

# Digitala medier och psykisk ohälsa hos barn och ungdomar: En forskningsöversikt. Appendix 1.

Longitudinella och experimentella studier:  
depression, ångest, nedstämdhet, ätstörningar/kroppsuppfattning,  
HBTQ, nätmobbning.

Sissela Nutley & Lisa Thorell

**Appendix 1. Tabellen innefattar samtliga longitudinella eller experimentella studier rörande frågeställningen om huruvida det finns associationer mellan användande av sociala medier och psykisk ohälsa hos unga inklusive studier på ätstörningar/kroppsuppfattning, HBTQ samt nätmobbning.**

Studie	N	Ålder T1	Design	Mått digital media	Utfallsmått	Kovariater, kontrollvariabler	Resultat
Beeres et al., 2021	3501	14-15	Longitudinell	Timmar/dag på sociala medier	Psykiska besvär	Kön, SES (förälders utbildningsgrad)	Ungdomar med mer tid på sociala medier hade också ett sämre psykiskt mående men det fanns inget stöd för orsakssamband i uppföljningarna 1 och 2 år senare. Resultaten kvarstod när man tagit hänsyn till kön och föräldrarnas utbildningsgrad. Slutsatsen var att omfattande tid på sociala medier kan ses som en indikator snarare än prediktor av psykisk ohälsa.
Boers et al., 2019	3826	12.7	Longitudinell	Timmar/dag på sociala medier, TV, spel, dator	Depression Självkänsla	Kön, ålder, SES, självkänsla, motion	Mer tid ägnad åt sociala medier och TV (men ej spel och dator) förutspådde en försämrad självkänsla över tid. Det fanns också en association mellan tid på sociala medier och depression över 4 år. Efter analys med hänsyn tagen till motion stöds förklaringar om förstärkningsmekanismer och sociala jämförelse snarare än undanträngningseffekter.
Booker et al., 2018	9859	10-15	Longitudinell tvärsnittsdata	Timmar/dag aktiv tid på sociala medier	Psykiska besvär, lycka	Kön, SES	Tid med aktiva interaktioner på sociala medier förutspådde psykiska besvär (och mindre lycka) över tid för flickor men inte för pojkar. Studien baserades på longitudinella tvärsnittsdata i 5 år och analysen är således inte på individuell nivå.
Chiang et al., 2019	2155	11?	Longitudinell	Dagar/veckan på sociala medier och spel	Beroende av smartphones	Depression, SES, kön	Efter hänsyn tagen till föräldrarnas SES och familjestruktur förutspådde sociala medier och symptom på depression beroende av smartphone ett år senare. Pojkar hade en högre prevalens av smartphoneberoende än flickor.

Studie	N	Ålder T1	Design	Mått digital media	Utfallsmått	Kovariater, kontrollvariabler	Resultat
Cohen et al., 2019	195	18-30	Experimentell, RCT	Smalhetsideal Kroppspositivistiska konton, jämfört med konton utan utseenden	Kropps-uppfattning	Humör (neg/pos), Självobjektifierande kroppsnyjdhet	Att titta på kroppspositiva konton medförde ett skifte till mer positivt humör och nöjdhet med den egna kroppen jämfört med de andra två grupperna. Gruppen som tittat på smalhetsideal fick mer negativt humör och blev mindre nöjda med sin kropp. Båda utseendegrupperna blev mer självobjektifierande jämfört med gruppen som tittat på naturbilder. Denna kontrollgrupp blev dock också på bättre humör jämfört med smalhetsgruppen.
Cole et al., 2016	827	8-13	Longitudinell	Online mobbning	Depression, Negativa tankar om självbild	Andra former av mobbning, kön, ålder	Efter hänsyn till depression och andra former av mobbning förutspådde att bli utsatt för online-mobbning fler symptom på depression och negativa tankar om en själv 12 månader senare. Online-mobbning ökade mer än de andra mobbningformerna över tid. Kön och ålder modererade inte effekterna.
Coyne et al. 2019a	500	13.8	Longitudinell	Timmar/dag på sociala medier	Depression, ångest	Kön	Resultaten visar på en association mellan tid ägnad åt sociala medier och depression och ångest mellan individer och den årliga uppföljningen under 8 år. Inget stöd fanns dock för att tid på sociala medier hade något prediktivt värde för utvecklingen av depression och ångest över tid.
Coyne et al., 2019b	457	13.5	Longitudinell	Timmar/dag på sociala medier	Depression, emotionsreglering, aggression, beteendeproblem	Timmar på digitala medier/dag, problematiskt användande av soc med, online mobbning, familjestruktur, kön	Resultaten visade på olika användarprofiler där de flesta (83%) hade ett stabilt användande av sociala medier över 6 år. En liten grupp (6%) har ett snabbt ökande användande som sedan avtog efter 15-16 års ålder och förutspåddes av sämre emotionsreglering, mer användande initialt, depression, aggression och mobbning. Den sista gruppen (11%) hade problem med emotionsreglering, högt initialt användande som sen ökade och var kopplat till depression, beteendeproblem, aggression, mobbning och problematiskt användande av sociala medier.
Dhir et al., 2018	1554 1144	10-15	Longitudinell	Tvångsmässigt användande, FOMO	Depression, ångest	Social medieuttröttning	Stöd för att tvångsmässigt användande av sociala medier leder till uttrötningseffekter ("fatigue") och depression och i mindre utsträckning även ångest. Uttröttningsfaktorn medierade sambandet till depression och ångest. Inget stöd för en koppling mellan FOMO och psykiska besvär.

Studie	N	Ålder T1	Design	Mått digital media	Utfallsmått	Kovariater, kontrollvariabler	Resultat
Erreygers et al., 2019	1590	13.5	Longitudinell	Nätmobbande, frekvens av sociala medieanvändande	Ilkska	Sömn	Resultaten visade att sömnbrist förutspådde sannolikheten att utsätta andra för nätmobbning och medierades av ilkska efter att man kontrollerat för tid på sociala medier och tidigare mobbningsbeteenden.
Faelens et al., 2021	98	18-35	Upplevelseskattad longitudinell	Facebook och Instagram data	Välbefinnande-känsloreglering (EMA) 6 ggr/dag	Självkänsla, social jämförelse, ältande	Resultaten som baserades på (EMA) 6 enkätsvar per dag under 14 dagar visade att användande av Facebook och Instagram förutspådde ett sämre psykiskt välbefinnande kopplat till den omedelbara känslomässiga upplevelsen. Effekten medierades av social jämförelse, självkänsla och ältande.
Fardouly et al., 2015	112	17-25	Experimentell, RCT	Eget Facebook-flöde i 10 min, jämfört med modemagasin eller websida	Negativa känslor, kroppsuppfattning (VAS)	Jämförelse, kroppsförändringsbenägenhet, även för ansikte, hår och hud, BMI, ålder	Gruppen som scrollade på Facebook under 10 min blev på signifikant sämre humör än kontrollgruppen som läste på en websida utan kroppsbilder. Tendensen att jämföra sig modererade en effekt på ökad förändringsbenägenhet för ansikte, hår och hud för gruppen som varit på Facebook jämfört med kontrollgruppen.
Frison et al., 2016	1621	12-19	Longitudinell	Tid på sociala medier, negativa händelser på sociala medier	Depression (CES-D)	Livstillfredsställelse, socialt stöd, moders utbildningsnivå, kön, ålder	Med 6 månader mellan mättillfällena visade resultaten att symptom på depression förutspådde utsatthet på sociala medier snarare än tvärtom. För livstillfredsställelse fanns stöd för att effekten gick i båda riktningar. Upplevt socialt stöd förmildrade effekten av negativa upplevelser på sociala medier. Ingen modererande effekt av kön eller ålder.
Frison et al., 2017	440	12-19	Longitudinell	Frekvens av scrollande, postande på Instagram	Depression	Kön	Resultaten visade att högre frekvens av scrollande på Instagram förutspådde mer symptom på depression 6 månader senare. Det fanns även stöd för att depression förutspådde publicering av inlägg vid det senare tillfället. Inga könsskillnader framkom.

Studie	N	Ålder T1	Design	Mått digital media	Utfallsmått	Kovariater, kontrollvariabler	Resultat
Frison & Eggermont, 2020	1612	12-19	Longitudinell	Timmar/dag på Facebook, passiv/aktiv/publik tid på Facebook, antal "likes"	Depression	Ensamhet, socialt stöd, coping, undvikande beteende, kön, ålder	Efter kontroll för kön, ålder, tid på Facebook fanns ett samband mellan ensamhet och publikt och passivt användande av Facebook vid T1 som medierade sambandet till socialt stöd vid T2, 6 månader senare. Ensamhet förutspådde undvikande beteenden vid T2 och socialt stöd var negativt associerat till nedstämdhet. Ensamhet var indirekt kopplat till nedstämdhet via passivt scrollande som ledde till mindre upplevt socialt stöd.
Gámez-Gaudix et al., 2013	845	13-17 (15.2)	Longitudinell	Utsatthet för nätmobbning	Depression	Substansanvändande, Internetberoende	Utsatthet för nätmobbning förutspådde fler symptom på depression 6 månader senare. Effekterna gick i båda riktningar. Utsattheten förutspådde också mer internetberoende över tid.
George et al., 2018	151	11-15 (13.1)	Longitudinell	Tid online, på sociala medier, antal texts, mätt med EMA, 3 ggr/dag i 30 dagar.	Nedstämdhet, ångest	SES, ADHD symptom, symptom på trotssyndrom	Problembeteenden, mentalt mående mättes vid T1 och 18 månader senare (T3), däremellan utfördes en EMA under 30 dagar, 3 ggr/dag. Alla mått på dagligt digitalt användande var kopplat till mer trots samma dag. Det fanns en svag koppling som visade mindre nedstämdhet och ångest på dagar då de skickade fler textmeddelanden. Mer användande under EMA förutspådde fler symptom på trots och självregleringsproblematik 18 månader senare efter kontroll för symptom vid T1.
Gillig, 2020	214	12-18	Longitudinell, experimentell, paus från sociala medier	Timmar/dag på sociala medier	Depression	Lägervecka, tidigare läger	Det fanns en generell sänkning av nedstämdhet mellan mättillfällena men ingen relation mellan nedstämdhet och användande av sociala medier vid T1. Resultaten visade en interaktionseffekt som visade att för de som använde sociala medier mycket 2 månader innan lägret fanns en generell reduktion av symptom på nedstämdhet sista dagen på lägret jämfört med de som inte använde sociala medier mycket innan lägret.
Hogue & Mills, 2019	118	17-27	Experimentell, RCT	Interaktion jämnårig vs familjemedlems profilsida	Momentär kroppsuppfattning		Resultaten visade att kvinnorna som slumpats till att interagera med en attraktiv bekants profilsida på sociala medier direkt efter blev något mer missnöjda med sin egen kropp ( $d = 0.13$ ) jämfört med gruppen som interagerat med en familjemedlems sida.

Studie	N	Ålder T1	Design	Mått digital media	Utfallsmått	Kovariater, kontrollvariabler	Resultat
Jensen et al., 2019	388	9-15	Longitudinell	Frekvens av användande av sociala medier (aldrig → flera gånger/dag)	Negativa känslor (EMA) 3 ggr/dag i 14 dagar, användande av digitala medier	Temperament (EATQ), psykiska besvär (KS), utåtagerande (PBFS) vid T1. Utåtagerande och ADHD-symptom, nedstämdhet. Kön, etnicitet, SES.	Efter kontroll för samtliga kovariater vid T1 förutspådde inte användande av sociala medier vid T1 psykiska besvär eller utåtagerande vid T2 (som var mellan 1 och 2 år senare och mätt med 14 dagars EMA). Data från EMA visade inte att total tid med digitala medier påverkade utfallsmåtten samma dag. De som skickade fler textmeddelanden var något mindre nedstämda.
Keresteš et al., 2020	1157	15.8	Longitudinell	Timmar/dag på sociala medier	Välbefinnande	Kön, föräldraengagemang (PBQ29)	Resultaten visade endast en association mellan tid på sociala medier och lägre välbefinnande för flickor vid T1. Ingen koppling konstaterades mellan tid och välbefinnande mellan 3 mätpunkter över 23 månader. Högre föräldraengagemang var generellt kopplat till högre välbefinnande.
Kiefner- Burmeister et al., 2018	26 27 25 35	8.75 12.81 16.80 20.26	Experimentell, RCT		Kroppsuppfattning	Kön, ålder, etnicitet, BMI, kritiskt tänkande om kroppsideal, kunskap om fotoeditering, internalisering av smalhetsidealet	Flickorna fick titta på idealistiska skönhetsbilder (av vuxna), reflektera, göra en distraktionsövning, svara på frågor om kunskap om fotoeditering och däremellan svara på frågor om kroppsuppfattning. Resultaten visade för den äldsta gruppen att högre BMI var kopplat till en större försämring av kroppsuppfattning efter att titta på skönhetsbilder. Även internalisering av smalhetsideal var korrelerat till större försämring ( $r = 0.42$ ). Kunskap om fotoeditering ökade med ålder. Den äldsta gruppen blev signifikant negativt påverkad av att titta på bilderna och blev lite återhämtade av ett reflektera.
Kleemans et al., 2018	144	14-18	Experimentell, RCT	Exponering manipulerade eller äkta selfies	Kroppsuppfattning	Social jämförelse, årskurs	Flickorna slumpades till att titta på antingen manipulerade eller äkta selfies på Instagram med instruktionen om att fokusera på ansiktsuttryck. Det fanns en negativ association mellan social jämförelse och kroppsuppfattning. Resultaten visade att exponering för manipulerade selfies gav upphov till sämre kroppsuppfattning än originalbilderna.

Studie	N	Ålder T1	Design	Mått digital media	Utfallsmått	Kovariater, kontrollvariabler	Resultat
Kross et al., 2013	82	19.5	Upplivelses-kattad longitudinell	Frekvens av Facebook-användande rapporterades 5 ggr/dag	Välbefinnande 5 ggr/dag (EMA)	Ensamhet, oro, social interaktion 5 ggr/dag, tillfredsställelse med livet, depression, självkänsla, socialt stöd, ensamhet, antal Facebook-kontakter.	Resultaten visade att mer användande av Facebook mellan två mätpunkter förutspådde ett sämre välmående vid nästa mätpunkt efter att man kontrollerat för mående vid föregående mätpunkt. Mer facebookanvändande förutspådde också sjunkande tillfredsställelse med livet mätt över 14 dagar efter att man kontrollerat för tillfredsställelse (T1) och genomsnittligt välbefinnande under perioden. Ensamhet förutspådde mer facebookanvändande men huvudeffekterna kvarstod efter att man kontrollerat för ensamhet i analyserna.
Lee et al., 2020	613 (S1) 145 (S2) 579 (S3)	14.3	Experimentell studie (RCT)	S1: få vs många "likes" S2: "likes" och 10 dagars upplevelser av stressorer, 10 mån uppföljning S3: få vs många "likes" och mobbing	Negativa känslor, social utstötthet, tankar om socialt värde	Depression, kön, etnicitet, utsatthet för mobbing	Resultaten från studie 1 (S1) visade att gruppen som fått färre "likes" under experimentet kände sig mer utstötta ( $d = 0.84$ ), fick mer negativa känslor ( $d = 0.37$ ) och fick fler självkritiska tankar om sitt sociala värde ( $d = 0.57$ ) än gruppen som fått många likes. Flickor uppvisade en större effekt men det fanns ingen modererande effekt av kön eller etnicitet. Ett mindre urval (S2) från gruppen som fått få likes i S1 fick fylla i en enkät om dagliga stressorer och intensiteten av negativa känslor kopplat till dessa under 10 dagar för S1. Resultaten visade att de som hade mer negativa reaktioner också blev mer påverkade av få likes än de som inte hade lika negativa reaktioner av stressorer. Känslan av utstötthet från studie 1 förutspådde symptom på depression 8 månader senare efter att man kontrollerat för symptom på depression vid T1. S3 replikerade fynden från S1 och fann att effekten av att mottaga få likes modererades av tidigare utsatthet för mobbing för negativa känslor, utstötthet och tankar om socialt värde.

Studie	N	Ålder T1	Design	Mått digital media	Utfallsmått	Kovariater, kontrollvariabler	Resultat
Li et al., 2018	4237	7:e & 8:e klass	Longitudinell	Sociala medierberoende	Depression	Kön, årskurs, SES, familjestruktur, skolprestation, press att prestera i skolan	Beroende förutsådde symptom på depression 9 månader senare och kvarstod vid kontroll för kön, skolprestation, skolpress men inte depression vid T1 (OR 1.16). Däremot fanns en förhöjd risk att utveckla depression hos dem som fortsatt hade ett beroende (1.69 x) eller utvecklade ett beroende (4.29 x) jämfört med dem som inte var beroende efter kontroll för kön, årskurs, SES, skolprestation, skolpress och depression (T1). Motsvarande effekt noterades reciprok d.v.s. en förhöjd risk (3-4 x) att utveckla beroende hos de som var deprimerade jämfört med dem som inte var deprimerade efter kontroll för kovariater.
Mabe et al., 2014	84	18.4	Experimentell, RCT	Facebookanvändande vs annan internetaktivitet 20 min	Momentär ångest	Ätstörning (EAT-26), Kroppsviktsbekymmer	Efter screening i tvärsnittsstudie slumpades 84 kvinnor efter stratifiering för ätstörningar till att antingen scrolla i 20 min på facebook eller annan aktivitet (Wikipedia). Facebook-scrollande jämfört med kontroll visade att kontrollgruppen blev mindre bekymrade över sin kropp medan facebookgruppen upprätthöll de uppmätta nivåerna.
Mills et al., 2018	113	16-29	Experimentell (RCT)	Lägga upp en selfie, en redigerad selfie eller kontrollgrupp	Kroppsuppfattning, momentär ångest, nedstämdhet, självsäkerhet	RCT, inga skillnader mellan grupper vid T1	Deltagarna svarade först på frågor om kroppsuppfattning, självkänsla och ångest och slumpades sen till att antingen ta och lägga upp en selfie, ta och redigera en selfie och lägga upp eller läsa en artikel under lika lång tid. Sedan besvarades frågorna igen. Att ta och posta selfies var förknippat med en försämring avseende ångest, självkänsla och känslan av att vara attraktiv jämfört med kontrollgruppen.
Nagata et al., 2021	11 025	9-10 år	Longitudinell	Sociala medier, skärmtid, textmeddelanden, TV/serier	Bulimi	Etnicitet, kön, SES, föräldrars utbildning, BMI, site (ABCD studien)	Efter kontroll för kovariater (inkl bulimi vid T1) var varje ytterligare timme med total skärmtid (aOR = 1.11) förknippat med en förhöjd risk för bulimi ett år senare. Nedbrutet mellan aktiviteter visade att tid på sociala medier (aOR= 1.62), antal textmeddelanden (aOR = 1.40) och streama TV/serier (aOR = 1.39) hade specifika associationer till utvecklingen av bulimi.



Studie	N	Ålder T1	Design	Mått digital media	Utfallsmått	Kovariater, kontrollvariabler	Resultat
Nesi et al., 2017	816	13-16	Longitudinell	Timmar/dag på sociala medier	Bekräftelsesökande beteenden på sociala medier	Depression (SMFQ), kön	Ökning av bekräftelsesökande beteende hade ett samband med en ökning av symptom på depression för båda könen över tid efter kontroll för tid på sociala medier. Striktare modeller där depressionssymptom förutspådde bekräftelsesökande beteenden var signifikanta enbart för pojkar, även efter kontroll för tid på sociala medier.
Orben et al., 2019	1699	10-15	Longitudinell	Timmar/dag aktivt interagerande på sociala medier	Tillfredsställelse med livet	Kön, SES, familjestruktur etc (7 frågor)	Resultaten visade en liten övergripande negativ association mellan tillfredsställelse och användande av sociala medier. Tid tillbringad aktivt interagerandes på sociala medier förutspådde en försämring av tillfredsställelse för pojkar på två mått och för alla utom ett mått för flickor. Tillfredsställelse med livet förutspådde mindre användande av sociala medier. Effekterna var små i samtliga fall.
Pellicane et al., 2021	382	19.9	Longitudinell	Upplevelser på sociala medier	Depression	Sexuell orientering, ålder, kön, etnicitet	Data samlades in med två uppföljningar med en månad emellan vardera tillfällen. Acceptans på sociala medier hade en förmildrande effekt på depressionssymptom för LGB+ gruppen (efter kontrollerande av kovariater), men inte för heterosexuella.
Riehm et al., 2019	6595	12-15	Longitudinell	Timmar/dag på sociala medier	Inåtvända och utåtagerande symptom	Ålder, kön, etnicitet, föräldrarnas utbildningsgrad, BMI, alkohol och droganvändning.	Resultaten från analyser som tog hänsyn till en rad kovariater visade att mer tid på sociala medier vid T2 förutspådde fler inåtvända problem vid T3 efter att man tagit hänsyn till problem vid T1. Detta gällde även för inåtvända och utåtagerande problem men inte enbart för utåtagerande. Ingen signifikant interaktionseffekt med kön.
Rosenthal et al., 2016	264 syskon	12-17 (T1) 21-30 (T2)	Longitudinell	Negativa upplevelser på sociala medier	Depression	Ålder, Kön, SES, etnicitet, föräldrars psykiska mående, sysselsättning, användande av sociala medier, socialt stöd, psykiskt mående vid T1	De som hade haft fler negativa upplevelser på sociala medier genom livet hade fler symptom på depression där resultaten kvarstod efter kontrollerande för samtliga kovariater. Negativa upplevelser under det senaste året var också associerat med fler symptom. Att ha varit utsatt för mobbning eller elakheter online var också kopplat till symptom där färre incidenter krävdes för att ge upphov till effekten. Graden av negativ känsla kopplad till upplevelserna var också associerat till symptombilden.

Studie	N	Ålder T1	Design	Mått digital media	Utfallsmått	Kovariater, kontrollvariabler	Resultat
Rose et al., 2015	559		Longitudinell	Online mobbning (OBHS)	Depression, ångest	Kovariater saknades för demografiska data men man kontrollerade för mobbning och mental hälsa vid alla tidigare tillfällen.	Resultaten visade reciproka effekter mellan att rapportera att man var utsatt för mobbning vid T1 och få mer symptom på depression och ångest över tid (T2 och T3 med ett år emellan) och att rapportera psykiska besvär vid T1 och bli mer utsatt för mobbning över tid. Både andelen som var utsatta och andelen med psykiska besvär ökade över tid.
Rounds & Stutts, 2021	283 kvinnor	18	Experimentell, RCT	Fitspiration, mix fitspiration/resebilder eller resebilder	Kroppsuppfattning, ätstörning	Instagram-användande, momentär kroppsuppfattning och humör (VAS), BMI	Deltagarna slumpades till att titta på 20 bilder av antingen Fitspiration, 10 vardera av Fitspiration och resebilder eller 20 resebilder och svara på frågor om kroppsuppfattning före och efter. Resultaten visade att Fitspiration och den blandade gruppen både blev på sämre humör och mindre nöjda med sin kropp jämfört med resebildsgruppen.
Salmela-Aro et al., 2016	1702 1636	12-14 16-18	Longitudinell	Problematiskt användande av digitala medier (7 frågor)	Depression	Skolengagemang (EDA), skoltrötthet/utmattning (SBI), skolprestation (GPA), kön, föräldrars sysselsättning	Analyserna från båda kohorterna visade reciproka effekter mellan skoltrötthet och problematiskt användande av digitala medier ett år senare efter kontroll för kön och föräldrars sysselsättning. Skoltrötthet förutspådde också symptom på depression och var mer uttalade hos flickorna medan pojkarna hade mer problematiskt användande av digitala medier. I den äldre gruppen förutspådde problematiskt användande skolrelaterad cynism, utmattning och känslor av otillräcklighet.
Skowronski et al., 2021	660	15.1	Longitudinell	Sexualiserade spel och Instagram	Kroppsgranskning/objektivering	Jämförelse, internalisering av smalhets- och muskelidealen, utseendevärdering, kompetensvärdering, ålder, BMI, kön.	Användandet av sexualiserade spel och Instagramkonton förutspådde utseendevärdering vid T2, samt kroppsgranskning via utseendevärdering efter 6 månader, samt internalisering av ideal genom jämförelse vid T1. Hänsyn togs till samtliga kovariaters värden vid T1, samt ålder och BMI. Könsskillnader som visar skillnader men inga interaktionseffekter.

Studie	N	Ålder T1	Design	Mått digital media	Utfallsmått	Kovariater, kontrollvariabler	Resultat
Thorisdottir et al. 2020	2211 2052 2097	12-14	Longitudinell	Timmar/dag på sociala medier	Ångest och social ångest, depression	Föräldrastöd (PPS), familjestruktur, kön	I analyser med hänsyn tagen till familjestöd och struktur rapporterades att tid på sociala medier predicerade symptom på depression och båda måtten på ångest som också växte över de tre mätningarna (med ett år emellan). Det fanns en interaktionseffekt mellan tid på sociala medier och tid som indikerar att effekten blev starkare ju äldre ungdomarna blev. En interaktionseffekt mellan tid på sociala medier och kön indikerade att effekten var starkare för flickor. Effekten var liten i samtliga fall.
Tiggemann et al., 2014	224 kvinnor	18-30	Experimentell	Exponering "retouch free" vs inget på skönhetsideal	Negativa känslor, kroppsuppfattning	Relevans för jämförelse, social jämförelse, ålder, BMI	Kvinnorna slumpades att titta på 12 skönhetsideals bilder med märkningen "Retouch-free" eller samma bilder utan märkning och fick skatta sina känslor och kroppsuppfattning före och efter. Resultaten visade att båda grupperna fick sämre kroppsuppfattning efter att ha tittat på skönhetsbilderna (d = 0.3) och att effekten inte skiljde sig åt mellan grupperna. Ingen effekt på känslolagan.
Tiggemann et al., 2015	130 kvinnor	17-30 (19.9)	Experimentell	Exponering "Fitspiration" vs naturbilder	Negativa känslor, kroppsuppfattning	Tid på sociala medier, fokus på bilder, självkänsla, kroppsjämförelse med bilderna, jämförelsetendenser, inspirationsmål, ålder, kön	Kvinnorna slumpades till att titta på antingen "Fitspiration" eller naturbilder och trodde att studien handlade om kvalitén på bilder. Resultaten visade att gruppen som tittat på "Fitspiration"-bilderna blev på sämre humör och fick sämre kroppsuppfattning än kontrollgruppen. Även självkänslan påverkades negativt. Effekten på humör, kroppsuppfattning och självkänsla medierades helt av deras grad av aktiv kroppsjämförelse med bilderna.
Timeo et al., 2020	167	10-14	Experimentell	Få "likes" vs lika många som andra	Bekräftelse – hot, negativa känslor, pro- och antisocialt beteende (ge eller ta bort likes från andras posts)	Coping strategier: tänka på nära relation, känd person eller bara vara i tanken (kontroll), kön	Grupperna som fick färre likes kände sig mer exkluderade, ignorerade och mindre populära än grupperna som fick lika många som andra. De kände lägre självkänsla, mindre mening, större hot om utslutning, ilska, ledsamhet och smärta än de andra grupperna. Coping-strategier om att tänka på en nära relation eller en känd person man tycker om gav upphov till en viss återhämtning av utslutningsupplevelsen. Experimentet hade inga effekter på pro- eller antisociala beteenden. Större effekter av känd person för pojkar än flickor.

Studie	N	Ålder T1	Design	Mått digital media	Utfallsmått	Kovariater, kontrollvariabler	Resultat
Twigg et al., 2020	7596	10-15	Longitudinell	Frekvens av aktivt användande av sociala medier (ggr/vecka)	Tillfredsställelse	Kön, etnicitet, ålder, föräldrars psykiska mående, SES, familjestöd	Årlig enkät med 7 års datainsamling där barn som hade minst två svarpunkter inkluderas i analyserna. Flickor blev mindre tillfredsställda med livet med ålder och de yngre kohorterna är också mer missnöjda än tidigare kullar. Att använda sociala medier mindre än 3h/dag var inte kopplat till försämring av livstillfredsställelsen. Mer användande än så var kopplat till sämre utfall i samma storleksordning som ett gott familjestöd hade i positiv riktning. Flickor hade mindre tillfredsställelse och mer användande av sociala medier och visst stöd för interaktionseffekt med kön (sämre för flickor).
Valkenburg et al., 2017	852	10-15	Longitudinell	Frekvens av aktivt användande av sociala medier (ggr/vecka)	Självkänsla	Återkoppling från nära vänner och från ytligt bekanta på sociala medier	Social självkänsla var kopplat till ökat användande av sociala medier över 3 mättillfällen över 3 år (men inte tvärtom). Positiv återkoppling från nära vänner och bekanta medierade kopplingen. Med hänsyn tagen till sociala medieanvändning vid T1 återfanns en effekt av positiv återkoppling av nära vänner men inte bekanta vid T2 på social självkänsla vid T3.
van den Eijnden et al., 2018	538	12-15	Longitudinell	Datorspelsberoende, sociala medierberoende, frekvens och tid på sociala medier/dag	Tillfredsställelse	Social kompetens, skolprestation, kön	Beroende av digitala medier (båda typerna) visade negativa effekter på livstillfredsställelse och datorspelsberoende hade en negativ effekt på social kompetens. För datorspelsberoende fanns en interaktionseffekt av kön som visade på att effekterna framförallt gällde pojkar. Frekvens av användande av medierna hade dock en liten positiv effekt på social kompetens ett år senare. Frekvens av användande av sociala medier förutspådde sämre skolprestation över tid och då främst för flickor. Kopplingen till sämre livstillfredsställelse över tid var starkare för pojkar.

Studie	N	Ålder T1	Design	Mått digital media	Utfallsmått	Kovariater, kontrollvariabler	Resultat
Vandenbosch & Eggermont, 2016	1041	15.35	Longitudinell	Frekvens av aktivt användande av sociala medier (aldrig → jämt)	Självobjektivering/Kroppsgranskning (OBCS)	kön, ålder, BMI, attraktion -social mediekontakt (MAP-SNS), internalisering av skönhetsidealerna (SATAQ), exponering av sexualiserade ideal (musikvideos/magasin etc)	Exponering av sexualiserade ideal, internalisering av skönhetsideal vid T1 var relaterad till självobjektivering och kroppsgranskning för båda könen vid T1 och förutspådde desamma vid T3 (1 år senare). För flickor var användande av sociala medier vid T2 en prediktor för självobjektivering vid T3. Internalisering av skönhetsideal vid T1 förutspådde attraktionsbedömning med hjälp av sociala medier vid T2 som i sin tur förutspådde självobjektivering och kroppsgranskning vid T3 för båda könen. Analyserna kontrollerade för kovariater.
Vannucci & Ohannessian, 2019	1205	11-14	Longitudinell	Frekvens sociala medier	Ångest, depression	Problembeteende, familjekonflikter, självbild, socialt stöd, SES, föräldrars utbildningsgrad, kön, etnicitet, ålder	Resultaten indikerade en effekt av att använda ett stort antal sociala medieplattformar på symptom på depression, panikångest och problembeteenden 6 månader senare med hänsyn tagen till andra variabler vid T1. Subgrupperna med många plattformar hade också mindre socialt stöd och fler familjekonflikter. Det fanns också en effekt på skolrelaterad ångest i grupperna med mycket användande av sociala medier jämfört med gruppen som inte använde sociala medier lika mycket. Gruppen som bara använde 2 sociala medieplattformar (Instagram och Snap) hade starkare socialt stöd än de andra två grupperna.
Vries et al., 2016	604	11-18	Longitudinell	Frekvens på sociala medier	Kroppsutfattning (MBSRQ)	Återkoppling från vänner om utseende, BMI, föräldrainvolvering online, pubertet, ålder, SES, etnicitet, kön	Flickor var mer missnöjda, var mer på sociala medier och fick mer återkoppling om utseende av vänner än pojkar. Efter kontroll för utkomstvariabeln och kovariater vid T1 förutspådde användande av sociala medier ett större missnöje med kroppen 18 månader senare. Inget stöd för effekter i motsatt riktning. Användande av sociala medier förutspådde också återkoppling från vänner om utseende vid T2. Ingen medierande effekt av densamma och heller inget stöd för effekter i motsatt riktning. Ingen interaktionseffekt med kön.

Studie	N	Ålder T1	Design	Mått digital media	Utfallsmått	Kovariater, kontrollvariabler	Resultat
Vries et al., 2014	604	11-18	Longitudinell	Frekvens på sociala medier	Utseendeinvestering (MBSRQ), vilja att genomgå plastikkirurgi	Kön	Flickor var mer investerade i sitt utseende, var mer på sociala medier och mer villiga att genomgå plastikkirurgi än pojkar. Mer frekvent användande av sociala medier förutspådde en ökad investering i utseende, samt en ökad vilja att genomgå plastikkirurgi via ökad utseendeinvestering (fullkomlig medierande effekt). Effekten modererades inte av kön.
Van Royen et al., 2017	321	15-16	Experimentell	Meddelande (föräldrar/kompisar/offret) eller paus innan inlägg på sociala medier	Mobbning-intention (provokation till slut-shaming)	Impulskontroll, empati, kön	Deltagarna fick se ett scenario där de provocerades till att tycka att en tjej hade betett sig illa mot en annan och 48% av deltagarna agerade genom att skriva ett trakasserande inlägg och fick då antingen ett meddelande som visade på besvikelsen från deras a) föräldrar b) kompisar c) lyfte offrets känslor eller d) bara skapade en paus. I samtliga grupper reducerades viljan efter detta att publicera inlägget. Störst effekt av föräldragruppen och sedan tidsfördröjningen. Effekten modererades av impulskontroll.
Viner et al., 2019	12866	13-16	Longitudinell	Frekvens av användande av sociala medier (aldrig → flera gånger/dag)	Psykisk ohälsa, välbefinnande	Sömn, fysisk aktivitet, mobbning	Mycket frekvent användande av sociala medier ökade över studiens 3 år. Frekvent användande av sociala medier vid T1 förutspådde psykisk ohälsa för både flickor och pojkar vid T2. För flickor förutspådde frekvent användande av sociala medier vid T1 ett sämre välbefinnande vid T3. När man kontrollerade för sömn, fysisk aktivitet och mobbning försvann effekten av sociala medier på de olika aspekterna av psykisk ohälsa förutom ångest för flickor. Effekterna kvarstod för pojkars psykiska ohälsa.
Wallace et al., 2021	280	>18 år (okänt)	Experimentellt (simulering)	Dolt antal likes eller synligt, stort antal vs få antal likes	Negativa känslor, ensamhet	Narcissim (HNS)	Att få fler likes än önskat minskade ensamhet men ökade negativa känslor. Effekten förstärktes när likes:en var synliga. När antalet likes var färre än önskat så fanns ingen påverkan på negativa känslor beroende på synligheten av de likes:en. Narcissim var associerat till ensamhet.

Studie	N	Ålder T1	Design	Mått digital media	Utfallsmått	Kovariater, kontrollvariabler	Resultat
White et al., 2016	118 Kvinnor med Anorexi	18-30	Upplivelseskattad longitudinell	Naturlig exponering för media relaterad till mat, vikt och kroppsideal	Stress kopplat till bilderna och ätstörda beteenden (EMA)	Kontroll för ätstörda beteenden vid tidigare tidpunkt	Mediaexponeringen i sig var inte kopplad till ätstörda beteenden vid nästföljande mätning men stressnivån kopplad till mediaexponeringen förutsågs fler ätstörda beteenden över tid i form av fastande, mindre ätande och fler kräkningar. Den mediarelaterade stressresponser gav också upphov till flera omedelbara ätstörda beteenden i form av kräkningar och hetsätande.
Wyssen et al., 2020	51 "friska" unga kvinnor	18-25	Upplivelseskattad longitudinell	Naturlig exponering för media relaterad till smalhetsideal	Skev kroppsuppfattning, ätstörda beteenden, kroppsgranskning	Symptom på ätstörningar, ålder, BMI	Exponering för smalhetsideal (efter kontroll för annat innehåll) via medierna gav upphov till mer skevhet i kroppsuppfattning vilket i sin tur gav upphov till mer kroppsgranskning, större skillnad mellan upplevd kropp och idealkropp och mer ätstörda beteenden. Sambanden modererades inte av BMI, ålder eller symptom på ätstörningar utan tycktes generella.
Yau et al., 2021	130	12	Experimentell, RCT	Texta med en kompis, titta på video på telefon eller göra ingenting	Stress, humör	Hjärtfrekvensvariabilitet	Deltagarna fick vara med om en stressande uppgift, svara på frågor om stress och humör och sedan slumpas till antingen texta med en kompis, titta på video på mobilen eller göra ingenting. De som textade sin kompis hade mindre stress än kontrollgruppen och bättre humör jämfört med passiva och kontrollgruppen. Ingen skillnad mellan passiv och kontrollgruppen och heller ingen effekt av kön på hjärtfrekvensvariabilitet.
Zhou et al., 2020	1137	18.8	Longitudinell	Kompensatoriskt användande av sociala medier	Depression	Introversion, ålder, kön, SES, familjestöd, antal syskon	Data från universitetsstudenter som fyllde i en enkät i månaden under sina 3 första månader visade på en effekt av introverta personlighetsdrag på kompensatoriskt användande av sociala medier (T2) som förstärkte en effekt på depression (T3). Familjestöd (T1) modererade sambandet mellan introverthet och kompensatoriskt användande av sociala medier (T2) och depression vid T3 på så sätt att stödet var mer positivt för dem som inte var introverta vid T1 än för dem som var introverta.

Studie	N	Ålder T1	Design	Mått digital media	Utfallsmått	Kovariater, kontrollvariabler	Resultat
Zimmer-Gembeck et al., 2021	650	15-19	Longitudinell	Nätmobbing och traditionell mobbing	Utseendeångest och online utseendefixering	Kön, ålder	Traditionell mobbing (men inte nätmobbing) förutspådde mer utseendeångest och mer utseendefixering online. Effekten var starkare för flickor och med högre ålder. Utseendeångest offline och mer tid ägnat åt utseende online var nära relaterade och effekterna gick i båda riktningar med den gemensamma bakomliggande faktorn traditionell mobbing.

RCT = Randomized controlled trial, SDQ = Strength and Difficulties Questionnaire, BSI = Brief Symptom Inventory of Depression, RSS = Rosenberg Self-Esteem Scale, SMI = Smartphone Addiction Inventory, CES-DC = Center for Epidemiologic Studies Depression Scale for Children, SCAI = Spence Child Anxiety Inventory, CFA = Confirmatory Factor Analysis av ett flertal frågor, LS = Loneliness Scale, MSPSS = Multidimensional Scale of Perceived Social Support, CSCY = Coping Scale for Children and Youth, BAS = Behavioral Avoidance Subscale, PWI-SC = Personal Wellbeing Index-School Children, PBQ29 = Parental Behavior Questionnaire, SWLS = Satisfaction With Life Questionnaire, BDI = Beck Depression Inventory, RSES = Rosenberg Self-Esteem Scale, SPS = Social Provision Scale, UCLA-LS = UCLA Loneliness Scale, CDI = Children's Depressive Inventory, ORVS = Overt and Relational Victimization Scale, SCFS = Social Comparison and Feedback-Seeking, SMFQ = Short Mood and Feelings Questionnaire, GAIN - SS = Global Appraisal of Individual Needs-Short Screener, GPA = Grade Point Average, DEPS = DEPS Depression Scale, EDA = Schoolwork Engagement Inventory, SBI = School Burnout Inventory, PPS = Perceived Parental Support Scale, MASC = Multidimensional Anxiety Scale for Children, OSC = Depression Dimension Scale of the Original Symptom Checklist, NTS = Need-Threat Scale, SPPA = Self-Perception Profile for Adolescents, TUQ = The Technology Use Questionnaire, SCARED = The Screen for Childhood Anxiety Related Disorders, PBS = The Problem Behaviors Scale, FCS = The Family Conflict Scale, SPPA-R = Self-Perception Profile for Adolescents – Revised, MSPSS = The Multidimensional Scale of Perceived Social Support, BFI-10 = Big Five Inventory, PSAFU = Psycho-Social Aspect of Facebook Use, PHQ-9 = The patient health questionnaire



# Om Statens medieråd

Statens medieråd är en enrådsmyndighet som verkar för att stärka barn och unga som medvetna medieanvändare och skydda dem från skadlig mediepåverkan. Myndigheten är ett kunskapscentrum kring barn och ungas medieanvändning och medie- och informationskunnighet. Det är Statens medieråd som fastställer åldersgränser för film som ska visas offentligt.

08-6651460  
registrator@statensmedierad.se  
Box 27 204 • 102 53 Stockholm

**Statens medieråd**