



Sociala mediers inverkan på hälsolitteracitet

Aino Viljakainen & Ida Lundell

Lärdomsprov

Hälsovårdare

2024

Lärdomsprov

Aino Viljakainen, Ida Lundell

Sociala mediers inverkan på hälsolitteracitet

Yrkehögskolan Arcada: Hälsovårdare 2020

Identifikationsnummer:

9107 & 9106

Uppdragsgivare:

Sammandrag:

I detta examensarbete utforskas påverkan av sociala medier på ungas hälsolitteracitet, vilket avser förmågan att söka, förstå och använda hälsoinformation. Studien är motiverad av det växande digitala landskapets tillgänglighet till hälsorelaterad information och den dubbelnatur som sociala medier utgör som informationskälla. I inledningen presenteras ämnet och dess relevans. Bakgrunden belyser utvecklingen av hälsobegreppet över tid, inklusive individens ansvar och välbefinnande. Vidare definieras hälsolitteracitet och betydelsen av att kunna bedöma informationens kvalitet. Rollen av media, speciellt sociala medier, utforskas, med medvetenhet om dess potential att sprida opålitlig information. Den tidigare forskningen framhäver brister i hälsolitteracitet och det ökande användandet av internet och sociala medier som informationskällor. Utbildnings- och kulturella faktorer påverkar hälsolitteracitet, med betoning på behovet av samarbete mellan experter och digitala plattformar. Syftet med studien är att utforska hur sociala medier påverkar ungas hälsolitteracitet genom två centrala frågeställningar: hur användning av sociala medier påverkar hälsolitteracitet, och de potentiella effekterna av sociala medier, samt vilket hälsorelaterat innehåll som är tillgängligt på dessa plattformar. Den teoretiska referensramen bygger på Katie Erikssons perspektiv på hälsa, som betonar det som subjektiv och komplex, och individers ansvar för sin hälsa. Detta ger en grund för att förstå hur sociala medier kan påverka ungas hälsobeslut. Metoden för integrativ litteraturstudie användes för att granska forskning från olika källor. Datainsamling innefattade systematiska sökningar i databaser och analysen följde en induktiv tematisk ansats. Resultaten visar att sociala medier kan vara en plattform för att öka hälsomedvetenhet och sprida hälsorelaterad information. Internetanvändning har kopplingar till hälsa och socialt

stöd online kan vara värdefullt. Dock bör man vara kritisk till informationens kvalitet och pålitlighet.

Nyckelord:

hälsolitteracitet, sociala medier, hälsoinformation, ungdomar, hälsokompetens, hälsobeslut, tillförlitlighet

Degree Thesis

Aino Viljakainen, Ida Lundell

The impact of social media on health literacy

Arcada University of Applied Sciences: Public health nurse, 2020

Identification number:

9107 & 9106

Commissioned by:

Abstract:

This thesis explores the impact of social media on young people's health literacy, which refers to the ability to search, understand and use health information. The study is motivated by the growing digital landscapes accessibility to health-related information and the dual nature of social media as a source of information. In the introduction, the topic and relevance are presented. The background sheds light on the development of the concept of health over time, including the individual's responsibility and well-being. Furthermore, health literacy and the importance of being able to assess the quality of the information are defined. The role of the media, especially social media, is explored, with awareness of its potential to spread unreliable information. Previous research highlights shortcomings in health literacy and the increasing use of the internet and social media as sources of information. Educational and cultural factors influence health literacy, emphasizing the needs for collaboration between experts and digital platforms. The purpose of the study is to explore how social media affects young people's health literacy through two central questions: How the use of social media can affect young people seeking health information and what health-related content is available on social media. The theoretical framework is based on Katie Erikson's perspective on health, which emphasizes health as subjective and complex, and individuals' responsibility for their health. This provides a basis for understanding how social media can influence young people's health decisions. The method of integrative literature review was used to review research from different sources. Data collection included systematic searches in databases and the analysis followed an inductive thematic approach. The results show that social media can be a platform for increasing health awareness and disseminating health-related information. Internet use is

linked to health and social support online can be valuable. However, one should be critical of the quality and reliability of the information.

Keywords:

healthliteracy, social media, health information, youth, health competence, health decisions, reliability

Opinnäyte

Aino Viljakainen, Ida Lundell

Sosiaalisen median vaikutus terveydenlukutaitoon

Yrkeshögskolan Arcada: Terveydenhoitaja, 2020

Tunnistenumero:

9107 & 9106

Toimeksiantaja:

Tiivistelmä:

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan sosiaalisen median vaikutusta nuorten terveydenlukutaitoon, jolla tarkoitetaan kykyä etsiä, ymmärtää ja käyttää terveystietoa. Tutkimuksen taustalla on terveyteen liittyvän tiedon saatavuus kasvavassa digitaalisessa ympäristössä ja sosiaalisen median kaksoisluonne tietolähteenä. Johdannossa esitellään aihe ja sen merkitys. Tausta valottaa terveyden käsitteen kehitystä ajan myötä, mukaan lukien yksilön vastuun ja hyvinvoinnin. Lisäksi määritellään terveydenlukutaito ja tiedon laadun arvioinnin tärkeys. Median merkitys, erityisesti sosiaalisen median, roolia tutkitaan tietoisesti niiden mahdollisuuksista levittää epäluotettavaa tietoa. Aiemmassa tutkimuksessa korostuvat puutteet terveydenlukutaidossa sekä internetin ja sosiaalisen median lisääntyvä käyttö tietolähteinä. Terveydenlukutaitoon vaikuttavat kasvatukselliset ja kulttuuriset tekijät, joissa korostuu asiantuntijoiden ja digitaalisten alustoiden välisen yhteistyön tarve. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten sosiaalinen media vaikuttaa nuorten terveydenlukutaitoon kahden keskeisen kysymyksen kautta: Miten sosiaalisen median käyttö voi vaikuttaa terveystiedon etsiviin nuoriin ja miten se vaikuttaa terveydenlukutaitoon sekä mitä terveyteen liittyvää sisältöä on saatavilla sosiaalisessa mediassa. Teoreettinen viitekehys perustuu Katie Erikssonin terveystietokulmaan, jossa korostetaan terveyttä subjektiivisena ja kompleksisena sekä yksilön vastuuta terveydestään. Tämä tarjoaa perustan ymmärtää, miten sosiaalinen media voi vaikuttaa nuorten terveystietoon. Integratiivisen kirjallisuuskatsauksen menetelmää käytettiin tutkimuksen tarkasteluun eri lähteistä. Tiedonkeruu sisälsi systemaattisia hakuja tietokannoista ja analyysi noudatti induktiivistemaattista lähestymistapaa. Tulokset osoittavat, että sosiaalinen media voi olla alusta lisäämään terveystietoisuutta ja levittää terveyteen

liittyvää tietoa. Internetin käytöllä on yhteys terveyteen ja sosiaaliseen tukeen verkossa, joka voi olla arvokasta. Tietojen laatuun ja luotettavuuteen on kuitenkin suhtauduttava kriittisesti.

Avainsanat:

Terveydenlukutaito, sosiaalinen media, terveystieto, nuoret, terveystieteet, terveystieteiden tutkimus, luotettavuus

Innehåll

1	Inledning	8
2	Bakgrund	10
2.1	Hälsa	10
2.2	Hälsolitteracitet	10
2.3	Media	11
2.4	Social media	12
2.5	Sammanfattning	12
3	Tidigare forskning	13
3.1	Utmaningar med hälsolitteracitet och informationssökning	13
3.2	Kulturella och geografiska skillnader	14
3.3	Sociala mediers roll i hälsokommunikation	14
4	Syfte och frågeställningar	15
5	Teoretisk referensram	16
5.1	Hälsans idé	16
6	Metod och material	17
6.1	Datansamling	18
6.2	Analysmetod	20
7	Etiska överväganden	21
8	Resultat	22
8.1	Sociala medier inverkan på hälsa	22
8.1.1	Inverkan på psykisk hälsa	23
8.1.2	Inverkan på fysisk hälsa	24
8.1.3	Kost/näring	25
8.2	Kritisk syn på sociala medier	26
8.2.1	Informationskälla	26
8.2.2	Stöd och rådgivning	28
8.2.3	Självprestation	30
8.2.4	Pålitlighet	31
8.3	Användning av sociala medier för att främja hälsa	31
8.3.1	Öka hälsomedvetenhet med digitala plattformar tillgänglighet, pålitlighet och stärkande	32
8.4	Sammanfattning av resultat	32
8.4.1	Hurdan inverkan kan användningen av sociala medier ha hos unga när de söker hälsoinformation och hur påverkar det hälsolitteraciteten?	32
8.4.2	Vad finns det för hälsorelaterat innehåll på sociala medier?	33
9	Diskussion	33
9.1	Analys av resultat jämfört med tidigare forskning	33
9.2	Analys av resultat jämfört med teoretisk referensram	34

9.3 Resultatdiskussion.....	34
9.4 Metoddiskussion.....	34
10 Kritisk granskning	35
Källor	35
Bilagor	39

1 Inledning

Sociala medier har blivit en integrerad del av ungas vardag och påverkar deras liv på många olika sätt. En aspekt av särskild betydelse är sociala mediers inverkan på ungas hälsolitteracitet, det vill säga förmåga att söka, förstå, utvärdera och använda information relaterat till hälsa och välbefinnande.

Enligt Ringberg et al., (2014) definieras hälsolitteracitet som ”förmågan att få tillgång till, förstå, utvärdera och använda information relaterad till hälsa”. Det handlar om att kunna tolka och använda information om hälsa på ett sätt som främjar välbefinnande och beslutsfattande. Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) är hälsolitteracitet en viktig komponent för att förbättra människors hälsa och välbefinnande. Det är en nödvändig färdighet för att kunna navigera i det komplexa hälso- och sjukvårdssystemet och fatta välgrundade beslut om ens egen hälsa. (WHO, 2023)

En rapport från Folkhälsomyndigheterna (2017) betonar att det nya medielandskapet medför både möjligheter och risker för ungas hälsa. Genom sociala medier kan unga snabbt och enkelt få tillgång till en mängd hälsorelaterad information, men samtidigt kan det vara svårt att bedöma informationens tillförlitlighet och kvalitet.

Enligt Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 2023) är hälsolitteracitet nödvändigt för att kunna fatta välgrundade beslut om sin egen hälsa och delta i hälsofrämjande aktiviteter. CDC understryker vikten av att tillhandahålla pålitlig och begriplig hälsorelaterad information till ungdomar för att främja deras hälsolitteracitet.

Vi anser att det är av största vikt att kontinuerligt hitta uppdaterad info om hälsolitteracitet. Att vara välinformerad om detta ämne är inte bara viktigt, det är också för att människor ska kunna förstå och uppskatta dess verkliga betydelse. Det är avgörande att människorna får ökad kunskap om begreppet och dess verkliga betydelse, samt vilken påverkan det har på varje människa. Alla kanske inser inte vilken utsträckning de är involverade i detta begrepp.

Vi anser att det är intressant att forska mera i detta aktuella ämne för att skaffa en djupare förståelse. Denna förståelse kommer att bilda grunden för examenarbetet som kommer att utforska om sociala medier inverkan på ungas hälsolitteracitet (eng. Health literacy). Genom att undersöka hur sociala medier påverkar ungas kunskap och beteende kring hälsa och välbefinnande, söker vi efter en upplysning över en viktig och ofta förbisedd del av samhället.

2 Bakgrund

Nästa kapitel kommer att handla om begreppen hälsa, hälsolitteracitet, media och social media som kommer att vara viktiga i detta arbete.

2.1 Hälsa

Begreppet hälsa grundades och analyserats för första gången år 1976, men forskningen inom området började inte förrän 1980. Olika forskare har haft egna teorier om vad begreppet hälsa innebär (Wärnå-Furu, 2017). Vid Ottawa-konferensen år 1986 förändrades synen på folkhälsoarbete. I stället för att endast fokusera på att förebygga sjukdomar, betonades vikten av hälsofrämjande arbete genom att stödja miljöer och resurser. (Folkhälsomyndigheten, 2022).

År 1991 reviderades och klargjordes synen på hälsa som en resurs för individens eget ansvar att kontrollera och hantera sin livssituation. Hälsa är något som relaterar människan och olika situationer i livet. Alla människor påverkas aktivt och medvetet av sin hälsa baserat på de val vi gör i livet. Hälsa kan uttryckas genom känslor, prestation, attityder och handlanden (Wärnå-Furu, 2017).

Hälsa innebär att uppnå fullständigt fysiskt, psykisk och socialt välbefinnande, vilket innebär att man mår bra i alla dessa aspekter. Individen bör vara medveten om sin egna kropp och känna igen sig själv samt vara medveten om välbefinnande för att kunna påverka och göra förändringar (Folkhälsomyndigheten, 2022).

2.2 Hälsolitteracitet

Hälsolitteracitet, även känd som ”health literacy” på engelska, är ett begrepp som används för att beskriva människors förmåga att hitta, förstå, utvärdera och använda hälsoinformation för att fatta välgrundade beslut om sin egen hälsa. Det innebär att individer kan tolka och använda hälsoinformation på ett sätt som främjar deras hälsa och välbefinnande.

Enligt Ringsberg et al. (2014) är hälsolitteracitet en komplex förmåga som påverkas av olika faktorer, inklusive individens utbildningsnivå, språkkunskaper, kognitiva förmågor och tillgång till hälsoinformation. Det handlar också om att kunna navigera i hälso- och sjukvårdssystemet, förstå medicinsk terminologi och kunna kommunicera effektivt med vårdpersonal.

Världshälsoorganisationen (WHO 2019) betonar vikten av hälsolitteracitet genom att påpeka att bristande hälsolitteracitet kan leda till ökad sjukdomsburda, sämre hälsoutfall och högre hälso- och sjukvårdskostnader. De konstaterar också att det är nödvändigt att främja hälsolitteracitet på individ-, samhälls- och systemnivå för att uppnå bättre hälsa för alla. Enligt Berkman et al. (2010) har hälsolitteracitet betydelse inte bara för enskilda individer utan också för använda hälsoinformation kan man främja förebyggande åtgärder, egenvård och sjukdomshantering, vilket kan bidra till att minska ohälsa och förbättra folkhälsan.

Nutbeam (2000) betonar att hälsolitteracitet är en viktig målsättning inom folkhälsoarbetet och att det krävs anpassade utbildnings- och kommunikationsstrategier för att främja hälsolitteracitet i det 21: a århundrade. Han framhåller att det är viktigt att kommunicera hälsoinformation på ett sätt som är lättförståeligt och tillgängligt för alla, oavsett utbildningsnivå och språkkunskaper.

Hälsolitteracitet återspeglas i vardagen när man fattar beslut som påverkar ens hälsa. Det kan inkludera att överväga vad man äter, hur man motionerar och hur mycket man sover. Alla dessa frågor är kopplade till begreppet hälsoitteracitet. Ett sätt att utveckla sin egen hälsolitteracitet är att kritiskt bedöma källornas pålitlighet. (Palo, 2022)

Bristande kunskap inom hälsolitteracitet kan resultera i ett ökat förtroende för information som hittas på sociala medier och samtidigt misstro mot myndigheternas skriftliga information. Otillräcklig kunskap inom hälsolitteracitet kan också leda till försämrad hälsa på flera sätt. Det kan innebära att man är beroende av flera hälsotjänster och har svårigheter att förstå den hälsoinformation som man läser. (Soste, 2021)

2.3 Media

Man använder medier nuförtiden hela tiden mera. En stor del av sin vakna tid använder människor olika media. Det är svårt att undvika media. Nuförtiden finns det mycket mera olika medier som det har tidigare funnits. Man vänder sig lätt till media och till exempel internet när man vill veta något som man inte vet. Medierna har en stor roll om man tänker hur hälsobudskapen sprids. När man pratar om medier menar man olika tekniska hjälpmedel som hjälper människor i kommunikation. Olika medier är till exempel tv, datorer och tidningar som finns i olika former. Medien kan uppstå bland annat från ljud, text och bild. (Ringberg, 2020 s. 103–104)

2.4 Social media

Det finns ingen väletablerad definition till sociala medier. När man pratar om sociala medier menar man applikationer och tjänster som finns i internet. Sociala medier skiljer sig från andra medier eftersom där användarna tar inte bara emot information utan man kan också kommunicera med andra användarna. (Hintikka) Användarna kan skicka och ta emot information digitalt via sociala medier. Olika exempel på sociala medier är bland annat Facebook, Instagram och Twitter. (Appel et al., 2019 s. 80) Olika kännetecken till sociala medier är bland annat att det är lätt och snabbt att använda och användningen kostar inte. (Hintikka) Det finns både pålitlig och felaktig information i sociala medier som behandlar hälsa. Det finns väldigt mycket information och människor som publicerar dit. Man får inte tänka att den som publicerar innehåll har information som baserar till forskning. (Palo, 2022)

2.5 Sammanfattning

Hälsa är beskriven som en resurs för individens eget ansvar och involverar fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Synen på folkhälsoarbete har förändrats från att endast förebygga sjukdomar till att fokusera på hälsofrämjande arbete och stödja miljöer och resurser. Hälsolitteracitet, förmågan att förstå, använda, och tolka hälsoinformation för att fatta informerade beslut om hälsa, är betonad som kritisk. Det påverkas av faktorer som utbildningsnivå, språkkunskaper, och tillgång till information.

Den betydelsefulla rollen som sociala medier spelar i spridningen av hälsobudskap och information är också betonad. Sociala medier ger möjlighet till interaktivitet och informationsspridning, men samtidigt finns risken för spridning av felaktig information utan vetenskaplig grund. Bristande hälsolitteracitet kan leda till ökat förtroende för icke-vetenskapliga källor, vilket i sin tur kan påverka beslut kring hälsa och välbefinnande.

3 Tidigare forskning

I detta kapitel kommer vi att gå igenom tidigare forskning om hälsolitteracitet och sammanfatta det vi har lärt redan om ämnet. Vi kommer att ta reda på tidigare forskning allmänt om hälsolitteracitet. Man hittar mest internationella forskningar, eftersom Finland inte har forskat ämnet så mycket jämfört med andra länder. Man hittar mycket artiklar där man har med begreppet hälsolitteracitet men när vi har också med begreppet social media i vårt arbete, begränsar det bort artiklar. Vi har sökt artiklarna från Libguide som varje studerande i Arcada kan använda. Via Libguide hittar man olika databaser som hjälper till exempel att man hittar artiklar och man kan få hjälp också till skrivande. Vi har använt oss av Academic Search Complete (EBSCO), CINAL with Full Text och PubMed. Vi har också använt Google Scholar när vi har sökt artiklar. Denna databas finns inte i Libguide. Som sökord har vi använt mest "health literacy". Vi har också använt några tilläggsord i sökningen som "social media", "media", "internet" och "health information" och olika kombinationer av dessa ord. Med våra sökord har det kommit mycket artiklar och vi har valt artiklarna som har relevanta rubriker. Vi har valt sådana artiklar som vi anser är tillräckligt mycket kopplat till vårt ämne. I våra valda artiklar har man mest forskat hälsolitteracitet allmänt och sen har vi några artiklar som har något att göra med media.

3.1 Utmaningar med hälsolitteracitet och informationssökning

Hälsolitteracitet omfattar en uppsättning av färdigheter som behövs för att fatta lämpliga hälsobeslut och för att framgångsrikt använda hälso- och sjukvårdssystemet.

Kunskaperna är läsning, skrivning, räkneförmåga, kommunikation och elektronisk teknologi. Av USA:s befolkning har en tredjedel av vuxna begränsad kunskap i hälsolitteracitet. Brist på hälsolitteracitet kan påverka bland annat till patientsäkerheten, tillgången till hälso- och sjukvård och kvaliteten av detta. (Hersh et al., 2015) Det är viktigt att man undersöker vilka hälsoinformationskällor används och litas på av människor med begränsad hälsolitteracitet. Den hjälper till att identifiera strategier för att fylla kunskapsluckor som kan bidra till att sjukdomar kan förebyggas. I undersökningen gjort av Chen et al., (2018) använde befolkningen av primärvårdsleverantörer, sjukskötare, familj, medicinska webbplatser, Google, specialistläkare och vänner som källor. Kunskaper om hälsolitteracitet har berott mycket på utbildningsnivåer eftersom tidigare har bara högre utbildade haft tillgång till internet. Undersökningar som gjorts före 2012, sen 2016 har internetanvändningen ökat med 88%. Detta har också lett till att det är flera webbplatser med felaktig information som är ett stort problem. Personer med lägre kompetens i hälsolitteracitet använde mera sannolikt information från bland annat sociala medier och bloggar där det kan finnas brister på källornas kvalitet och pålitlighet. Samtidigt använder man inte lätt medicinska webbplatser som källa. Det kan vara svårt att skilja fel information om den pålitliga informationen. När man har en begränsad kunskap inom hälsolitteracitet har man mindre nytta av den tillgängliga hälsoinformationen. (Chen et al., 2018)

3.2 Kulturella och geografiska skillnader

Det finns också kulturella skillnader i hälsolitteracitet. I Asien har mera än hälften bra kunskaper om hälsa vilket beror på att internet är stort i asiatiska länder. Det finns länder där man har mindre kunskaper om hälsa. Till exempel i Iran har en låg procent på kunskaper om hälsa. Orsaken till detta är brister till läskunskaper, som beror på bristande utbildnings möjligheter. (Parandeh Afshar, P et al., 2022) Som i undersökningen där Hersh et al., (2015) skriver, är det en viktig del att få till säg information och kompetens om hälsa. Skillnaderna beror inte bara om skillnader mellan länder utan det finns också skillnader mellan människor. Enligt forskningen hade män

och singlar högre kompetens i hälsa, detta berodde på att de hade lättare benägenhet till utbildning. Men oberoende av kulturskillnader, utvecklas värden hela tiden och man har bättre möjlighet att få utbildning oavsett kön. (Parandeh Afshar, P et al., 2022)

3.3 Sociala mediers roll i hälsokommunikation

I dag använder man internet konstant när man söker hälsorelaterad information och information utvecklas konstant efter patienters ständigt förenliga behov. (Bujnowska-Fedak, M et al., 2019) Där med är det viktigt att information är lätt nåbar för alla målgrupper. På Facebook, Instagram och Twitter löper det information dagligen eftersom det finns miljontals användaren och alla har möjlighet att sätta ut information. Vanliga median har inte möjligheter av att få rätt information lika snabbt, samt att vanlig media inte når till lika många som sociala medier. Detta leder till att det kommer lättare ut felaktig information. För att göra det bästa av denna situation och få ut tydlig hälsoinformation bör man samarbeta och uppmuntra profiler och andar användaren att vara aktiva och dela rätt innehåll. (Roberts, M et al., 2017) Många professionella organisationerna har rekommenderat att använda universella försiktighetsåtgärder för hälsokunskap för att ge förståelig information till alla patienter, oavsett läskunnighet eller utbildningsnivå. Läkarna lätt överskattar patienternas hälsokompetens. Patienterna kan också själva ha egna brister i förståelse och man kan lätt förstå fel vad läkaren säger. Det kan uppstå olika konsekvenser när människorna har begränsad hälsokunskap. Det finns olika verktyg för bedömning av hälsolitteracitet. Många studier med varierande metodologiska styrkor har visat att brister i hälsolitteracitet bidrar bland annat till dåliga hälsoutfall, hälsoskillnader och ökade kostnader. Det finns olika sätt hur man kan främja hälsolitteracitet i klinisk praxis. Det ska vara viktigt att både muntlig och skriftligt tillvägagångssätt skulle förbättras. (Hersh et al., 2015) Organisationen HLM (Health literacy Media) använder sociala medier och deras digitala experter som verktyg för hälsokompetens för deras kunder. (Roberts, M et al., 2017)

Sammanfattningsvis har det förekommit brister till en bra hälsolitteracitet, orsakerna har varit utbildningsnivå och kulturella skillnader. Men alltmera börjar få kunskaper om hälsolitteracitet detta beror på bättre utbildningsmöjligheter samt att internet värden har ökat. Detta har också lett till att det finns mycket opålitliga källor. Internet är lätt nåbar

och det löper information dagligen där och alla har möjlighet att publicera information dit. Vanliga median hinner inte få information och publicera lika snabbt som det publiceras i sociala medier. Uppmuntra större profiler att samarbeta med organisationer som ger ut rätt information om hälsa.

4 Syfte och frågeställningar

Syftet med detta lärdomsprov är att undersöka hur sociala medier påverkar unga människors förmåga att hitta, förstå och använda hälsoinformation (hälsolitteracitet). Resultatet av undersökningen kan sedan användas som ett verktyg för att kunna stödja, vägleda och ge god kunskap om hälsoinformation.

Frågeställningar i detta arbete kommer att vara:

- Hurdan inverkan kan användningen av sociala medier ha hos unga när dom söker hälsoinformation och hur på verkar det hälsolitteraciteten?
- Vad finns det för hälsorelaterat innehåll på sociala medier?

5 Teoretisk referensram

Detta kapitel kommer att handla arbetets teoretiska referensram. Arbetets teoretiska perspektiv kommer att vara hälsa från författaren Katie Erikssons (2018) synvinkel. Till informationssökningen har man använt boken ”Vårdvetenskap, *Vetenskapen om vårdandet Om det tidlösa i tiden*”.

5.1 Hälsans idé

Vad hälsa innebär är ett evighetsproblem. Många forskare, diktare, tänkare och författaren har försökt analysera och komma fram till ett svar av människans hälsa. Eriksson (2018) vill få fram hälsa som ett enskilt begrepp samt en form av människan och inte motsatsen till sjukdom. Var och en har en egen syn på hälsa och därmed har ett hälsobeteende. Oftast är hälsobeteendet präglad till ens uppväxt och hur man blivit lärd, där samhället kan vara en stor orsak till. Detta leder till att man kan få för höga krav på sig med att hur man skall leva hälsosamt och då det kan lätt leda med att en bra hälsa uteblir.

Eriksson (2018) har två kategorier av hälsobegrepp, de teoretiska och de praktiska. De teoretiska innebär den ”ideala” hälsan och det praktiska hälsobegreppet innebär hälsa i utgångspunkt till vårdverksamheten, begreppet är en målsättning till hälso- och sjukvården. Människans hälsouppfattning blir styrda av båda två begreppen. (Eriksson, 2018)

Hälsa kan uppfattas olika från olika individer, en individ som anser sig själv att må bra och är frisk kanske samhället ser den personen som sjuk och tvärtom. I samhället kan man ha ibland svårt att acceptera individers egna åsikter om hälsa och känslorna inom detta. Alltid ser man inte om någon lever ett ohälsosamt liv eller har dåliga hälsovanor. Så som person med alkoholism kan vara yrkesmässigt högt uppsatt och sköta sitt arbete utan problem, och då anser man att personen är frisk. Detta kan leda till att samhället endast kan bedöma personens hälsa enligt ett normsystem. (Eriksson, 2018)

Möjligheterna till hälsoservice ökar alltmera på grund av nya kunskaper och forskning. Med denna takt kan det orsaka flera efterfrågan och behov. I flera samhällen kan detta leda till stora kriser inom hälsovården. Detta betyder att alla människor inte får tillräcklig hälsovård och då kan det ge resultat av ökad ohälsa. För att hälsoservice skall i samhället fungera behövs det utvecklas i balansen mellan individualitet och heteronomi. Som mål för hälsoservice bör man acceptera ett individcentrerat hälsobegrepp. Som tidigare nämnt att individen kan ha en egen syn på sin hälsa, då samhället har en annan. För att klara av samhällets tycke kan det vara att individen hamnar gå emot sina känslor och bildar sitt beteende till ohälsa. Hälsomål och vårdssystem i samhället avspeglas i heteronoma och autonoma. Det autonoma systemet kan individen själv forma sina egna hälsoproblem då heteronoma system är när man fast vid det allmänna måldokumentet. Idag finns det en benägenhet att göra heteronoma måldokumentet mycket detaljerad. Medicinalstyrelsen har gett direktiv till hälsovårdsverksamheten, som är undervisningar i hälsofostran, tandvård, sexualundervisning och mentalvård. Med ökade kunskaper blir dessa direktiv alltmera detaljerat. Desto mera kunskaper man får desto mindre heteronomt blir det. Detta ger möjlighet till individer att få ta ansvar över sin egen hälsa. (Eriksson, 2018)

6 Metod och material

Arbetet kommer att följa riktlinjerna för en integrativ litteraturstudie. Metoden ger en helhetsbild om fenomenen och möjliggör kombinationen av olika metoder. Metoden har många funktioner som till exempel att definiera begrepp, att granska teorier och analysera metodologiska frågor som behandlar fenomenet i forskningen. Detta är en kombination av kvalitativ och kvantitativ forskning. (Whittemore & Knalf, 2005) Integrativ litteraturstudie kan även användas när man vill identifiera luckor i den nuvarande forskningen eller identifiera behovet av framtida forskning. Metoden kan beskriva bra den aktuella forskningslitteraturen. När man använder metoden ska granskningen omfatta detaljerad och genomtänkt arbete. En integrativ litteraturöversikt har många fördelar för den vetenskapliga granskaren. (Russell, 2005)

Om forskningsämnet har en lång historia och mycket forskning har gjorts man ska begränsa forskningsfrågan. Om ämnet är nytt och lite forskning har gjorts kan det vara nödvändigt att utöka forskningsfrågan att man hittar tillräckligt information. (Russell, 2005) Metoden går i olika steg, de vill säga första steget identifiera ett problem så att man kan få ett syfte på undersökningen. Andra steget är en systematisk litteratursökning där man tar hjälp av utvalda nyckelord. Nästa steg skall artiklarna läsas och kvalitets granskas. Efter det är det steg fyra och då skall man analysera artiklarna och ta ut det som är mest relevant till valda syfte. Sista steget redogörs data och komma fram till ett resultat. Det är viktigt att man har ett tydligt syfte eftersom det gör lättare att klara av olika arbetsskeden och det gör också lättare om man måste återkomma till primärkällor. (Whittemore & Knalf, 2005)

Whittemore & Knalf (2005) har delat upp den integrativa litteraturöversikten i fem steg som är:



Figur 1: Fem steg i den integrativa litteraturöversikten

6.1 Datainsamling

Vi har listat upp kriterier hur vi ska söka våra artiklar.

Inkluderingskriterier:

- artiklar från 2016–2023
- artiklarna som är skrivna på finska, svenska eller engelska
- artikeln hittas som full text
- artikeln ska svara till våra forskningsfrågor
- artikeln ska motsvara lärdomsprovets syfte
- artikelns målgrupp ska vara unga och unga vuxna
- Artikeln inte behandlar Covid-19

Exlusionskriterier:

- artiklar som har skrivits före 2016
- artiklar som är inte tillgängliga på finska, svenska eller engelska
- artiklar som inte är tillgängliga i full text
- artiklar som inte motsvarar lärdomsprovets syfte
- artiklar som vi har redan använt i början av lärdomsprovet
- artiklarnas målgrupp är inte unga och unga vuxna

- Artikeln som behandlar Covid-19

Datansamlingen har gjorts med hjälp av Arcadas databaser som finns i Libguide men vi har använt också andra databaser eftersom vi inte har hittat så mycket bra artiklar. Vi har använt oss av databaser som man har gjort till hälsovårdarna som studerar i Arcada. Vi har sökt artiklarna mellan januari 2023 och mars 2023.

Vi har inte använt oss av alla databaser som vi skulle ha möjlighet till. Vi har använt databaser Academic Search Complete (EBSCO), PubMed, Sage Journals, ScienceDirect och Google Scholar som inte finns i Arcadas databaser. Vi har använt oss av sådana databaser där vi hittar sådana artiklar vi kan använda i vårt lärdomsprov och artiklar som vi tänker skulle ge bra resultat till vårt lärdomsprov. I alla databaser som vi har tillgång till finns det inte tillräckligt bra artiklar till vårt lärdomsprov. Vi har gjort en tabell om databassökningen där finns alla artiklar som vi kommer att använda senare i vårt lärdomsprov. Till tabellen har vi skrivit databasens namn, sökord vi har använt, antal träffar det har kommit och artiklar som vi har sen slutligen använd av oss.

Tabell 1 Databassökning

Databas	Sökord	Antal träffar	Exkluderade	Inkluderade
Academic search complete (EBSCO)	“health information on social media” AND reliability NOT covid-19 or coronavirus or 2019-ncov or sars-cov-2 or cov-19	44	41	3
Google scholar	Social media AND effect AND “health literacy”	16 000	4	1
PubMed	Social media and “health information” NOT covid-19	95	7	5
PubMed	“health information on social media”	44	42	2

	AND "trust" AND "young people"			
PubMed	"online health information" AND "health decisions"	17	16	1
PubMed	"health" AND "social media" AND affect NOT mental health	195	3	2

6.2 Analyismetod

Vi har börjat analysen med att läsa igenom artiklar som vi har hittat för att få en överblick av ämnet som vi har valt att skriva om. Vi har försökt hitta sådana artiklar som motsvarar vårt syfte. Insamlade data kommer att analyseras utifrån tematisk analys med induktiv ansats. Det är en metod som är flexibel och inte bunden till ett visst teoretiskt perspektiv. Med en sex-fasguide som inkluderar att bli bekant med data, generera initiala koder, söka efter teman, granska teman, definiera teman och sedan skriva resultaten. (Maguire & Delahunt, 2017)

Man kan dela tematisk analys till två olika huvudgrupper. I det andra har man en viss teoretisk eller epistemologisk position. I det andra förstår man tematisk analys som en ganska fri analysmetod. När analysmetoden är mycket flexibel är det viktigt att man försöker inte för mycket begränsa flexibiliteten. (Braun & Clarke, 2006)

Med hjälp av analysmetoden har vi hittat olika huvudteman. Vi har först hittat huvudteman individuellt från våra egna artiklar som vi har läst igenom och efter det har vi gått igenom bådas teman och satt dom ihop till olika huvudteman. När vi har hittat huvudteman från våra artiklar tillsammans har vi tänkt olika underteman under huvudteman. Dom har vi också bestämt tillsammans enligt artiklar som vi har läst igenom när vi har båda haft egna artiklar som vi läst igenom.

7 Etiska överväganden

När man studerar i Arcada bör man följa god vetenskaplig praxis i studier. God vetenskaplig praxis innehåller några centrala utgångspunkter. Det är viktigt att man tar hänsyn till och respekterar andra skribenternas arbeten. Det är viktigt att man använder sådana källor som är pålitliga och uppnår vissa kriterier och etisk hållbara. Man ska vara noggrann i forskningen, i dokumenteringen och när man presenterar resultaten. (Arcada, 2022) Enligt Tenk, (2023) är det grundläggande principerna ungefär samma som Arcadas, (2022) en god vetenskaplig praxis inkluderat tillförlitlighet, ärlighet, respekt och ansvar. Dessa principer är centrala för att säkerställa god vetenskaplig praxis under hela livscykeln för vetenskaplig verksamhet (Tenk, 2023).

Innan insamling av forskningsmaterial, bör man se till att ha eventuella tillstånd, samtycken och etisk förhandsgranskning för vetenskaplig verksamhet på plats. Följa riktlinjerna och instruktioner inom det aktuella forskningsområdet samt riktlinjerna för forskningsetik. Säkerställ att den vetenskapliga verksamheten inte äventyrar forskarnas och deltagarnas hälsa och säkerhet. Att visa uppskattning gentemot kollegor, deltagare i vetenskaplig verksamhet samt undersökta personer och objekt, liksom mot samhället, ekosystem, miljön och kulturarvet (Tenk, 2023).

Vi har strävat till att vara mycket noggranna när vi har skrivit lärdomsprovet. Vi har försökt göra så noggranna källförteckningar som möjligt och noggrant skrivit vilka artiklar vi har använt och vem har skrivit dem. När vi är färdiga med lärdomsprovet kommer vi att gå igenom alla källförteckningar på nytt och kolla att vi har allt rätt. Vi har försökt hitta artiklar om bara sådana databaser som är pålitliga. I några databaser kan man välja att man visar bara sådana artiklar som är vetenskapligt bedömt och vi har försökt använda detta. Artiklar som vi har läst igenom har varit flesta på engelska. Det är viktigt att man förstår exakt vad man säger i artikeln och därför har vi använt oss av pålitliga elektroniska ordböcker som till exempel Redfox och Swedish MeSH som hjälper oss att förstå artikel på finska och svenska.

8 Resultat

Resultatkapitlet ger en översikt över de data och resultat som samlats in och analyserats i studien (*se bilaga 1. Presentation av material till resultat*). Det presenterar en sammanfattning av de viktigaste resultaten och ger en inblick i de slutsatser och insikter som kan härledas från undersökningen. Genom att läsa detta kapitel får läsaren en tydlig bild av de empiriska resultaten och deras relevans för studiens syfte och frågeställningar.

I detta kapitel kommer vi att gå igenom resultat med hjälp av fyra huvudteman och underkategorier.

Tabell 3 om huvudteman och underkategorier

Huvudtema	Undertema
Sociala mediers inverkan på hälsa	<ul style="list-style-type: none">- Inverkan på psykisk hälsa- Inverkan på fysisk hälsa- Kost/näring
Kritisk syn på sociala medier	<ul style="list-style-type: none">- Informationskälla- stöd och rådgivning- självprestation- pålitlighet
Användning av sociala medier för att främja hälsan	<ul style="list-style-type: none">- Öka hälsomedvetenhet med digitala plattformar tillgänglighet, pålitlighet och stärkande.

8.1 Sociala medier inverkan på hälsa

Huvudtema	Undertema
Sociala mediers inverkan på hälsa	<ul style="list-style-type: none">- Inverkan på psykisk hälsa- Inverkan på fysisk hälsa- Kost/näring

Vi kommer att utforska olika aspekter av detta fenomen och diskutera hur användningen av sociala medier kan påverka vårt fysiska och psykiska välbefinnande. Genom att

granska befintlig forskning och studier på området kommer vi att försöka förstå både de positiva och negativa konsekvenserna av att vara engagerad i sociala medieplattformar.

8.1.1 Inverkan på psykisk hälsa

Enligt en studie är universitetsstudenter en viktig grupp om man tänker att man söker hälsorelaterad information från sociala medier. Man har forskat och kommit till resultat att det finns olika psykologiska faktorer som förutsäger användning av internet för sökning av hälsoinformation. (ACHAPONG et al. 2020)

Artikeln av Hunsaker et al., (2021) undersöker sambandet mellan internetanvändning och förändringar i hälsostatus hos unga vuxna. Studien använder data från en panelundersökning med 1 208 unga vuxna i åldrarna 18–30 år i USA, som samlades in under en femårsperiod.

Resultaten visar att det finns ett negativt samband mellan användning av sociala medier och psykisk hälsa. De som använder sociala medier mer än genomsnittet upplevde en minskning i psykisk hälsa över tid. Denna minskning i psykisk hälsa var främst relaterad till en ökning av ensamhet och minskad självkänsla.

Studien visar också att det finns ett positivt samband mellan användning av internet för informationssökning och ökad hälsa över tid. De som använde internet mer för att söka information upplevde en ökning av hälsostatusen över tid. (Hunsaker et al., 2021)

Denna studie visar på att sociala medier kan ha en negativ inverkan på psykisk hälsa hos unga vuxna, medan användning av internet för informationssökning kan ha en positiv inverkan på hälsostatusen. Studien ger viktig information om hur internetanvändning kan påverka hälsostatusen hos unga vuxna och kan bidra till att utveckla strategier för att minska de negativa effekterna av sociala medier på psykisk hälsa. (Hunsaker et al., 2021)

Artikeln "Social Media and Health: Emerging Trends and Future Directions for Research on Young Adults" undersöker sambandet mellan sociala medier och psykisk hälsa bland unga vuxna. I studien identifieras flera möjliga sätt på vilka sociala medier

kan påverka psykisk hälsa, inklusive ökad risk för depression och ångest, sömnstörningar, känsla av social isolering, negativa kroppsuppfattningar och beroende. (Wu & Feng., 2021)

De nämner i artikeln också att sociala medier kan ha positiva effekter på psykisk hälsa, såsom att fungera som ett stödjande nätverk och öka socialt stöd. Studier visar dock att dessa positiva effekter inte är så vanliga som de negativa. (Wu & Feng., 2021)

8.1.2 Inverkan på fysisk hälsa

Artikeln "Social Media and Health: Emerging Trends and Future Directions for Research on Young Adults" nämner att sociala medier kan påverka hälsobeteenden, inklusive fysisk aktivitet och kostvanor. Författarna diskuterar hur sociala medier kan fungera som en källa till motivation och inspiration för fysisk aktivitet, till exempel genom att dela träningsbilder och videoklipp. (Wu & Feng., 2021)

Men, å andra sidan kan sociala medier också vara negativt för fysisk hälsa. Till exempel kan de leda till ökad skärmtid och minska tiden för fysisk aktivitet och sömn, vilket kan påverka både fysisk och psykisk hälsa negativt. (Wu & Feng., 2021)

Det är möjligt att när man söker efter hälsoinformation från nätet och sociala medier kommer man sannolikt att göra ändringar och olika beslut i hälsobeteenden (ACHAPONG et al. 2020). Enligt en studie skriven av Thapa et al. (2021) söker människor hälsorelaterad information först från internet före man kontaktar hälso- och sjukvårdspersonal. Till ändringar i hälsobeteenden kan påverka olika saker som egen uppfattning om sin hälsa, nuvarande hälsotillstånd och till exempel familjens tidigare händelser i hälsan. Informationen som man stöter i sociala medier kan påverka till medicinering och olika behandlingar. Till en studie deltog 354 universitetsstudenter som svarade till olika frågor angående social media och hur den påverkar till hälsorelaterad beteende. Studien visade att 64 (18,1%) svarade att de någonsin påverkats av sociala medier att börja medicinering eller behandling medan 39 (11%) svarade positivt att de påverkats av sociala medier för att sluta medicineringen eller någon behandling. (ACHAPONG et al. 2020)

8.1.3 Kost/näring

Artikeln "Social Media and Health: Emerging Trends and Future Directions for Research on Young Adults" nämner också att sociala medier kan påverka kostvanor. De beskriver hur sociala medier kan fungera som en källa till inspiration och motivation för hälsosam mat och kostvanor, till exempel genom att dela recept och hälsosamma måltider. (Wu & Feng., 2021)

Sociala medier kan också ha negativa effekter på kostvanor, till exempel genom att utsätta användare för reklam för ohälsosam mat eller genom att skapa en kultur av dieter och begränsningar kring mat. (Wu & Feng., 2021)

Artikeln av Friedman et al., (2022) undersöker användningen av sociala medier som en plattform för att påverka kost- och hälsobeteenden hos unga vuxna. Forskarna genomförde en webbaserad konversationsstudie där de rekryterade unga vuxna via sociala medier och bad dem att delta i en diskussion om kost och hälsa.

Resultaten visade att sociala medier kan vara en effektiv plattform för att främja hälsosamma kost- och livsstilsval hos unga vuxna. Deltagarna i studien uttryckte en ökad medvetenhet om kost- och hälsobeteenden efter att ha deltagit i diskussionen. De rapporterade också att de var mer benägna att göra hälsosamma val när de såg andra personer göra det på sociala medier. (Friedman et al. 2022)

Studien visade också att sociala medier kan användas för att sprida kunskap och information om hälsosamma kost- och livsstilsval. Deltagarna uttryckte en önskan om att få mer information om hälsosamma matvanor och hälsosamma livsstilar via sociala medier. (Friedman et al. 2022)

Forskarna betonar dock att det krävs ytterligare forskning för att undersöka hur man kan utnyttja sociala medier på ett optimalt sätt för att främja hälsa och välbefinnande. (Friedman et al. 2022)

Studien av Jeong och Shin (2022) undersökte hur användningen av sociala medier påverkar ungdomars kosttillfredsställelse. För att undersöka detta samlade forskarna in

data från 500 ungdomar i åldern 12–18 år, som besvarade en enkät om sin användning av sociala medier och deras kostvanor.

Resultaten av studien visade att en högre användning av sociala medier var orsaken till en lägre kosttillfredsställelse hos ungdomarna. Dessutom fann forskarna att sociala mediernas användning var relaterat till att ungdomarna konsumerade mer söta och onyttiga livsmedel och mindre frukt och grönsaker. (Jeong & Shin., 2022)

Författarna föreslår att det finns flera möjliga orsaker till denna korrelation, inklusive att ungdomar som spenderar mer tid på sociala medier kan bli påverkade av reklam för onyttiga livsmedel, eller att sociala medier kan leda till att ungdomar jämför sina matvanor med andra och känner press att äta på ett visst sätt. (Jeong & Shin., 2022)

Men författarna konstaterade att det är viktigt att fortsätta undersöka sambandet mellan sociala medier och kosttillfredsställelse, för att bättre förstå hur vi kan främja hälsosamma kostvanor hos ungdomar i dagens digitala värld. (Jeong & Shin., 2022)

8.2 Kritisk syn på sociala medier

Kritisk syn på sociala medier	<ul style="list-style-type: none">- Informationskälla- stöd och rådgivning- självprestation- pålitlighet
--------------------------------------	---

Här utforskar vi den växande betydelsen av att vara kritisk till informationen som sprids via sociala medieplattformar.

8.2.1 Informationskälla

Enligt en studie “Use of Social Media for Seeking Health Related Information – An Exploratory Study” från Bhaskaran et al. (2017) litar inte alla blint till informationen som man har delats om det inte är relaterad bevis. 71% svarade att de först diskuterar om informationen man har hittat från sociala medier med sina vårdgivare och 29% svarade att de inte diskuterar med sina vårdgivare. (Bhaskaran et al., 2017) En annan studie skriven av ACHAMPONG et al. (2020) dit det deltog 354 personer visade att

några vill prata först med hälsovårdspersonalen före man litat på informationen som man hittar från sociala medier. 134 svarade att de diskuterade först med hälsovårdspersonalen om äkthet och 185 svarade att de inte pratade med hälsovårdspersonalen om hälsorelaterad informationen på sociala medier.

Oavsett om unga aktivt söker hälsorelaterad information eller inte, finns det information som man vill svepa förbi. Om man inte använder alltid allt hälsorelaterad information man hittar. Fast man inte använder allt information man hittar kan det påverka till hälsorelaterade beteenden till exempel när man bara ser snabbt någon hälsoinformation på sociala medier. Hälsoinformation som ungdomarna vill svepa förbi är information relaterad fysisk aktivitet, kost/näring och kroppsuppfattning. (Goodyear, Armour & Wood, 2018)

När man använder sociala medier kommer det automatisk information som man inte själv har valt utan social media har valt det. Information baserar på det man har till exempel gillat eller som baserar på informationen som följarna har gillat. Det kommer olika reklam till sidan när man har sökt viss information i sociala medier. Forskningen visar att de flesta ungdomar förstod att mycket av det ”föreslagna” eller ”rekommenderat” material hade riktat till vuxna och var olämpligt för deras ålder. Det var ungdomar som uppfattade att informationen i videorna gynnade deras hälsa med tanke på att materialet var mycket tillgängligt, varierat och gav dem kort varaktighet och enkla lösningar för att bli ”friskare”. Man rapporterade att de snabba lösningarna inte var relevanta för ungdomarnas kroppar och var ouppnåeliga. (Goodyear, Armour & Wood, 2019)

Konton i sociala medier som ungdomarna rapporterades ha mest makt var officiella organisationer, kändisar, sport män och kvinnor och kommersiella varumärken. Dessa typer av konton har ett stort antal följare och informationen når ungdomar. Påverkan av informationen kan vara både positivt och negativt. Ungdomarna tyckte att både sport män och kvinnor och kommersiella varumärken betraktades som en trovärdig informationskälla. (Goodyear, Armour & Wood, 2019)

Australienska skolelever i åldern 12–15 år hade dålig förståelse för hur de kan bedöma informationen som man hittar från sociala medier. Många var beroende av sina föräldrar för att hantera eventuellt hälsotillstånd och man kontaktade inte hälsosektorn. Unga svarar att man ibland använder termer “bevis” och “studier” men det kan vara svårt att förstå vad dessa betyder eller hur man bedömer riktigheten av hälsopåståenden. I stället litar man på personlig erfarenhet eller till rekommendationer. Påskrifter av vänner, familj eller kändisar verkade vara mindre konsekvent värderade än påskrifter av hälso- och sjukvårdspersonal och allmänheten. (Cusack et al., 2017)

I artikeln ”Adolescent and young adult use of social media for health and it’s implication” har samma resultat som artikeln ”I aspire to look and feel healthy like the posts convey”: engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing”, användningen av sociala medier har både positiva och negativa effekter på ungdomars hälsolitteracitet. Där emot kan sociala medier vara en källa till viktig och relevant hälsoinformation som kan öka ungas kunskap och medvetenhet om hälsa och sjukdom. Men ändå kan det vara svårt att bedöma kvaliteten på den information som finns tillgänglig på sociala medier, som kan leda till felaktig eller skadliga beslut om hälsa och sjukdom. (Hausmann et al., 2017)

En annan potentiell effekt av användningen av sociala medier för hälsoinformation är att ungdomar kan söka stöd och råd från andra personer som har liknande erfarenheter eller sjukdomar. Detta kan öka deras självkänsla och förmåga att kunna hantera sin hälsa på ett positivt sätt. Men däremot kan negativt eller missvisande innehåll på sociala medier leda till att ungdomar får felaktig eller farlig information om hälsa och sjukdom. (Hausmann et al., 2017) När barn blir äldre minskar föräldrarnas engagemang i beslutsfattandet och ungdomar tar alltmer ansvar för att fatta beslut om sin hälsa. Det att man förbättrar kritiska hälsokunskaper i skolan som barn kan främja utvecklingen av färdigheter som är nödvändiga för beslutsfattande på hälsan under tonåren och i vuxen ålder. (Cusack et al., 2017)

Det beskriver i artikeln också om olika typer av hälsorelaterat innehåll på sociala medier, som till exempel information om sjukdomar och hälsotips, stödgrupper för personer med specifika sjukdomar och annonser för hälsoprodukter. Menat med det är

det viktigt att ungdomar lär sig att bedöma kvaliteten på den information som finns tillgänglig på sociala medier och att söka information från tillförlitliga källor.

(Haausmann et al., 2017)

8.2.2 Stöd och rådgivning

I artikeln "Adolescents' self-efficacy and digital health literacy: a cross-sectional mixed methods study", visades att det fanns ett positivt samband mellan självförtroende och digital hälsokompetens. Ju högre självförtroende ungdomar har, desto mer kompetenta är de på att söka och förstå hälsorelaterad information på internet. Dessutom visade resultaten att ungdomar med högre självförtroende var mer benägna att använda digitala hälsokällor än ungdomar med lägre självförtroende. (Taba et al., 2022)

Resultaten från de kvalitativa intervjuerna bekräftade också denna koppling mellan självförtroende och digital hälsokompetens. Ungdomar med högre självförtroende rapporterade att de kände sig mer bekväma med att använda internet för att söka hälsorelaterad information och att de var mer benägna att söka hjälp online. (Taba et al., 2022)

I studien gav det också några indikationer på ungdomars uppfattningar om stöd och rådgivning kring hälsorelaterade frågor, samt bristande kunskaper och tillgänglighet. En av de kvantitativa frågorna som ställdes i studien var: "Tycker du att det är enkelt eller svårt att hitta hälsorelaterad information på internet?". Resultaten visade att 45,5% av ungdomarna ansåg att det vara enkelt att hitta hälsorelaterad information på internet, medan 37,6% ansåg att det var svårt. Detta tyder på att en betydande del av ungdomarna upplever hinder när det gäller att hitta tillförlitlig hälsorelaterad information på internet. (Taba et al., 2022)

I de kvalitativa intervjuerna beskrev vissa ungdomar också frustration över bristande tillgänglighet till stöd och rådgivning i skolan eller i samhället. En del ungdomar uttryckte oro över att de inte visste var de kunde vända sig för att få hjälp med hälsorelaterade frågor och att de upplevde en barriär när det gäller tillgängligheten till hälso- och sjukvård. (Taba et al., 2022)

Artikeln av Hausmann et al. (2017) diskuterar användningen av sociala medier som en plattform för stöd och rådgivning när det gäller hälsa. Studien visade att många unga människor använder sociala medier för att hitta stöd och rådgivning för hälsorelaterade frågor från likasinnade eller experter inom området. Dessa plattformar kan ge en möjlighet för ungdomar att få stöd och rådgivning anonymt och bekvämt.

Artikeln betonar också vikten av att utbildning om källkritik och pålitlighet av hälsorelaterade innehåll på sociala medier, eftersom det är lätt att missledas av falsk eller felaktig information. Studien uppmanar också sjukvårdspersonal att överväga användning av sociala medier som en resurs för hälsouppllysning och stöd, och att utveckla riktlinjer för användning av sociala medier för hälsa. (Hausmann et al., 2017)

8.2.3 Självprestation

Enligt artikeln “I aspire to look and feel healthy like the posts convey”: engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing” påverkas ungas hälsolitteracitet av att söka hälsoinformation på sociala medier i hög grad. Majoriteten av respondenterna i studien ansåg att sociala medier hade påverkat deras hälsa och välbefinnande positivt genom att ge dem tillgång till hälsorelaterat innehåll och motivation till att leva hälsosammare liv. Däremot rapporterade en mindre grupp att de hade upplevt negativ påverkan på sin hälsa genom att följa vissa hälsotrender eller träningsregimer som visats på sociala medier. (Raggatt et al., 2018)

Användningen av sociala medier kan ha både positiva och negativa inverkan på unga som söker hälsoinformation. Positiva effekter inkluderar ökad tillgänglighet av hälsorelaterat innehåll och motivation till att leva hälsosammare liv. Negativa effekter kan inkludera påtryckningar att upprätthålla en viss idealbild eller kroppstyp samt exponering för falsk information eller farliga hälsotrender. (Raggatt et al., 2018)

Hälsorelaterat innehåll på sociala medier kan variera från recept och hälsotips till träningsregimer och kortprogram. Studien fokuserade på fitness inspiration och undersökte hur unga människor engagerar sig med det på sociala medier och hur de uppfattar dess påverkan på hälsa och välbefinnande. Det finns dock också annat

hälsorelaterat innehåll på sociala medier, såsom hälsotrender, sjukdomsrelaterad information och psykisk hälsa. (Raggatt et al., 2018)

I studien av Hausmann et al. (2017) visade att många unga människor använder sociala medier som en plattform för självprestation genom att dela bilder och inlägg som visar upp deras hälsosamma livsstil. De visade också att användningen av sociala medier för hälsa kan ha både positiva och negativa effekter. Positiva effekter inkluderar att det kan öka medvetenheten om hälsa och sjukvård, ge stöd och motivation för hälsosamma beteenden och skapa en gemenskap av likasinnade. Men andra sidan kan användningen av sociala medier för hälsa också leda till stress, oro och osäkerhet kring kroppsbild och självbild.

8.2.4 Pålitlighet

Information som sprids i media och i sociala medier är genomgripande och informationen som man hittar kan vara felaktigt, ofullständigt eller vilseledande. Ungdomar i gymnasieåldern fattar redan beslut om att använda lättillgängliga hälsoinsatser. När barn blir äldre minskar föräldrarnas engagemang i beslutsfattande och ungdomarna tar alltmer ansvar för att fatta beslut om sin hälsa. Ungdomarna tar inte kontakt till sjukvården på samma sätt som vuxna gör men det ökar när man blir äldre. (Cusack et al., 2017) Om sociala medier skulle inte ha risker kunde det vara en kraftfull pedagogisk hälsoresurs som dagens ungdomar skulle ha mycket nytta av. (Goodyear, Armour & Wood, 2018)

Det finns skillnader att hur mycket man litar till informationen man hittar från sociala medier. I en artikel "Use of Social Media for Seeking Health Related Information – An Exploratory Study" var det 35% som litade till informationen som man hittade från social media. Då 32% svarade att de inte litade på informationen man hittade från sociala medier och 33% svarade att man inte alltid litar på informationen i sociala medier. Några ville först prata med någon som jobbar inom hälsovården. (Bhaskaran et al., 2017) En studie skriven av Goodyear et al. (2019) visade att unga människor reagerar på olika sätt till likdanande hälsorelaterad information i sociala medier. Många unga var kritisk medvetna användare i sociala medier fast man har där populära åsikter. Om man skulle inte tänka olika risker som social media kan ha, kan det vara en kraftfull

pedagogisk hälsoresurs som har en stor betydelse i dagens ungdomarnas liv. (Goodyear et al. 2019)

8.3 Användning av sociala medier för att främja hälsa

Användning av sociala medier för att främja hälsan	- Öka hälsomedvetenhet med digitala plattformar tillgänglighet, pålitlighet och stärkande.
---	--

I detta avsnitt undersöker vi hur sociala medier har blivit en kraftfull kanal för att sprida hälsorelaterade budskap, utbyta erfarenheter och skapa gemenskap kring olika hälsoämnen.

8.3.1 Öka hälsomedvetenhet med digitala plattformar tillgänglighet, pålitlighet och stärkande

Artikeln av Harris et al. (2021) undersöker hur unga människor uppfattar och upplever hälsoinnehåll som producerats av YouTubers, samt vilka följder detta kan ha för hälsofrämjande åtgärder. Författarna argumenterar för att sociala medier, inklusive YouTube, kan utgöra en viktig plattform för att främja hälsa bland unga människor.

Studien genomfördes med hjälp av fokusgruppsdiskussioner med unga människor i Storbritannien som regelbundet tittade på hälsoinnehåll på YouTube. Resultaten visade att unga människor uppfattar YouTubers som trovärdiga och lättillgängliga källor till hälsoinformation, och att de ofta föredrar att söka efter hälsoinformation på YouTube i stället för att söka råd från traditionella hälsoexperter. (Harris et al., 2021)

Författarna påpekar också att unga människor tenderar att vara mer benägna att ta till sig hälsoinformation som presenteras på ett underhållande sätt, vilket gör att YouTubers kan vara särskilt effektiva för att kommunicera hälsoinformation till denna åldersgrupp. Det är dock viktigt att hälsoinformationen som presenteras är korrekt och pålitlig, och att den presenteras på ett sätt som är engagerande och lättförståeligt för målgruppen. (Harris et al., 2021)

8.4 Sammanfattning av resultat

I detta kapitel sammanfattar vi resultatet vi hittat och fått fram till våra forskningsfrågor.

8.4.1 Hurdan inverkan kan användningen av sociala medier ha hos unga när de söker hälsoinformation och hur påverkar det hälsolitteraciteten?

Forskningen visar att sociala medier kan vara en plattform för stöd och rådgivning, men det finns också utmaningar med tillgängligheten till pålitlig information och hjälp. Resultaten visar på en blandning av positiva och negativa effekter av sociala medier på ungas sökande efter hälsoinformation och deras hälsolitteracitet. Det betonas också vikten av att utveckla kritiska färdigheter för att bedöma informationens kvalitet samt att öka tillgängligheten till pålitlig information på sociala medier för att främja en sundare användning.

8.4.2 Vad finns det för hälsorelaterat innehåll på sociala medier?

Sociala mediers innehåller mycket av det vi har nämnt i vårt resultat. Det handlar om fysisk och psykisk hälsa som grundar sig i kosten, motion och kroppsideal. Det finns också mycket felaktig information som kan ha en negativ inverkan på hälsan och synen på sin egen hälsa. Men sociala medier kan också ha bra innehåll som kan ge en positiv effekt med att motivera andra att äta nyttigare eller börja motioner.

9 Diskussion

I detta kapitel kommer vi att diskutera och analysera arbetets resultat och metod samt vårda egna tankar kring arbetet. Vi kommer också att diskutera och jämföra våra resultat med tidigare forskning och teoretiska referensram. Till sist kommer vi att diskutera och göra en slutsats om arbetet och diskutera om vidare forskning.

9.1 Analys av resultat jämfört med tidigare forskning

Som det kommer i både tidigare forskning och vårt resultat har både hälsolitteracitet och sociala medier kopplingar till hälsobeteende och hälsotillstånd. Hälsolitteracitet handlar om att ha tillräckliga kunskaper för att fatta hälsorelaterade beslut och använda

sjukvårdssystemet på ett effektivt sätt. Men användningen av sociala medier har en påverkan på hälsobeteenden och hälsotillstånd hos unga vuxna. Men det visar också en komplex bild där sociala medier och internetanvändning kan vara ett dubbelkantat svärd när det gäller hälsolitteracitet. Men det kan ge tillgång till information och motivation för hälsosamma beteenden, medan det kan också leda till psykisk ohälsa, osäkerhet kring kroppsbild och exponering för falsk information.

I artikeln med Hausmann et al., 2017 tar det bra fram en lösning, för att främja hälsolitteracitet och hantera effekterna av sociala medier kan en balans mellan att främja pålitlig information och uppmuntra kritisk tänkande om hälsorelaterade information på sociala medier vara avgörande. Utbildning om källkritik och tillförlitlighet av hälsorelaterat innehåll på sociala medier kan vara en viktig strategi för att förbättra hälsolitteracitet.

9.2 Analys av resultat jämfört med teoretisk referensram

Som teoretisk referensram har vi valt Katie Eriksons begrepp hälsa. Begreppet hälsolitteracitet och begreppet hälsa går mycket hand i hand. Alla individer har en egen syn om eget hälsa och hälsolitteracitet då samhället har samtidigt en egen syn om detta. sättet man har blivit lärd påverkar till det hur man tar emot eller reagerar till informationen på nätet som behandlar eget hälsa och olika hälsobeslut. I våra resultat kom vi fram till att det inte lönar sig att lita blint på all hälsoinformation man hittar från sociala medier när man gör hälsobeslut.

9.3 Resultatdiskussion

Som resultat fick vi mångsidiga svar. Man kan förstå ordet hälsolitteracitet på så många olika sätt och det är bredd begrepp och därför fick vi ganska mångsidiga svar.

Vi har svårt att jämföra våra resultat till andra studier eftersom man inte har forskat ämnet så mycket. Studiens resultat var inte särskilt överraskande eftersom vi redan själv visste något om ämnet. Vårt arbetets ämne är aktuellt och troligtvis kommer att vara aktuellt ämne också i framtiden. Ämnet behöver mera forskning om i framtiden. Vi skrev våra resultat med hjälp av artiklar men någon slags intervjustudie i framtiden kan

ge mångsidiga resultat. Hälsolitteracitet är ett aktuellt ämne som berör alla åldersgrupper, inte bara unga som vi forskar. Hoppas det finns i framtiden också forskning som berör också äldre människor.

9.4 Metoddiskussion

Lärdomsprovets ämne och frågeställningar fick oss att välja integrativ litteraturstudie som metod. Vi valde ganska nytt ämne som man inte har forskat mycket till vårt lärdomsprov och därför tänkte vi att integrativ metod skulle passa bra. Vi var först intresserade av att göra en intervjustudie om temat. Men på grund av att temat hälsolitteracitet har inte ännu forskats tillräckligt mycket samt att ungdomar inte har tillräcklig uppfattning om begreppet.

Analys skrev vi enligt tematiska analysmetoden. Här gick vi igenom våra artiklar för att kartlägga huvudteman som passade in i vår studie. I början hade vi svårigheter med att hitta teman som passade till studien samt till alla artiklar vi hade valt. Med bra samarbete hittade vi till slut passande teman till vår studie som hjälpte oss att skriva våra litteraturstudiens resultat. Dessa metoder passade bra ihop med vårt arbete.

Även att vi är nöjda med vårt metodval, tycker vi att en systematisk litteraturstudie skulle passat också till vår studie.

10 Kritisk granskning

Vi har strävat till att skriva lärdomsprovet på ett möjligast tillförlitligt sätt. Innan vi började arbetet läste vi igenom blanketten ”God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada”. Som vi skrev i ”Etiska överväganden” rubrik läste vi igenom arbetet många gånger och gick igenom det som vi hade skrivit. Vi läste artiklarna många gånger igenom att man förstår vad man vill säga i artikeln och att man inte förstår innehållet fel. Ibland hade vi svårigheter att förstå artiklarna på engelska eftersom vi har våra egna starka språk men som hjälp använde vi olika pålitliga ordböcker.

Vi tycker att artiklarna som vi har använt är pålitliga eftersom vi har hittat artiklarna om sådana databaser som vi har fått via Arcada när vi har börjat studera. Vi använde oss

också av en databas som vi inte hade fått via skolan men vi tycker att artikeln är pålitlighet. Ibland hade vi lite svårigheter att hitta pålitliga artiklar som skulle passa till vårt ämne och därför försökte vi hitta artiklar från så många olika databaser som möjligt.

Källor

- ACHAPONG, E. K., AZANGA, T. M., & AGBENO, E. K. (2020). The Influence of Social Media on the Health Seeking Behaviour of University Students. *Applied Medical Informatics*, 42(4), 200-205.
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=149238058&site=ehost-live>.
- Appel, G., Grewald, L., Hadi, R. & Stephen, A. (2019). The future social media in marketing. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 80, 79-95.
<https://doi.org/10.1007/s11747-019-00695-1>
- Berkman, N. D., Davis, T. C., & McCormack, L. (2010). Health literacy: what is it?. *Journal of health communication*, 15(2), 9–19.
<https://doi.org/10.1080/10810730.2010.499985>
- Bhaskaran, N., Kumar, M., & Janodia, M. D. (2017). Use of Social Media for Seeking Health Related Information - An Exploratory Study. *Journal of Young Pharmacists*, 9(2), 267–271. <https://doi-org.ezproxy.arcada.fi:2443/10.5530/jyp.2017.9.52>
- Bujnowska-Fedak, M.M., Waligóra, J., & Mastalerz-Migas, A. (2019). The internet as a source of health information and services. In *Advancements and Innovations in Health Sciences* (pp. 1-16). Springer, Cham.
https://link.springer.com/chapter/10.1007/5584_2019_396
- Centers for Disease Control and Prevention. (31 Mars 2023). *What Is Health Literacy?*.
<https://www.cdc.gov/healthliteracy/learn/index.html>
- Chen, X., Hay, J. L., Waters, E. A., Kiviniemi, M. T., Biddle, C., Schofield, E., Li, Y., Kaphingst, K., and Orom, H. (2018). Health Literacy and trust in Health information. *HHS Public access*, 23(8), 724-734.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6295319/pdf/nihms-1515057.pdf>
- Cusack, L., Desha, L. N., Del Mar, C. B., & Hoffmann, T. C. (2017). A qualitative study exploring high school students' understanding of, and attitudes towards, health information and claims. *Health Expectations*, 20(5), 1163–1171.
<https://doi-org.ezproxy.arcada.fi:2443/10.1111/hex.12562>
- Eriksson, K. (2018). *Vårdvetenskap vetenskapen om vårdandet om det tidlösa i tiden* (1 uppl.). Liber.
- Folkhälsomyndigheten. (2017). *Hälsokommunikation I det nya medielandskapet*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/dc016cec46ea4b2597c8b54f8ffb4de5/halsokommunikation-nya-medielandskapet-04203-2017.pdf>

- Folkhälsomyndigheten. (28 oktober 2022). Vad är folkhälsa, jämlik hälsa och folkhälsoarbete? <https://www.folkhalsomyndigheten.se/en-god-och-jamlik-halsa-pa-alla-nivaer/tema-folkhalsa/vad-ar-folkhalsa/folkhalsa-och-jamlik-halsa/>
- Friedman, V. J., Wright, C. J., Molenaar, A., McCaffrey, T., Brennan, L., & Lim, M. S. (2022). The use of social media as a persuasive platform to facilitate nutrition and health behavior change in young adults: web-based conversation study. *Journal of Medical Internet Research*, 24(5), e28063. <https://doi.org/10.2196/28063>
- Goodyear, V. A., Armour, K. M., & Wood, H. (2018). Young people and their engagement with health-related social media: new perspectives. *Sport, education and society*, 24(7), 673–688. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1423464>
- Hausmann, J. S., Touloumtzis, C., White, M. T., Colbert, J. A., & Gooding, H. C. (2017). Adolescent and young adult use of social media for health and its implications. *Journal of Adolescent Health*, 60(6), 714-719 <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.12.025>
- Harris, J., Atkinson, A., Mink, M., & Porcellato, L. (2021). Young people’s experiences and perceptions of YouTuber-produced health content: implications for health promotion. *Health Education & Behavior*, 48(2), 199-207. <https://doi.org/10.1177/1090198120974964>
- Hersh, L., Salzman, B. & Snyderman, D. (2015). Health Literacy in Primary Care Practice. *American Family Physician*, 92(2), 118-124. <https://www.aafp.org/dam/brand/aafp/pubs/afp/issues/2015/0715/p118.pdf>
- Hintikka, K-A. (u.å.) *Sosiaalinen media*. Jyväskylän yliopisto. <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media>
- Hunsaker, A., Hargittai, E., & Micheli, M. (2021). Relationship between internet use and change in health status: panel study of young adults. *Journal of Medical Internet Research*, 23(1), e22051. <https://doi.org/10.2196/22051>
- Jeong, H., & Shin, K. (2022). How Does Adolescents’ Usage of Social Media Affect Their Dietary Satisfaction?. *International journal of environmental research and public health*, 19(6), 3621. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063621>
- Karolinska institutet. (u-å.). *Health Literacy*. <https://mesh.kib.ki.se/term/D057220/hlsolitteracitet>
- Maguire, M. & Delahunt, B. (2017). Doing a Thematic Analysis: A Practical, Step-by-Step Guide for Learning and Teaching Scholars. *Dundalk Institute of Technology*. 8(3), 3351-33514 <https://ojs.aishe.org/index.php/aishe-j/article/view/335/553>
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st

- century. *Health Promotion International*, 15(3), 259–267. <https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259>
- Palo, K. (2022). *Terveiden lukutaito määrittää terveyskäyttäytymistä*. *Hammaslääkärilehti*. <https://www.hammaslaakarilehti.fi/fi/tiede/terveyden-lukutaito-maarittaa-terveyskayttaytymista>
- Parandeh Afshar, P., Keshavarz, F., Salehi, M., Fakhri Moghadam, R., Khajoui, E., Nazari, F., & Dehghan, M. (2022). Health Literacy and Media Literacy: Is There Any Relation?. *Community Health Equity Research & Policy*, 42(2), 195-201. <https://www-doi-org.ezproxy.arcada.fi:2443/10.1177/0272684X20972642>
- Raggatt, M., Wright, C. J., Carrotte, E., Jenkinson, R., Mulgrew, K., Prichard, I., & Lim, M. S. (2018). “I aspire to look and feel healthy like the posts convey”: engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing. *BMC public health*, 18, 1-11. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-018-5930-7>
- Ringsberg, K., Olander, E. & Tillgren, P. (2014). *Health Literacy: teori och praktik i hälsofrämjande arbete* (1 uppl.). Studentlitteratur, Lund.
- Roberts, M., Callahan, L., & O’Leary, C. (2017). Social media: A path to health literacy. *Information Services & Use*, 37(2), 177-187. <https://search-ebcsohost-com.ezproxy.arcada.fi:2443/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=123626474&site=ehost-live>
- Russell C. L. (2005). An Overview of the Integrative Research Review. *Progress in Transplantation*, 15(1), 8–13. <https://doi.org/10.1177/152692480501500102>
- Soste. (18 oktober 2022). *Sosiaali- ja terveystieteiden päivät 2021: Koronaviruspandemia ja laahaavat rokotusluvut osoittavat, että terveyden lukutaidon taso on aliarvioitu ongelma*. <https://www.soste.fi/uutiset/sosiaali-ja-terveyspolitiikan-paivat-2021-koronaviruspandemia-ja-laahaavat-rokotusluvut-osoittavat-etta-terveyden-lukutaidon-taso-on-aliarvioitu-ongelma/>
- Taba, M., Allen, T. B., Caldwell, P. H., Skinner, S. R., Kang, M., McCaffery, K., & Scott, K. M. (2022). Adolescents’ self-efficacy and digital health literacy: a cross-sectional mixed methods study. *BMC Public Health*, 22(1), 1223. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13599-7>
- Tenk, (Februari 2023), *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Thapa, D. K., Visentin, D. C., Kornhaber, R., West, S., & Cleary, M. (2021). The influence of online health information on health decisions: A systematic review. *Patient Education and Counseling*, 104(4), 770-784. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2020.11.016>

World Health Organization. (2019) *Health Literacy- why it matters and what to do about it*. <https://www.who.int/news-room/events/detail/2019/09/09/default-calendar/webinar-health-literacy-why-it-matters-and-what-to-do-about-it>

World Health Organization. (2023) *Improving health literacy*. <https://www.who.int/activities/improving-health-literacy>

Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: updated methodology. *Journal of advanced nursing*, 52(5), 546-553. [file:///C:/Users/k%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4/Downloads/Integrative%20review%20updated%20methodology%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/k%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4/Downloads/Integrative%20review%20updated%20methodology%20(1).pdf)

Wu, P., & Feng, R. (2021). Social Media and Health: Emerging Trends and Future Directions for Research on Young Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8141. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158141>

Wärnå-Furu, C. (2017). Hälsa. I I. Bergbom & L. Wiklund Gustin (Red.). *Vårdvetenskapliga begrepp i teori och praktik*, 2, 157–171.

Bilagor

Bilaga 1. Presentation av material till resultat

Titel	År	Författare	Handling
The Influence of Social Media on the Health Seeking Behaviour of University Students	2020	ACHAPONG, AZANGA & AGBENO	Artikeln undersöker hur studenter använder olika sociala medier för att få tillgång till hälsoinformation. Men hjälp av olika frågor fick man resultat som berättade om ungas beteende i sociala medier.
Use of Social Media for Seeking Health Related Information – An Exploratory Study	2017	Bhaskaran, Kumar & Janodia	Artikeln behandlar användning av sociala medier för att söka hälsoinformation. Det finns olika sociala medier som man använder för att söka hälsorelaterad information. Man ska vara kritisk mot hälsoinformationen när det inte är alltid sant som man läser.
The influence of online health information on health decisions: A systematic review	2021	Thapa, Visentin, Kornhaber, West & Cleary	Artikeln behandlar hur sökningen av hälsoinformationen online påverkar till hälso- och medicinska beslut. Man gjorde en databassökning där man sökte artiklar som behandlar

			online-sökbeteende och olika hälsobeslut.
The use of social media as a persuasive platform to facilitate nutrition and health behavior change in young adults: web-based conversation study.	2022 Pubmed	Friedman, Wright, Molenaar, McCaffrey, Brennan & Lim	Artikeln undersöker användningen av sociala medier som en plattform för att främja förändringar i kost- och hälsobeteende hos unga vuxna. Studien utforskar hur webbaserade konversationer på sociala medier kan påverka beteendeförändringar relaterade till kost och hälsa.
Adolescent and young adult use of social media for health and its implication	2022 scholar	Hausmann, Toulomtzis, White, Colbert & Gooding	Artikeln undersöker hur ungdomar och unga vuxna använder sociala medier i syfte att söka och dela hälsorelaterade information. Artikeln betonar vikten av att förstå och vara medveten om hur sociala medier påverkar ungdomars hälsobeteende och informerar om möjligheter för hälsa- och sjukvården att engagera sig i dessa plattformar för att ge trovärdig och stödjande information.
Adolescent' self-efficacy and digital health literacy: a cross-sectional mixed methods study.	2022 pubmed	Taba, Allen, Caldwell, Skinner, Kang, McCaffery & Scott	Artikeln handlar om en tvärsnittsstudie som undersöker sambandet mellan ungdomars självförtroende och deras digitala hälsoförståelse. Studien betonar vikten av att främja ungdomars självförtroende och digitala hälsoförståelse för att förbättra deras förmåga att navigera digitala hälsoresurser.
Young people's experiences and perceptions of YouTube-produced health content: implications for health promotion.	2021 pubmed	Harris, Atkinson, Mink & Porcellato	Artikeln fokuserar på unga människors upplevelser och uppfattningar av hälsoinnehåll producerat av YouTube. Studien undersöker hur denna typ av innehåll påverkar unga människor uppfattning om hälsa och dess implikation för hälsofrämjande åtgärder.

Relationship between internet use and change in health status: panel study of young adults.	2021 pubmed	Hunsaker, Hargittai & Micheli	Artikeln undersöker sambandet mellan internetanvändning och förändring i hälsotillstånd hos unga vuxna. Genom en panelstudie analyseras hur användningen av internet påverkar hälsostatus över tid.
“I aspire to look and feel healthy like the posts convey”: engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing.	2018 pubmed	Raggatt, Wright, Carrotte, Jenkinson, Mulgrew, Prichard & Lim	Artikeln undersöker hur människor reagerar på träningsinspiration på sociala medier och hur de tror att det påverkar deras hälsa och välbefinnande. Studien ger insikt om hur sociala medier kan påverka människors uppfattningar om hälsa och välbefinnande.
Communicating Health to Young Adults Using social media: How, Where and When?	2022	Dix, Brennan, McCaffrey, Reid, Molenaar, Barklamb & Truby	Artikeln undersöker hur man kan kommunicera hälsoinformation till unga vuxna genom sociala medier. Författarna utforskar olika aspekter av kommunikationen, inklusive metoder, plattformar och tidpunkter för att nå ut till. Denna demografiska grupp
A qualitative study exploring high school student’s understanding of, and attitudes towards, health information claims	2017	Cusack, Desha, Del Mar & Hoffmann	Artikeln handlar om gymnasieelevernas förståelse för och attityder till olika begrepp som är relevanta när man bedömer hälsoinformation och hälsopåståenden.
Young people and their engagement with health-related social media: new perspectives	2017	Goodyear, Armour & Wood	Artikeln presenterar nya bevis på unga människors engagemang i sociala medier och hur det påverkats till deras hälsorelaterad beteende. Social media har stor betydelse i ungas vardag nuförtiden. Det finns inte mycket bevis om ungas beteende i sociala medier.

How does adolescents' usage of social media affect their dietary satisfaction	2022	Jeong & Shin	Artikeln undersöker hur ungdomar användning av sociala medier påverkar deras kostnöjdhet. Studien betonar vikten av att vara medveten om hur sociala medier kan påverka ungdomars kostrelaterade beteenden och uppfattningar.
Social Media and Health: emerging trends and future Directopns for research on young adults	2021	Wu & Feng	Artikeln fokuserar på sambandet mellan sociala medier och hälsa hos unga vuxna. Artikeln tar upp olika områden av intresse, såsom påverkan av sociala medier på sömnvanor, kostvanor, fysisk aktivitet, mental hälsa och riskbeteenden.