av digitala medier kan innebära positiva saker, men den kan också innebära nackdelar, vilket rapporten visar” (Folkhälsomyndigheten, 2024, s.3).

Genom denna formulering konstrueras digitala medier som ett komplext och mångfacetterat fenomen. Till skillnad från 2005 års rapport, där medieanvändning främst beskrivs som problematiskt, framträder här en mer balanserad diskurs. Samtidigt kan formuleringen förstås som en inramning där negativa konsekvenser ges ett särskilt fokus, då dessa utvecklas mer utförligt i den fortsatta texten. Denna problematisering blir tydlig när digital medieanvändning kopplas till psykisk hälsa där Folkhälsomyndigheten (2024) skriver:

“[...] kan leda till depressiva symtom, delvis genom sämre sömn.” (s.8).

Här konstrueras en koppling mellan digital medieanvändning och psykisk ohälsa. Formuleringen ”kan leda till” skapar ett intryck av ett orsakssamband, vilket bidrar till att förstärka bilden av digitala medier som en potentiell riskfaktor för ungas hälsa. Sambandet breddas ytterligare genom att det framhålls att:

”Forskningen och statistiken visar att barn och unga som använder digitala medier i högre utsträckning oftare rapporterar vissa symtom på psykisk och fysisk ohälsa.” (Folkhälsomyndigheten, 2024, s.10).

Detta bidrar till en diskurs där digitala medier framställs som en riskfaktor för ungas mående. Genom att hänvisa till ”forskning och statistik” ges påståendet en vetenskaplig tyngd, vilket bidrar till att legitimera denna framställning. Denna koppling förstärks ytterligare genom att flera olika hälsoproblem relateras till hög skärmtid, vilket framgår i följande citat:

“Vidare är övervikt eller fetma vanligare bland barn och unga med hög skärmtid, och barn och unga med hög skärmtid har oftare rygg- eller huvudvärk [...]” (Folkhälsomyndigheten, 2024, s.8)

Genom att inkludera både fysisk och psykisk ohälsa breddas problematiken ytterligare. Detta bidrar till en samlad bild där digitala medier kopplas till flera negativa konsekvenser för ungas hälsa, vilket förstärker en övergripande riskdiskurs. Samtidigt nyanseras denna koppling genom att myndigheten beskriver att sambanden kan gå åt båda hållen. (Folkhälsomyndigheten, 2024, s.8).

Citaten visar hur digital medieanvändning kopplas till fler typer av hälsoproblem, inte enbart psykisk ohälsa. Samtidigt framgår att sambanden är osäkra och komplexa, vilket innebär att relationen mellan digitala medier och hälsa inte framställs som entydig. Trots denna osäkerhet ges den negativa påverkan ett tydligt utrymme, vilket bidrar till att förstärka en problemorienterad förståelse av digitala medier.

Sociala medier i nutid

I Mediemyndighetens rapport från 2025 framträder en ännu tydligare problematisering av sociala medier, särskilt i relation till psykiskt mående. Detta synliggörs i följande citat:

”Ungdomars självupplevda påverkan av innehåll i sociala medier är således betydligt mer negativ än positiv.” (Mediemyndigheten, 2025, s.12).

Citatet visar hur ungdomar själva upplever att sociala medier påverkar deras mående negativt, vilket ytterligare förstärker bilden av sociala medier som en riskfaktor. Genom att inkludera ungdomars egna upplevelser ges denna problematisering ytterligare tyngd, då den inte enbart bygger på forskningsresultat utan även på ungdomarnas erfarenheter. Denna problematisering blir särskilt tydlig i relation till kroppsideal och psykisk ohälsa:

“Att jämföra sig med hur andra ser ut i sociala medier är [...] förknippat med [...] ätstörningar.” (Mediemyndigheten, 2025, s.12).

Citatet visar hur sociala medier framställs som en arena där jämförelse kan leda till negativa konsekvenser för ungas psykiska hälsa. Genom att koppla användningen till ätstörningar förstärks bilden av sociala medier som en direkt riskfaktor för specifika former av psykisk ohälsa. Denna problematik får ytterligare betydelse genom en könad framställning:

“Fler flickor än pojkar jämför sitt utseende med andra på sociala medier och tycker sig påverkas negativt.” (Mediemyndigheten, 2025, s.12).

Här framställs flickor som mer sårbara i relation till sociala medier. Detta bidrar till en diskurs där riskerna inte ses som jämnt fördelade, utan där vissa grupper, i detta fall flickor, beskrivs som särskilt utsatta. En liknande problematisering återfinns i Folkhälsomyndighetens rapport, där innehållet i digitala medier beskrivs som ätstörningstriggande (Folkhälsomyndigheten, 2024, s.8). Detta visar att riskerna inte enbart kopplas till användningen i sig, utan även till innehållet på plattformarna. Vidare framställs digitala medier även som en riskmiljö där unga kan utsättas för olika former av kränkningar. Detta synliggörs i följande citat:

”Nästan var femte flicka i åldern 13–18 år har varit med om att okända personer bett dem att skicka nakenbilder på sig själva.” (Folkhälsomyndigheten, 2024, s.9).

Citatet förstärker bilden av sociala medier som en potentiellt farlig miljö, särskilt för flickor, och bidrar till en diskurs där unga positioneras som utsatta och i behov av skydd. Samtidigt framträder en mer positiv diskurs kring sociala medier, där Folkhälsomyndigheten (2024) beskriver att användningen kan innebära:

” [...] att det är roligt, man kan lära sig nya saker och hålla kontakt med andra.” (s.9).

Trots denna positiva framställning ges den begränsat utrymme i relation till riskdiskursen, vilket tyder på att fokus i rapporterna i högre grad ligger på problem än möjligheter.

En ytterligare aspekt som framträder i de senare rapporterna är hur användningen beskrivs i termer av beroende och bristande kontroll. Folkhälsomyndigheten (2024) skriver:

”Problematisk användning av digitala medier liknar ett beroende [...]” (s.9).

Genom detta språkbruk framställs digitala medier som något som individen har begränsad kontroll över. Begreppet ”beroende” förskjuter förståelsen från ett valbart beteende till något mer svårkontrollerat och potentiellt skadligt. Detta förstärks ytterligare genom att användningen beskrivs som en strategi för att hantera negativa känslor:

” [...] att använda sociala medier för att fly från negativa känslor [...]”
(Folkhälsomyndigheten, 2024, s.9).

Denna formulering bidrar till att koppla användningen till psykisk ohälsa, men också till att förstå den som en konsekvens av redan existerande problem. Det innebär att sociala medier inte enbart framställs som en orsak till psykisk ohälsa, utan även som något som används i hanteringen av denna ohälsa. På så sätt konstrueras en dubbelriktad problematik, där sociala medier både kan vara en riskfaktor och en följd av psykiskt mående. Detta bidrar till en mer komplex förståelse av fenomenet, samtidigt som det synliggör att användningen inte enbart kan förstås som ett individuellt val, utan också som något som formas i samspel med de digitala miljöer och strukturer som omger unga.

Slutligen framträder en förändring i hur ansvar för problematiken formuleras. Folkhälsomyndigheten (2024) uttrycker detta på följande sätt:

” [...] kan inte allt ansvar ligga på individen. Här har Tech bolagen [...] och myndigheter en viktig roll att spela.” (s.10)

Detta citat visar hur ansvaret förskjuts från individen till strukturella och samhälleliga aktörer. Denna förändring kan förstås som ett uttryck för hur diskurser bidrar till att legitimera behovet av reglering och intervention, där myndigheter ges en central roll i att definiera både problem och lösningar.

Diskussion

I detta avsnitt diskuteras studiens resultat i relation till studiens syfte, frågeställningar, tidigare forskning samt de teoretiska utgångspunkterna socialkonstruktivism och moralpanik. Diskussionen utgår även från studiens kritiska diskursanalys, där fokus ligger på hur myndigheternas språkbruk bidrar till att konstruera sociala medier som samhällsfenomen, riskområde och potentiellt socialt problem.

Beskrivningen över tid

I den första rapporten “ungar och medier” (Medierådet, 2005) hade sociala medier ännu inte fått sitt genombrott. Samtidigt framställs ungas internetanvändning, som kan likställas med föregångaren av sociala medier, som problematiskt. Det är också viktigt att påpeka att enkäterna som ligger till grund för rapporterna “ungar och medier” är besvarade av ungdomarna själva. Vår granskning fokuseras därför på vilka frågor myndigheten ställer till ungdomarna, samt hur myndigheten tolkar och presenterar statistiken. I alla rapporter i serien “ungar och medier” som vi har granskat fokuserar frågorna på de negativa konsekvenserna av sociala medier. Exempelvis har myndigheten valt att ställa frågor om vilken medieanvändning ungdomar ägnar sig åt på egen hand (Medierådet, 2005). Ur ett socialkonstruktivistiskt perspektiv innebär detta att ett problem konstrueras utifrån formuleringen, då ensamhet ges en negativ innebörd. Att använda internet ensam skulle inte nödvändigtvis betraktas som ett problem, om inte myndigheten aktivt hade lyft fram detta genom sina frågeställningar. Utifrån en kritisk diskursanalys är det viktigt att se till vilka perspektiv som lyfts fram och vilka som inte nämns (Bryman et al, 2025). Här blir det tydligt att vara ensam under sin medieanvändning anses som avvikande gentemot att umgås tillsammans.

I rapporten från 2015 (Statens medieråd) normaliseras medieanvändning, och speciellt användningen av sociala medier, men vi kan vi fortsatt utläsa från rapporten att fenomenet beskrivs som negativt. I rapporten läggs det fokus på att respondenterna uppger att de ägnar för lite tid åt att läsa böcker, göra läxor och träning. Detta stämmer överens med Kroghs (2022) forskning om prestationskrav på sociala medier. I forskningen framkommer det att ungdomar upplever prestationskrav på sociala medier vilket resulterar i att sociala medier tar mycket tid, kraft och energi av ungdomarna (Krogh, 2022). Att sociala medieanvändning beskrivs negativt kan även innebära att det är något nytt, enligt teorin moralpanik. I rapporten från 2015 (Statens medieråd), beskrivs sociala mediers framväxt som omfattande, vilket tyder på den stora förändringen som sociala medier inneburit för ungdomars medievanor.

I rapporterna från 2024 och 2025 sker ytterligare en tydlig förskjutning i hur sociala medier och ungas användning beskrivs. Det handlar inte längre främst om att användningen i sig framstår som avvikande eller problematisk, utan om att sociala medier nu i högre grad kopplas till ungdomars psykiska hälsa. I Folkhälsomyndighetens rapport från 2024 och Mediemyndighetens rapport från 2025 riktas fokus mot hur användningen påverkar mående, sömn, kroppsideal, stress och självbild (Folkhälsomyndigheten, 2024; Mediemyndigheten, 2025). Detta visar att myndigheternas problemformulering har förändrats från att tidigare handla om hur mycket unga använder medier, till att i allt högre grad handla om *vad användningen gör med dem*. Denna utveckling kan även förstås i relation till tidigare

forskning, där sociala medier under senare år i allt högre grad diskuteras i relation till psykisk hälsa och välbefinnande bland unga (Bear & Fazel, 2025; Ferguson et al., 2025).

Utifrån ett socialkonstruktivistiskt perspektiv blir denna utveckling betydelsefull, eftersom det visar hur sociala medier inte förstås som ett neutralt verktyg, utan som ett fenomen vars innebörd skapas genom det språk som används för att beskriva det (Lindqvist, 2013). När myndigheterna i de senare rapporterna återkommande kopplar sociala medier till depressiva symtom, sömnproblem, beroendeliknande användning och ätstörningar, bidrar detta till att konstruera sociala medier som ett hälsoproblem snarare än enbart ett mediefenomen (Folkhälsomyndigheten, 2024; Mediemyndigheten, 2025). På så sätt sker en tydlig förskjutning där sociala medier blir något som inte bara påverkar vardagen, utan också förstås som något som potentiellt hotar ungas välmående. Detta kan också förstås som att myndigheterna inte enbart beskriver ett samband, utan bidrar till att etablera en viss problemförståelse i samhället. När sociala medier återkommande kopplas till psykisk ohälsa, sömnproblem och kroppsmisshälsa skapas en bild av att dessa plattformar utgör en central riskfaktor i ungas liv. Detta kan i sin tur påverka hur fenomenet diskuteras i offentligheten, där sociala medier i högre grad förstås som en orsak till problem snarare än som en del av ett större sammanhang. Detta ligger även delvis i linje med vad tidigare forskning som visar att sociala medier kan kopplas till exempelvis social jämförelse, digital stress och olika former av psykisk ohälsa, även om sambanden inte alltid är entydiga (Cheng et al., 2025; Wang et al., 2025; Nan et al., 2024).

Sociala medier som ett hot mot samhället

I de senaste rapporterna blir det tydligt att myndigheterna försöker formulera sig mer nyanserat än i de tidigare rapporterna. Folkhälsomyndigheten (2024) lyfter exempelvis att användningen av digitala medier kan innebära både positiva och negativa konsekvenser. Trots detta ges de negativa aspekterna betydligt större utrymme i rapporten. Det är främst de delar som rör psykisk och fysisk ohälsa, sömn, beroendeproblematik, kroppsmisshälsa och skadligt innehåll som utvecklas och problematiseras. Utifrån vår analys innebär detta att även om myndigheten uttrycker en viss balans i sitt språkbruk, är det fortfarande riskerna som ges tolkningsföreträde. Även tidigare forskning visar att sambanden mellan sociala medier och psykisk hälsa ofta är komplexa, men att negativa effekter ändå tenderar att få stort fokus i både forskning och samhällsdebatt (Bear & Fazel, 2025; Webster et al., 2020).

Samtidigt visar tidigare forskning att ungas relation till sociala medier är mer komplex än vad en ensidig riskdiskurs kan få det att framstå som. Forskning visar att sociala medier också kan skapa en social gemenskap, kontakt och stöd samt fungera som en viktig arena för identitetsskapande och tillhörighet (Webster et al., 2020; Krogh, 2022; Reiten Finserås et al., 2025). Detta är också något som delvis nämns i Folkhälsomyndighetens rapport (2024), men som inte ges samma utrymme som riskerna. Utifrån vår analys innebär detta att myndigheternas språkbruk i högre grad bidrar till att problematisera sociala medier, snarare än en nyanserad förståelse av både risker och möjligheter. Detta innebär att det uppstår en viss spänning mellan myndigheternas beskrivningar och den bild som framträder i forskningen. Medan forskningen i högre grad betonar komplexitet, sammanhang och

individuella variationer (Webster et al., 2020; Krogh, 2022; Reiten Finserås et al., 2025), tenderar myndigheternas rapporter att lyfta fram mer generaliserbara risker.

Detta kan även förstås utifrån teorin om moralpanik. Enligt Gustafsson och Arnberg (2013) uppstår moralpanik när ett fenomen börjar beskrivas som ett hot mot samhällets normer, värderingar eller särskilt skyddsvärda grupper. I de senare rapporterna framträder sociala medier i högre grad som just ett sådant hot, särskilt i relation till ungdomars psykiska hälsa. Detta blir tydligt när flera olika risker samlas under samma fenomen, exempelvis depressiva symtom, ätstörningar, sömnproblem, övervikt, kroppsmissnöje och sexuell utsatthet (Folkhälsomyndigheten, 2024; Mediemyndigheten, 2025). Genom att så många olika problemområden kopplas till sociala medier förstärks bilden av att dessa plattformar utgör en särskild riskfylld miljö för unga. Utifrån detta kan myndigheternas beskrivning också förstås som en del av en bredare samhällelig diskurs där sociala medier positioneras som ett hot mot unga. När flera olika typer av risker samlas under samma fenomen förstärks bilden av att problemet är omfattande och angeläget att åtgärda. Detta kan legitimera behovet av insatser, reglering och ökad kontroll, vilket är centralt inom moralpanikteorin (Gustafsson & Arnberg, 2013). Samtidigt visar tidigare forskning att ungas användning av sociala medier inte enbart kan förstås genom risk (Krogh, 2022; Reiten Finserås et al., 2025). Vilket gör det särskilt intressant att myndigheternas beskrivning så tydligt lutar åt det problematiserande hållet.

Konstruktionen av risker

Utifrån vårt resultat kan vi se att sociala medier i myndigheternas rapporter framställs både som en möjlighet och som en risk för ungdomar, men att det framför allt är riskerna som ges störst utrymme. I samtliga rapporter går det att urskilja att sociala medier eller motsvarande digital medieanvändning beskrivs som något som kan innebära problem, men på olika sätt beroende på tid och kontext. I de tidigare rapporterna handlar riskerna i större utsträckning om användningen i sig, exempelvis hur mycket tid unga spenderar framför skärmen, vad de gör på internet eller om de använder medier på egen hand (Medierådet, 2005; Statens medieråd, 2015). I de senare rapporterna från 2024 och 2025 framträder i stället en tydligare diskurs där riskerna i högre grad kopplas till, som tidigare nämnts, psykisk hälsa, kroppsideal, beroende problematik, skadligt innehåll och sexuell utsatthet (Folkhälsomyndigheten, 2024; Mediemyndigheten, 2025).

Detta visar att myndigheternas förståelse av risk har förändrats över tid. I början konstrueras risk främst i relation till själva användandet, medan risk i de senare rapporterna snarare knyts till användningens konsekvenser. Utifrån ett socialkonstruktivistiskt perspektiv blir detta betydelsefullt, eftersom det visar att det inte är sociala medier i sig som har en given innebörd, utan att betydelsen formas genom det språk och de problemformuleringar som används för att beskriva dem (Lindqvist, 2013). Det som uppfattas som risk i en viss tidpunkt är därmed också beroende av den samhälleliga kontexten och de föreställningar som dominerar just då.

Samtidigt visar vårt resultat att myndigheterna inte enbart beskriver sociala medier som något negativt. I både Folkhälsomyndighetens rapport (2024) och Mediemyndighetens rapport

(2025) framkommer att sociala- och digitala medier också kan innebära positiva saker för unga. Exempelvis lyfts att användningen kan vara rolig, bidra till att unga lär sig nya saker och möjliggöra kontakt med andra (Folkhälsomyndigheten, 2024). Detta ligger i linje med tidigare forskning som visar att sociala medier inte enbart fungerar som en riskmiljö, utan också kan fylla viktiga sociala och emotionella funktioner för barn och unga. Webster et al. (2020) visar exempelvis att sociala medier kan bidra till social gemenskap och kontakt med andra, medan Krogh (2022) belyser hur unga själva beskriver digitala rum som betydelsefulla för vänskap, tillhörighet och stöd. Även Reiten Finserås et al. (2025) visar att ungas upplevelser av sociala medier är komplexa och att användningen kan upplevas som meningsfull eller belastande beroende på sammanhang. Detta stärker vår analys av att sociala medier i myndigheternas rapporter faktiskt framställs som ett komplext fenomen, även om det i slutändan är riskerna som ges störst utrymme.

När positiva aspekter nämns sker det ofta kortfattat, medan riskerna utvecklas mer utförligt och kopplas till fler typer av negativa konsekvenser. Utifrån vår analys innebär detta även om myndigheterna uttryckligen nämner både möjligheter och risker, är det ändå riskdiskursen som dominerar. Det är alltså framför allt de negativa aspekterna som får tolkningsföreträde i materialet. Detta kan förstås som att myndigheternas språkbruk inte enbart beskriver sociala medier, utan också bidrar till att forma hur fenomenet uppfattas i samhället. När riskerna ges större utrymme än möjligheterna kan detta bidra till att sociala medier framstår som något som i förstahand hotar ungas hälsa och utveckling. För allmänheten kan detta innebära att sociala medier uppfattas som något farligt.

Detta skiljer sig delvis från tidigare forskning, där sociala medier i större utsträckning förstås som något ambivalent, alltså som något som samtidigt kan skapa både belastning och stöd (Webster et al., 2020; Krogh, 2022; Reiten Finserås et al., 2025). I myndigheternas rapporter erkänns denna dubbelhet men utvecklas inte i samma utsträckning som riskerna. Utifrån vår analys innebär detta att de positiva aspekterna visserligen inkluderas i diskursen, men utan att ges samma legitimitet eller tyngd som de negativa. Detta kan förstås som att myndigheternas språkbruk inte enbart beskriver sociala medier, utan också bidrar till att forma hur fenomenet uppfattas i samhället. När riskerna ges större utrymme än möjligheterna kan detta bidra till att sociala medier framstår som något som i första hand hotar ungas hälsa och utveckling. För allmänheten kan detta innebära att sociala medier uppfattas som ett område som kräver oro, kontroll och skyddsåtgärder, snarare än som en arena där unga också kan uppleva gemenskap, stöd och meningsskapande.

Porträttering av ungdomar

Det är viktigt utifrån vår analys att titta på hur ungdomarna i fråga porträtteras i rapporterna. Detta eftersom makt spelar en central roll i kritisk diskursanalys (Bryman et al., 2025). Makten i detta fall ligger hos myndigheterna som dels arbetar under regeringen, dels skriver rapporterna och därmed är de som beskriver fenomenet. Hur de statliga myndigheterna väljer att porträttera ungdomarna bidrar till vilka åtgärder som är rimliga när det kommer till politiska beslut. För det första har mediemyndigheten valt att namnge sina rapporter "ungar och medier". Det går att ifrågasätta varför mediemyndigheten har valt att använda ordet "ungar" i stället för unga eller ungdomar.

Unge betyder enligt svenska akademins ordböcker (2026) “*avkomma från högre stående djur*”. När vi jämför med ordet unga eller ordet ungdomar betyder det “*en tidig period i livet*” och “*har levt en förhållandevis kort tid*” (Svenska akademins ordböcker, 2026). Efter att vi har gjort denna jämförelse kan vi se att ordet “ungar” kan tolkas med en negativ innebörd. Ungar kan även kopplas till nedsättande ord som “snorungar” eller syfta på djurens ungar, som björnungar. Det går även att diskutera varför myndigheten inte har valt att använda ordet barn som är synonym med unge, men som används mer neutralt i jämförelse med unge. När myndigheten väljer att namnge sina rapporter till “ungar och medier” framställs redan i titeln ungdomar med negativ klang, och skapar en diskurs om respondenterna som problematiska.

Diskursen om ungdomar förstärks vidare i rapporterna. Ett exempel på detta är när ordet högkonsument används frekvent. Utifrån ett social konstruktivistiskt perspektiv kan detta förstås som en konstruerad riskgrupp. Högkonsumenter beskrivs som personer som använder en specifik media i tre eller fler timmar per dag. En sådan kategorisering kan bidra till att skapa moralpanik, eftersom gruppen framställs som potentiell riskfylld. Om samhället uppfattar medieanvändning som ett hot ifall det används i tre eller fler timmar per dag, på grund av formuleringen “högkonsumenter”, kan det i sin tur skapa starka reaktioner. Detta trots att begreppet “högkonsumenter” inte visar sig innebära några större risker enligt statistiken i rapporten. Med andra ord kan man utläsa att medieanvändning i tre eller fler timmar per dag innebär en risk. Att kategorisera en grupp som använder en media i tre eller fler timmar per dag, kan även vara problematiskt då forskning visar att vad du konsumerar på sociala medier spelar roll (Cheng et al. 2025).

I rapporten från 2015 har denna grupp, så kallade “högkonsumenter” blivit normaliserad, då majoriteten av ungdomarna använder medier i tre eller fler timmar per dag (Statens medieråd, 2015). Detta tyder på att begreppet har förlorat sin betydelse, då det inte längre är en särskilt utpekande grupp. Även Berg (2015) skriver att i takt med den teknologiska utvecklingen har internet och användningen av sociala medier, gått från att vara avgränsade miljöer till att bli en del av människors vardag. Inom social konstruktivism förstås problem som kontextberoende, vilket blir tydligt vid en jämförelse mellan rapporterna med tio års mellanrum. I kontexten för 2005 var det möjligt att särskilja en grupp baserat på omfattande medieanvändning. Tio år senare när sociala medier har etablerats och blivit en självklar del av vardagen motsvarade dåtidens “högkonsumenter” snarare genomsnittsanvändaren. Ur ett socialkonstruktivistiskt perspektiv innebär detta att det inte gick att upprätthålla kategorin “högkonsumenter” på samma sätt.

Även de som uppger att de använder sig av medier ensamma, tillskrivs en mer sårbar roll, trots att det inte nämns någon förklaring till detta. Myndigheten osynliggör härmed de personer som trivs med att vara själva, och problematiserar i stället fenomenet. Vidare visar detta att det är mer önskvärt att ägna sin tid åt att vara social och umgås med andra. Ur ett socialkonstruktivistiskt perspektiv konstrueras här ett problem om ensamhet, vilket vidare skapar moralpanik kring att det önskvärda beteendet är att umgås med andra vid medieanvändning. Det finns heller inget som indikerar på att personer som använder internet ensamma, inte umgås med kompisar och är med i sociala sammanhang. Forskning visar att de

som har ett högt engagemang på sociala medier, ändå föredrar konversationer i verkliga livet (Reiten Finserås et al., 2025).

I de senare rapporterna porträtteras flickor som en särskilt sårbar grupp. Flickor beskrivs som mer utsatta i relation till sociala medier, exempelvis genom att de i högre grad jämför sitt utseende med andra, påverkas negativt av innehåll eller utsätts för sexuella förfrågningar online (Folkhälsomyndigheten, 2024; Mediemyndigheten, 2025). Detta innebär att myndigheterna inte bara beskriver sociala medier som ett generellt problem, utan också bidrar till att konstruera en särskild bild av vilka ungdomar som är mest sårbara. Utifrån kritisk diskursanalys blir detta viktigt, eftersom det visar hur språket också skapar olika positioner för unga, där vissa framstår som mer utsatta, mer påverkbara och mer i behov av skydd än andra. Detta kan också bidra till att reproducera vissa föreställningar om unga, där särskilt flickor konstrueras som mer sårbara och i behov av skydd. Samtidigt riskerar en sådan framställning att förenkla ungas erfarenheter, då den inte fullt ut tar hänsyn till variationer i hur sociala medier används och upplevs. På så sätt blir diskursen inte bara en beskrivning av risk, utan också en konstruktion av vilka ungdomar som anses vara mer utsatta och därmed i störst behov av intervention. Detta ligger även i linje med tidigare forskning som visar att social jämförelse, kroppsideal och exponering för idealiserat innehåll kan påverka unga, och särskilt flickor, negativt i relation till självbild och välbefinnande (Cheng et al., 2025; Krogh, 2022).

Maktperspektivet

Synen på vem som bär ansvaret kring problematiken med sociala medier har förändrats över tid. I de tidigare rapporterna låg fokus mer på ungdomarnas användning och deras vanor, medan de senare rapporterna i högre grad lyfter att ansvaret inte enbart ligger på individen, utan också på techbolag, plattformarnas utformning och myndigheter (Folkhälsomyndigheten, 2024). Detta visar att problemformuleringen inte längre bara handlar om vad unga gör, utan också om hur de digitala miljöerna är uppbyggda och vilka strukturer som påverkar deras användning. Utifrån ett socialkonstruktivistiskt perspektiv kan detta förstås som att problemet omdefinieras i takt med samhällsutvecklingen. När sociala medier blivit en självklar del av vardagen blir det också svårare att enbart lägga ansvaret på individen, och fokus förskjuts därför mot de strukturer som formar användningen. Denna förskjutning i ansvar kan också förstås som en förändring i hur problemet konstrueras. När fokus flyttas från individens användning till plattformarnas utformning och techbolagens roll, förändras också bilden av vad som behöver åtgärdas. Detta innebär att sociala medier inte längre enbart förstås som ett individuellt beteende, utan som ett strukturellt fenomen som kräver samhälleliga lösningar. Detta ligger även i linje med tidigare forskning, där flera studier visar att sociala mediers påverkan inte enbart kan förstås utifrån individens val eller skärmtid, utan också behöver ses i relation till plattformarnas utformning, innehållets karaktär och de sociala normer som reproduceras i digitala miljöer (Bear & Fazel, 2025; Ferguson et al., 2025).

När ansvaret förskjuts från individnivå till en samhällsnivå, pressas lagstiftare och politiker att agera. Detta kan ses som en konsekvens av moralpanik. Moralpanik uppstår när ett fenomen anses vara ett hot mot samhället (Gustafsson & Arnberg, 2013). I detta fall kan den

utbredda psykiska ohälsan bland ungdomar ses som ett hot mot samhället. I rapporterna kopplas den psykiska ohälsan som en konsekvens av sociala medier, vilket i sin tur skapar moralpanik. Moralpaniken gör att samhället sätter press på politiker och lagstiftare att agera för att ta itu med problemet (Gustafsson & Arnberg, 2013). I detta fall blir myndighetens roll central, då den genom sina rapporter har makt att förstärka vissa risker och påverka hur problemet uppfattas. På så sätt kan rapporterna inte enbart förstås som beskrivande, utan även som en del i att legitimera behovet av politiska beslut.

Vidare är det viktigt att problematisera vilket perspektiv som presenteras i rapporterna. I rapporterna ungar och medier är det ungdomar själva som har besvarat frågorna, men det är myndigheten som har ställt frågor och presenterar statistik. Detta innebär i sin tur att myndigheten har tolkningsföreträde. Därmed är det inte enbart ungdomarnas perspektiv som lyfts fram, utan en tolkad och konstruerad bild av ungdomar och deras medieanvändning. Genom att exempelvis identifiera sårbara grupper och definiera vissa beteenden som mer önskvärda, bidrar myndigheten till att forma föreställningar om vad som är normalt och om vad som är avvikande. Det blir därmed tydligt att rapporterna inte enbart speglar verkligheten utan också formar den. Diskursen om ungdomar och sociala medier bidrar till att forma problem och även lösningar till problemen, vilket legitimerar politiska åtgärder. Detta blir särskilt relevant då rapporterna är skrivna av en statlig myndighet som sitter på en viss makt att påverka hur politiker och lagstiftare ska agera.

Koppling till socialt arbete

Studiens resultat är relevanta för socialt arbete eftersom myndigheternas beskrivningar av sociala medier och ungdomars psykiska hälsa kan påverkas av hur unga förstås, bemöts och blir föremål för insatser inom välfärdssystemet. Inom socialt arbete får problemformuleringar stor betydelse, eftersom de inte enbart beskriver ett fenomen, utan också påverkar vilka behov som uppmärksammas, vilka ungdomar som framstår som särskilt utsatta och vilka åtgärder som framstår som rimliga eller nödvändiga.

Utifrån vår analys blir det tydligt att myndigheternas rapporter i hög grad bidrar till att konstruera sociala medier som ett riskområde i ungas liv, särskilt i relation till psykisk ohälsa, kroppsideal, beroendeproblematik och utsatthet. Detta behöver inte förstås som att riskerna är överdrivna eller obefogade, utan snarare som att de lyfts fram som centrala i myndigheternas sätt att beskriva ungas digitala liv. För socialt arbete blir detta relevant eftersom sociala medier idag utgör en självklar del av många ungas vardag, samtidigt som användningen i vissa fall kan vara förknippas med faktiska negativa konsekvenser för mående, självbild och social utsatthet.

Ur ett socialkonstruktivistiskt perspektiv blir detta särskilt viktigt, eftersom sociala problem inte förstås som givna, utan som något som skapas genom språk, kategoriseringar och institutionella tolkningar (Lindqvist, 2013). Det innebär inte att problemen inte är verkliga, utan att vårt fokus ligger på hur de beskrivs och förstås. När sociala medier återkommande kopplas till psykisk ohälsa, sömnproblem, ätstörningar och utsatthet, bidrar detta till att forma en samhällelig förståelse av vad sociala medier är och vilken betydelse de antas ha i ungas liv.

För socialt arbete innebär detta att professionella behöver kunna förhålla sig till två saker samtidigt. Å ena sidan behöver de ta de risker som lyfts fram på allvar, särskilt eftersom tidigare forskning också visar att sociala medier i vissa sammanhang kan bidra till exempelvis social jämförelse, digital stress, kroppsmissnöje och psykisk ohälsa (Cheng et al., 2025; Wang et al., 2025; Nan et al., 2024). Å andra sidan behöver professionella också ha en tillräckligt nyanserad förståelse för att kunna möta unga utifrån deras faktiska erfarenheter, där sociala medier inte enbart är en riskmiljö utan också en plats för, som tidigare forskning beskrivit, gemenskap, kontakt, identitetsskapande och stöd (Webster et al., 2020; Krogh, 2022; Reiten Finserås et al., 2025).

Detta blir särskilt viktigt inom socialt arbete, där unga ofta möts i sammanhang där deras livssituation ska förstås i relation till både individuella och strukturella faktorer. Om sociala medier förstås alltför ensidigt som ett problem finns en risk att professionella främst söker efter tecken på skada eller avvikelser, snarare än att försöka förstå vilken funktion användningen faktiskt fyller i den unges liv. Samtidigt vore det lika problematiskt att tona ned de risker som finns, eftersom det skulle kunna innebära att viktiga signaler om exempelvis psykisk ohälsa, utsatthet eller destruktiv jämförelseproblematik förbises.

Resultaten visar även att vissa grupper, särskilt flickor, i högre grad framställs som sårbara i relation till sociala medier. Detta är relevant för socialt arbete eftersom sådana beskrivningar kan påverka vilka unga som uppfattas vara i behov av stöd, skydd eller intervention. Samtidigt visar myndigheternas rapporter och tidigare forskning att flickor i vissa avseenden också verkar vara särskilt utsatta i relation till exempelvis jämförelse av utseende, kroppsideal och sexuella förfrågningar online (Folkhälsomyndigheten, 2024; Mediemyndigheten, 2025; Cheng et al., 2025). För socialt arbete blir det därför viktigt att kunna hålla två perspektiv samtidigt: att uppmärksamma verkliga könade risker, utan att fastna i förenklade föreställningar om flickor som passiva offer eller pojkar som opåverkade.

Vidare blir studiens resultat relevanta i relation till socialt arbets uppdrag att arbeta både förebyggande och stödjande. Om myndigheternas rapporter bidrar till att legitimera sociala medier som ett växande samhällsproblem kan detta påverka vilka preventiva insatser som utvecklas, vilka informationsinsatser som riktas till unga och föräldrar samt hur olika former av stödinsatser utformas. Detta kan vara positivt i den bemärkelsen att viktiga risker uppmärksammas och tas på allvar. Samtidigt blir det centralt att sådana insatser inte enbart bygger på kontroll, begränsningar eller moraliserande budskap, utan också på att stärka ungas digitala kompetens, kritiska tänkande och förmåga att hantera digitala miljöer.

För socialt arbete blir det därför viktigt att inte enbart ta rapporternas problemformuleringar för givna, men inte heller att avfärda dem. Snarare handlar det om att kritiskt granska vilka föreställningar om unga, psykisk hälsa och sociala medier som produceras genom dessa rapporter, och hur dessa kan påverka praktiken. En central uppgift för socialt arbete blir därmed att möta unga med en förståelse som rymmer både utsatthet och handlingsutrymme, där deras erfarenheter av sociala medier kan tas på allvar utan att reduceras till enbart risk.

Studiens resultat har tydlig relevans för socialt arbete. Hur sociala medier beskrivs av myndigheter är inte enbart en fråga om språk eller kunskapsproduktion, utan också en fråga

om hur unga förstås inom välfärdssystemet och vilka insatser som framstår som legitima. För socialt arbete innebär detta ett behov av att både uppmärksamma de risker som faktiskt finns och samtidigt behålla en tillräckligt nyanserad förståelse för att kunna möta unga på ett professionellt, icke-förenklande och kontextkänsligt sätt.

Framtida forskning

Utifrån vår läsning av tidigare forskning, samt vårt resultat kan vi se att det finns potentiella risker med sociala medier kopplat till ungdomars psykiska hälsa. Samtidigt visar vår analys av myndighetsdokumenten att risker kan konstrueras via språket och underliggande antaganden. Mot denna bakgrund anser vi att framtida forskning i högre uträkning bör fokusera på kvalitativa och longitudinella studier, som tar sin utgångspunkt i ungdomars egna erfarenheter av sociala medier. Detta skulle möjliggöra en mer neutral förståelse för vilka risker som föreligger, och inte baserad på samhällets förförståelse. Forskningen skulle kunna bidra till att identifiera vilka handlingar och insatser som är mest effektiva. Dessutom skulle detta kunna bidra som underlag till lagförslag angående reglering av sociala medier.

Slutsatser

Syftet med studien var att undersöka hur svenska myndigheter har beskrivit sociala mediers påverkan på ungdomar med särskilt fokus på psykisk hälsa. Resultatet visar att myndigheternas beskrivningar förändrats tydligt över tid. Från att i början främst problematisera internetanvändningen som något avvikande eller potentiellt riskfyllt, utvecklas beskrivningen senare till att sociala medier i högre grad framställs som en integrerad del av ungdomars vardag, men samtidigt som en riskfaktor för psykisk ohälsa. Detta visar på att beskrivningen av sociala medier är kontextbunden och beroende av hur samhället ser ut för den tiden.

Vår studie visar också att myndigheternas språkbruk inte enbart beskriver verkligheten, utan bidrar till att forma den genom att definiera vilka risker som framstår som viktiga, vilka ungdomar som framställs som särskilt sårbara och vilka åtgärder som därmed framstår som legitima. Resultatet antyder inte att sociala medier inte bidrar till psykisk ohälsa bland ungdomar. Snarare visar resultatet att de starka riskdiskurerna kopplade till sociala medier, formar hur samhället uppfattar fenomenet och vilka eventuella framtida lagstiftningar som anses vara rimliga.

Resultatet visar på vikten av att granska myndighetsrapporter för att säkerställa vad lagstiftning grundar sig på, då vi har visat på att moralpanik kan uppstå och göra ett fenomen till en samhällsfråga. Resultatet visar även på vikten av att undersöka och prioritera framtida forskning på sociala mediers påverkan på unga förutsättningslöst och neutral, då resultatet tyder på att det finns ett samband mellan psykisk ohälsa och sociala medier. Detta för att undersöka vilka insatser som kan ge bäst effekt i framtiden.

Referenslista

- Aftonbladet. (27 februari 2026). Polen vill förbjuda sociala medier för barn. *Aftonbladet*.
<https://www.aftonbladet.se/nyheter/a/d4wLXj/polen-vill-forbjuda-sociala-medier-for-barn>
- Akat, M., & Hamarta, E. (2025). Doomscrolling and social media addiction in adolescents: a two-wave longitudinal study. *Journal of Addictive Diseases*, 43(4), 377–385.
<https://doi.org/10.1080/10550887.2025.2504231>
- Bear, H., Fazel, M., the OxWell Study Team et al. Isolation despite hyper-connectivity? The association between adolescents' mental health and online behaviours in a large study of school-aged students. *Curr Psychol* 44, 7124–7137 (2025). <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07643-z>
- Berg, M. (2015). *Netnografi: att forska om och med internet*. (1 uppl.) Studentlitteratur.
- Bryman, A., Clark, T., Foster, L. & Sloan, L. (2025). *Brymans samhällsvetenskapliga metoder*. (4 uppl.). Liber.
- Cheng, W., Nhan, N. D., Tu, N. T., & Dao, P. Q. (2025). Is the relationship between passive social network usage and body image concerns via physical appearance comparison a vicious circle? Evidence from Taiwan and Vietnam. *Current Psychology*, 44(19), 15982–15993.
<https://doi.org/10.1007/s12144-025-08275-z>
- Ferguson, C. J., Kaye, L. K., Branley-Bell, D., & Markey, P. (2025). There Is No Evidence That Time Spent on Social Media Is Correlated With Adolescent Mental Health Problems: Findings From a Meta-Analysis. *Professional Psychology: Research & Practice*, 56(1), 73–83. <https://doi.org/10.1037/pro0000589>
- Folkhälsomyndigheten. (2024). *Digitala medier och barns och ungas hälsa* (Artikelnummer: 24190).
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/20a0ad3202d54bc9be156ff3e407b55c/digitala-medier-barns-ungas-halsa-kunskapssammanstallning.pdf>
- Gustafsson, T. & Arnberg, K. (2013). *Moralpanik och lågkultur: genus- och mediehistoriska analyser 1900-2012* (1 uppl.). Atlas.
- Kemp, S. (15 oktober 2025). *Digital 2026 Global Overview Report*. Datareportal.
<https://datareportal.com/reports/digital-2026-global-overview-report>
- Krogh, S. C. (2022). “You Can’t Do Anything Right”: How Adolescents Experience and Navigate the Achievement Imperative on Social Media. *Young*, 31(1), 5–21.
<https://doi.org/10.1177/11033088221111224>
- Lareki, A., Fraga-Varela, F., & Martínez-de-Morentin, J.-I. (2024). Adolescents and negligent social media use. *Technology in Society*, 78, Article 102623.
<https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2024.102623>

Lindqvist, R. (2013). Kunskapssyn och kunskapsanvändning inom området: aktivering av långvarigt sjuka och funktionshindrade. I B. Blom, S. Morén & L. Nygren (Red.), *Kunskap i socialt arbete* (2 uppl., s. 236-251). Natur och kultur.

Makama, F. T., Attah James, S., & Makama, E. F. (2025). Intrinsic social media literacy: a public relations strategy addressing problematic social media use among teenagers globally. *Cogent Social Sciences*, *11*(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/23311886.2025.2518437>

Mediemyndigheten. (20 september 2023). *MPRT och Statens medieråd blir mediemyndigheten*. <https://mediemyndigheten.se/nyhetsrum/nyhetslista/2023/myndigheten-for-press-radio-och-tv-och-statens-medierad-blir-mediemyndigheten/>

Mediemyndigheten. (2025). *Ungar och medier 2025*. <https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/ungar-och-medier/mediemyndigheten-rapport-ungar-och-medier.pdf>

Medierådet. (2005). *Ungar och medier 2005*. <https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/ungar-och-medier/ungar-och-medier-2005.pdf>

Nan, Y., Qin, J., Li, Z., Kim, N. G., Kim, S. S. Y., & Miller, L. C. (2024). Is Social Media Use Related to Social Anxiety? A Meta-Analysis. *Mass Communication & Society*, *27*(3), 441–474. <https://doi.org/10.1080/15205436.2024.2321533>

Regeringskansliet. (10 oktober 2025). *Regeringen tillsätter utredning om åldersgräns för sociala medier*. <https://regeringen.se/pressmeddelanden/2025/10/regeringen-tillsatter-utredning-om-aldersgrans-for-sociala-medier/>

Regeringskansliet. (30 augusti 2024). *Myndigheter och bolag med statligt ägande*. <https://www.regeringen.se/sa-styrs-sverige/myndigheter-och-bolag-med-statligt-agande/>

Reiten Finserås, T., Hjetland, G. J., Andersen, A. I. O., Sivertsen, B., Colman, I., & Skogen, J. C. (2025). Engagement, Attitudes, and Perceptions of Social Media Use: Associations with Adolescents' Mental Well-Being. *Youth & Society*, *57*(6), 1075–1096. <https://doi.org/10.1177/0044118X251321109>

Socialstyrelsen. (2024). *Förekomst av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna* (Artikelnummer 2024-5-9083). <https://www.socialstyrelsen.se/contentassets/fb2afeba14d24131a7cc95b219ba3aa5/2024-5-9083.pdf>

Socialstyrelsen. (14 november 2024). *Vad menas med psykisk hälsa och ohälsa?* <https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/psykisk-ohalsa/vad-menas-med-psykisk-halsa-och-ohalsa/>

Statens medieråd. (2015). *Ungar och medier 2015*.
<https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/ungar-och-medier/ungar-och-medier-2015.pdf>

Svenska akademins ordböcker. (2026). *Svensk ordbok*.
<https://svenska.se/?activeTab=so&q=ungar&id=&homografNr=&highlightLabel=&exactMatch=true>

Thomassen, M. (2007). *Vetenskap, kunskap och praxis: introduktion till vetenskapsfilosofi*. (1 uppl.) Gleerups.

Varadi, A.-L. (2025). "TikTok isn't a Hobby": Social Media(ted) Connections, Identities, and Leisure Among Contemporary Canadian High School-Aged Youth. *Youth & Society*, 57(8), 1568–1590.

Vetenskapsrådet (2024). God forskningsсед 2024. Vetenskapsrådet.
<https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2024-10-02-god-forskningsсед-2024.html>

Wang, X., Zhang, P., & Yu, G. (2025). Developmental Trajectories of Adolescent Digital Stress: Digital-Use Predictors and Mental Health Outcomes. *Journal of Youth & Adolescence*, 55(1), 46–57. <https://doi.org/10.1007/s10964-025-02282-w>

Webster, D., Dunne, L., & Hunter, R. (2020). Association Between Social Networks and Subjective Well-Being in Adolescents: A Systematic Review. *Youth & Society*, 53(2), 175–210. <https://doi.org/10.1177/0044118X20919589>

Wicklén, J. (27 januari 2026). Rättegång mot techjättar om ungas beroende. *SVT nyheter*.
<https://www.svt.se/nyheter/utrikes/rattegang-mot-techjattar-om-ungas-beroende>