”Always on”-generationen: psykologiska och sociala konsekvenser av ständig digital uppkoppling bland ungdomar

En systematisk litteraturöversikt med Goffmans teori som analytisk utgångspunkt

Oliwia Dudzinska

Barn- och ungdomsvetenskapligt examensarbete magister 15 hp
Institutionen för individ och samhälle/Högskolan Väst
Vår/Höst 2026
Handledare: Ylva Svensson
Examinator: Sandra Carlsson

Abstrakt

Digitaliseringen av samhället har förändrat ungdomars vardag och gjort digitala medier till en central del av deras sociala och psykologiska liv. I ett samhälle präglat av ständig uppkoppling, ofta beskrivet som ett ”always on”-tillstånd, uppstår nya möjligheter men också utmaningar med psykologiska och sociala konsekvenser för ungdomar. **Syfte:** Syftet med denna studie är att systematiskt sammanställa och analysera tidigare forskning för att identifiera vilka psykologiska och sociala konsekvenser som kan urskiljas i ungdomars ständiga uppkoppling till digitala medier. **Metod:** Studien genomfördes som en systematisk litteraturöversikt baserad på 13 vetenskapliga artiklar publicerade under de senaste femton åren. Databaser såsom PsycINFO, Scopus, ERIC och SwePub användes för att identifiera relevant forskning. De inkluderade studierna analyserades genom tematisk analys med fokus på återkommande teman och mönster i resultaten. Analysen tolkades med stöd i Erving Goffmans teori om självpresentation och social interaktion. **Resultat:** Resultaten visar att ungdomars ständiga uppkoppling till digitala medier medför både möjligheter och utmaningar. Digitala medier kan bidra till socialt stöd, tillhörighet och identitetsskapande. Samtidigt identifieras samband mellan intensiv medieanvändning och ökad stress, sömnproblem, social jämförelse samt symtom på psykisk ohälsa. Resultaten indikerar att dessa konsekvenser påverkas av individuella, sociala och kontextuella faktorer - framför allt av hur och i vilka sammanhangmedierna används, snarare än av den totala mängden användning. **Slutsats:** Studien bidrar till en nyanserad förståelse av ungdomars livsvillkor i ett digitaliserat samhälle och understryker behovet av fortsatt forskning som integrerar psykologiska och sociala perspektiv på ungas digitala vardagsliv.

Nyckelord: ungdomar, digitala medier, digital uppkoppling, psykisk hälsa, sociala relationer, always on

Abstract

The digitalisation of society has transformed adolescents' everyday lives and made digital media a central part of their social and psychological lives. In a society characterised by constant connectivity, often described as an "always on" condition, new opportunities as well as challenges emerge in relation to adolescents' psychological and social functioning. **Aim:** The aim of this study is to systematically compile and analyse previous research in order to identify psychological and social consequences associated with adolescents' constant connection to digital media. **Method:** The study was conducted as a systematic literature review based on 13 peer-reviewed scientific articles published during the last fifteen years. Databases such as PsycINFO, Scopus, ERIC and SwePub were used to identify relevant research. The included studies were analysed through thematic analysis focusing on recurring themes and patterns in the findings. The analysis was interpreted with support from Erving Goffman's theory of self-presentation and social interaction. **Results:** The results show that adolescents' constant connection to digital media entails both opportunities and challenges. Digital media may contribute to social support, belonging and identity formation. At the same time, associations were identified between intensive media use and increased stress, sleep problems, social comparison and symptoms of mental ill-health. The findings indicate that these consequences are shaped by individual, social and contextual factors- particularly by how and in which contexts digital media are used, rather than by the total amount of use. **Conclusion:** The study contributes to a nuanced understanding of adolescents' living conditions in a digitalised society and highlights the need for continued research integrating psychological and social perspectives on young people's digital everyday lives.

Keywords: adolescents, digital media, digital connectivity, mental health, social relations, always on

Innehållsförteckning

ABSTRAKT **2**
ABSTRACT **3**
INLEDNING **5**
BAKGRUND **6**
UNGDOMAR I ETT DIGITALISERAT SAMHÄLLE 6
BEGREPPET ”ALWAYS ON” OCH DIGITALA GENERATIONER 7
PSYKOLOGISKA KONSEKVENSER HOS UNGDOMAR I RELATION TILL DIGITALA MEDIER 8
SOCIALA KONSEKVENSER OCH RELATIONER I DIGITALA MILJÖER 9
TEORETISK UTGÅNGSPUNKT: SOCIAL INTERAKTION OCH SJÄLVPRESENTATION **10**
SAMMANFATTNING AV KUNSKAPSLÄGET OCH IDENTIFIERING AV FORSKNINGSBEHOV 11
PROBLEMFORMULERING, SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR **12**
PROBLEMFORMULERING 12
SYFTE 13
FRÅGESTÄLLNING 13
METOD **13**
DESIGN OCH TILLVÄGAGÅNGSSÄTT 13
URVAL, INKLUSIONS- OCH EXKLUSIONSKRITERIER SAMT ETISKA ÖVERVÄGANDEN 14
VÄRDERING AV ARTIKLAR 16
STRATEGIER FÖR ANALYS OCH TOLKNING 17
TEORETISK ANSATS OCH ANALYTISK POSITIONERING 19
METODOLOGISKA BEGRÄNSNINGAR 20
RESULTAT **21**
ÖVERSIKT AV INKLUDERADE STUDIER 21
PSYKOLOGISKA KONSEKVENSER I RELATION TILL STÄNDIG UPPKOPPLING 23
Negativa psykologiska konsekvenser *24*
Stress, press och självreglering *24*
Sömn, återhämtning och koncentrationssvårigheter *25*
SOCIALA KONSEKVENSER OCH RELATIONER I RELATION TILL STÄNDIG UPPKOPPLING 25
Vänskapsrelationer och socialt stöd *26*
Resurser och skyddande faktorer *26*
Självpresentation, identitet och social jämförelse *27*
Exkludering, konflikter och cybermobbning *27*
Digitala och offline-relationers samspel *28*
VARIATIONER OCH MODERERANDE FAKTORER 29
SAMMANFATTNING AV RESULTAT 29
DISKUSSION **30**
HUVUDRESULTAT I RELATION TILL TIDIGARE FORSKNING 30
ANALYS I RELATION TILL TEORETISK UTGÅNGSPUNKT 31
Självpresentation, identitet och social jämförelse *31*
Stress, press och självreglering *31*
Vänskapsrelationer, socialt stöd och resurser *32*
Exkludering, konflikter och cybermobbning *32*
Digitala och offline-relationers samspel *32*
Sammanfattande analys *33*
IMPLIKATIONER FÖR PRAKTIK OCH FRAMTIDA FORSKNING 33
METODDISKUSSION 33
BEGRÄNSNINGAR OCH AVSLUTANDE REFLEKTION 35
REFERENSLISTA **36**

Inledning

Digitaliseringen av samhället har under de senaste decennierna haft en genomgripande påverkan på barns och ungdomars vardagsliv. Digitala medier – såsom smartphones och sociala plattformar – har blivit en integrerad del av ungas dagliga liv och fungerar inte enbart som tekniska verktyg, utan som centrala sociala arenor där kommunikation, lärande och identitetsskapande äger rum (Boyd, 2014, s. 15-17; Livingstone & Helsper, 2009, s. 2-7).

I denna kontext har begreppet *always on* kommit att användas för att beskriva ett tillstånd av ständig digital tillgänglighet, där ungdomar i hög grad förväntas vara uppkopplade och nåbara i vardagen. Turkle (2015, s. 3-8) beskriver hur denna tillgänglighet successivt förändrat hur unga kommunicerar och upplever sig själva i relation till andra. Twenge (2017, s. 5-12) pekar på att den generation som vuxit upp med smartphones skiljer sig från tidigare generationer vad gäller sömnvanor, social interaktion och psykisk hälsa – förändringar som sammanfaller med en period av ökad digital uppkoppling. Dessa observationer understryker att *always on* inte är en fråga om tillgång till digital teknik, utan handlar om sociala normer och psykologiska processer, utan handlar om vilka psykologiska och sociala konsekvenser ständig uppkoppling medför för ungdomar i en digitaliserad samtid.

Trots en omfattande forskningsproduktion är fältet fragmenterat och präglas av motsägelsefulla resultat. Orben och Przybylski (2019, s. 604-607) visar att sambanden mellan digital medieanvändning och ungdomars välbefinnande är känsliga för hur och vad man mäter, vilket gör det svårt att dra generella slutsatser. Buckingham (2008, s. 17-18) betonar dessutom att ungdomars erfarenheter varierar beroende på sociala, kulturella och ekonomiska förutsättningar. Det finns därför ett behov av uppsatser som systematiskt samlar denna kunskap och analyserar den med ett tydligt teoretiskt perspektiv.

För att tydliggöra studiens analytiska utgångspunkter definieras här studiens centrala begrepp. *Always on* syftar på ett tillstånd av ständig digital uppkoppling och tillgänglighet i vardagen (Valkenburg & Peter, 2011, s. 123-124). Med *konsekvenser* avses i denna uppsats de psykologiska och sociala utfall som ständig uppkoppling till digitala medier kan ge upphov till hos ungdomar – inte som enkla orsak-verkan-samband, utan som komplexa mönster beroende av individuella och kontextuella faktorer (Odgers & Jensen, 2020, s. 337). De *psykologiska konsekvenserna* rör ungdomars inre erfarenheter, såsom självkänsla, emotionell reglering och stress (Odgers & Jensen, 2020, s. 338), medan de *sociala konsekvenserna* rör relationer, interaktioner och upplevelser av tillhörighet i både digitala och fysiska sammanhang (Livingstone, 2009, s. 6). Konsekvenser är det övergripande begrepp som används genomgående i uppsatsen för att beskriva dessa utfall.

Mot denna bakgrund genomförs en systematisk kunskapsöversikt med syfte att sammanställa och analysera vad tidigare forskning visar om hur ungdomars ständiga uppkoppling är relaterad

till psykologiska aspekter, såsom psykiskt välbefinnande, stress och sömn, samt sociala aspekter, såsom sociala relationer och interaktioner. Som analytiskt redskap används Erving Goffmans (1959) teori om social interaktion och självpresentation, vilket möjliggör en fördjupad förståelse av de sociala mekanismer som präglar ungdomars digitala vardag. Teorin är relevant för studiens syfte eftersom den kan bidra till att förstå hur ungdomar hanterar självpresentation, sociala förväntningar och andras uppfattningar i digitala miljöer, samt hur detta kan relateras till de sociala konsekvenserna av ständig uppkoppling. Den specifika kunskap som Goffmans begrepp tillför, och som studiens resultat annars inte skulle kunna förklara, är varför digitala miljöer tenderar att förstärka sociala jämförelse-, bekräftelse- och exkluderingsprocesser: genom begreppen publik, intrycksstyrning samt front stage och back stage blir det möjligt att förstå detta som en följd av att publiken i digitala sammanhang är större, mer permanent och mer kvantifierbar, samt att gränsen mellan framträdande och avskildhet suddas ut när tillgängligheten är ständig.

Bakgrund

Ungdomar i ett digitaliserat samhälle

Digitaliseringen har varit en av de mest betydande samhällsförändringarna under de senaste decennierna och har i stor utsträckning påverkat barns och ungdomars levnadsvillkor. Tillgången till internet, smartphones och digitala plattformar har ökat markant, vilket har gjort digitala medier till en naturlig del av ungas vardag, både på fritiden och i skolan (Livingstone & Helsper, 2009, s. 2; Mediemyndigheten, 2025, s. 21-23). Tidigare forskning pekar på att digitala medier för ungdomar kan fungera som mer än tekniska verktyg, och även utgöra sociala arenor för kommunikation, relationer och identitetsskapande (Livingstone & Helsper, 2009, s. 5-6) – ett mönster som denna uppsats undersöker vidare i resultatdelen. De källor som redovisas i detta bakgrundsavsnitt (t.ex. Turkle, 2015; Twenge, 2017; Statens medieråd, 2021; Folkhälsomyndigheten, 2021) tecknar en bredare samhällelig kontext till studiens problemområde, men ingick inte i den systematiska databassökningen eftersom de inte är peer review-granskade eller har en bredare ansats än studiens specifika forskningsfråga. Den systematiska sökningen avgränsades till och med 2022, men att problemområdet fortsatt är högaktuellt bekräftas av senare rapporter, t.ex. Mediemyndigheten (2025), vilket motiverar studiens relevans även i ett nutida perspektiv.

Ungdomar tillhör de mest aktiva användarna av digital teknik, och i Sverige har de allra flesta tonåringar tillgång till en egen smartphone, en andel som varit i det närmaste hundraprocentig sedan 2016. Bland yngre barn har dock tillgången nyligen minskat, mest märkbart bland 9-åringar där andelen utan egen mobiltelefon närmast fördubblats mellan 2022 och 2024 (Mediemyndigheten, 2025, s. 40-41). Folkhälsomyndigheten (2021, s. 14-16) konstaterar att den ökade skärmanvändningen bland unga sammanfaller med en period av försämrade psykologiska konsekvenser i befolkningsgruppen, vilket har tolkats som en möjlig negativ konsekvens av digital medieanvändning, även om ett direkt kausalt samband inte kan fastställas. Digitala medier möjliggör kontinuerlig kommunikation oberoende av tid och plats, vilket har förändrat ungas sociala deltagande och normer kring tillgänglighet.

Turkle (2015, s. 3-8) beskriver hur smartphones och sociala medier successivt blivit integrerade i människors vardagliga rutiner och relationer. Enligt Turkle påverkar ständig digital tillgänglighet hur människor kommunicerar, bygger relationer och upplever närhet till andra – särskilt bland unga som vuxit upp i en digitaliserad samtid. Hon menar att det ständiga flödet av meddelanden och notiser förändrar förmågan till fördjupad närvaro, både med sig själv och med andra.

Twenge (2017, s. 5-12) lyfter fram att den generation som vuxit upp med smartphones och sociala medier, den hon kallar iGen, skiljer sig från tidigare generationer vad gäller social interaktion, sömnvanor och psykiskt välbefinnande. Twenge pekar på samband mellan ökad smartphone-användning och ökad förekomst av ensamhet, ångest och depression bland tonåringar i USA, med en tydlig förändring runt år 2012 då smartphones blev allmänt utbredda. Dessa observationer är omdebatterade i forskningen (jfr Orben & Przybylski, 2019; Odgers, 2020), men de har bidragit till ett ökat intresse för frågor om digital medieanvändning och ungdomars hälsa.

Ur ett barn- och ungdomsvetenskapligt perspektiv är det centralt att förstå digitalisering som en kontext där ungdomars utveckling äger rum. Adolescensen är en period präglad av biologiska, psykologiska och sociala förändringar, där individen successivt formar sin identitet och sin position i relation till andra (Erikson, 1968, s. 128-135). Digitala medier utgör i detta sammanhang en arena där dessa utvecklingsprocesser kan förstärkas, omformas eller utmanas. Hur ungdomar använder och upplever digitala medier påverkas dock av individuella, sociala och kulturella faktorer, vilket understryker behovet av nyanserade analyser snarare än generaliserande slutsatser (Buckingham, 2008, s. 17-18).

En senare systematisk översikt visar att sambandet mellan mobilanvändning och psykisk hälsa hos barn och unga varierar beroende på hur mobilen används. Resultaten ger framför allt stöd för ett samband mellan mobilanvändning nattetid och sämre psykisk hälsa, medan sambandet är mindre tydligt när mobilanvändning betraktas generellt (Girela-Serrano et al., 2024, s. 1621, 1630-1631).

Även användningen av specifika sociala medieplattformar kan ha betydelse. En nyare systematisk översikt med fokus på TikTok visar att användningen kan vara förknippad med negativa konsekvenser för ungdomars psykiska hälsa, bland annat genom problematiskt eller beroendeframkallande användande och lägre självkänsla. Författarna lyfter samtidigt fram att forskningsläget fortfarande är begränsat och att det behövs fler studier som tar hänsyn till ungdomars utvecklingspsykologiska förutsättningar (Conte et al., 2025, s. 1511, 1520-1521).

Medieanvändning relaterar dessutom till hur unga organiserar sin tid och sina relationer, eftersom ständig uppkoppling kan bidra till upplevd stress och svårigheter att sätta gränser mellan olika delar av vardagen (Livingstone & Helsper, 2009, s. 12-13). Forskning visar att tillgång till teknik och digital kompetens varierar mellan olika grupper av ungdomar, och att

skillnader kopplade till kön, socioekonomisk bakgrund och utbildning kan påverka möjligheter till deltagande och inkludering i digitala miljöer (Best et al., 2014, s. 29-30).

Begreppet ”always on” och digitala generationer

Mot denna bakgrund har begreppet ”always on” lyfts fram som ett beskrivande begrepp för den ständiga uppkoppling och tillgänglighet som präglar ungdomars digitala vardag. Till skillnad från generationsbegreppen riktar "always on" fokus mot vardagliga praktiker, normer och relationella villkor snarare än mot ålder i sig. Begreppet har i tidigare forskning använts för att analysera hur förväntningar på tillgänglighet, responsivitet och ständig närvaro relaterar till ungdomars vardagsliv och sociala relationer. Tidigare forskning indikerar att ungdomar inte enbart är passiva mottagare av dessa normer, utan aktivt förhandlar gränser för medieanvändning i olika sociala sammanhang (Boyd, 2014, s. 15-17).

I forskningen används även begreppet Generation Z för att beskriva den generation som vuxit upp i ett starkt digitaliserat samhälle. Twenge (2017, s. 20-24) menar att smartphones och sociala medier haft stor påverkan på denna generations sociala liv och psykiska hälsa. Begreppet har kritiserats för att riskera övergeneraliseringar, men används ofta som en deskriptiv beteckning snarare än som en förklarande teori (Buckingham, 2008, s. 16-18). Eftersom varken "always on", digital natives eller Generation Z kan förklara *varför* eller *hur* digital medieanvändning påverkar enskilda individer – de beskriver snarare generella mönster eller generationstillhörighet – väljer denna studie att inte utgå från sådana kategoriserande begrepp. I stället riktas fokus mot vilka psykologiska och sociala konsekvenser som uppstår för ungdomar i en kontext präglad av ständig uppkoppling, snarare än mot antaganden om generella generationsegenskaper. På så sätt undviks de generaliserande antaganden som begreppen kritiserats för, samtidigt som den ökade och förändrade digitala tillgängligheten som begreppen ändå fångar upp – och som redovisats ovan – behålls som en central utgångspunkt för studiens fortsatta genomgång av tidigare forskning.

Psykologiska konsekvenser hos ungdomar i relation till digitala medier

Forskning om ungdomars psykologiska konsekvenser i relation till digitala medier har ökat markant under de senaste decennierna och präglas av ett brett spektrum av teoretiska och metodologiska ansatser. Ett centralt fokusområde har varit sambandet mellan digital medieanvändning och psykologiska konsekvenser, där begrepp som stress, ångest, depression, självkänsla och emotionell reglering används för att beskriva olika aspekter av ungas psykologiska konsekvenser av digital medieanvändning (Best et al., 2014, s. 28-30; Valkenburg & Peter, 2011, s. 123-125). Denna forskningsinriktning har fortsatt att växa och diversifieras under 2020-talet, vilket bekräftas av en senare "umbrella review" som sammanställer resultat från systematiska översikter, scoping-översikter och metaanalyser publicerade mellan 2015 och 2023 (Sala et al., 2024).

Sambandet mellan digital medieanvändning och psykologiska konsekvenser är komplext och kan inte förstås som linjärt eller entydigt. Orben och Przybylski (2019, s. 604-607) visar i en stor registerstudie att effektstorleken av digital medieanvändning på ungdomars välbefinnande är jämförbar med andra vardagliga aktiviteter, som att äta potatis eller bära glasögon, och att sambanden varierar kraftigt beroende på hur och vad man mäter. Denna typ av forskning illustrerar behovet av en samlad och nyanserad genomgång av fältet, vilket motiverar föreliggande litteraturöversikt (Valkenburg et al., 2022, s. 3-6).

Forskning visar samtidigt att ständig uppkoppling kan påverka ungdomars möjligheter till återhämtning och självreglering. Den ständiga tillgången till digitala medier och förväntningar på snabb respons kan bidra till svårigheter att avgränsa tid för vila och koncentration (Odgers & Jensen, 2020, s. 339-341). Turkle (2015, s. 21-27) menar att förmågan till ensamhet och fördjupat tänkande riskerar att minska när digitala enheter ständigt finns tillgängliga och lockar till avbrott.

Utöver potentiella risker lyfter forskningen även fram positiva aspekter av digital medieanvändning för ungdomars psykologiska konsekvenser. Digitala plattformar kan fungera som arenor för socialt stöd och tillhörighet, särskilt för ungdomar som upplever utanförskap i offlinemiljöer (Best et al., 2014, s. 29-31). Möjligheten att uttrycka tankar och känslor i digitala miljöer kan även fungera som en resurs för emotionell bearbetning och identitetsutveckling, vilket understryker bilden av digitala medier som ett kontextberoende fenomen med både skyddande och riskbärande funktioner. Digitala medier kan även utgöra ett kreativt utlopp, genom att erbjuda möjligheter att skapa, dela och engagera sig i eget innehåll (Livingstone, 2016, s. 17). Vidare visar nyare forskning att inte all digital medieanvändning påverkar skolarbete negativt – till exempel har användning av internet för informationssökning kopplats till mer tid ägnad åt skolarbete, till skillnad från till exempel gaming som visat negativa samband med skolprestation (Mayen et al., 2025, s. 1-12).

Sociala konsekvenser och relationer i digitala miljöer

Forskning om ungdomars sociala konsekvenser i relation till digitala medier har i stor utsträckning fokuserat på hur relationer formas, upprätthålls och förändras i digitala miljöer. Digitala medier beskrivs ofta som centrala arenor för social interaktion, där vänskap, grupptillhörighet och social positionering kontinuerligt förhandlas (Livingstone, 2009, s. 6-9; Boyd, 2014, s. 15-18).

Turkle (2015, s. 152-158) belyser hur digital kommunikation kan förändra kvaliteten på sociala relationer. Hon menar att textbaserad kommunikation och ständig uppkoppling kan bidra till en form av närvaro utan djup, där man är tillgänglig för många men sällan fullt engagerad med någon. Denna iakttagelse är omdebatterad men pekar på viktiga frågor om hur digitala mediepraktiker påverkar kvaliteten i ungdomars relationer.

Valkenburg och Peter (2011, s. 124-126) visar i sin integrerade modell att digitala och offline-baserade relationer i många fall är nära sammanlänkade, och att interaktioner i digitala miljöer relaterar till och kompletterar ungdomars sociala liv i andra sammanhang. Forskningen betonar

vikten av att analysera sociala konsekvenser i relation till hur, i vilka sammanhang och för vilka syften digitala medier används, snarare än utifrån enbart mängden användning (Best et al., 2014, s. 29-31; Valkenburg et al., 2022, s. 3-6).

Forskningen har även lyft fram att digitala sociala miljöer kan innebära både möjligheter och utmaningar i ungdomars relationer. Kowalski et al. (2014, s. 1076-1082) pekar på att digitala miljöer kan skapa arenor för kränkningar och mobbning, vars konsekvenser kan vara svåra att undkomma till skillnad från traditionell mobbning. Dessa perspektiv understryker att digitala medier inte enbart kan förstås som tekniska plattformar, utan som sociala kontexter där relationer, normer och identiteter kontinuerligt formas och omförhandlas.

Teoretisk utgångspunkt: social interaktion och självpresentation

Enligt Goffman (1959) formas individens identitet, självbild och sociala position i samspel med andra människor. Det sociala livet kan förstås som en serie situationer där individer kontinuerligt tolkar andras reaktioner, anpassar sitt beteende och försöker påverka hur de uppfattas av omgivningen (Goffman, 1959, s. 22-30). Människan är därmed inte enbart en individuell aktör, utan en social aktör vars handlande alltid sker i relation till andra.

Goffman beskriver social interaktion genom en dramaturgisk metafor, där vardagslivet liknas vid en teaterscen. Individer uppträder inför andra och försöker ge ett önskat intryck av sig själva. Detta kallas intrycksstyrning (eng. impression management) och handlar om hur människor mer eller mindre medvetet kontrollerar information om sig själva för att framstå på ett visst sätt inför en publik (Goffman, 1959, s. 32-38). I relation till föreliggande studie kan detta exemplifieras genom hur ungdomar noggrant väljer, redigerar och tidsinställer inlägg på sociala medier – till exempel genom att endast dela bilder från särskilt lyckade eller sociala tillfällen, undvika inlägg som kan uppfattas som mindre statusfyllda, eller vänta med att publicera tills ett inlägg fått tillräckligt med gensvar från andra innan det behålls synligt. På så sätt blir det digitala flödet en scen (front stage) där en medvetet iscensatt version av jaget presenteras, medan tvivel, misslyckanden eller mindre smickrande sidor av vardagen hålls kvar i en bakre region (back stage), osynlig för publiken.

Andra teoretiska perspektiv övervägdes inför valet av teoretisk ram. Erikssons (1968) identitetsteori, som redan används i bakgrunden för att beskriva adolescensen som utvecklingsfas, ansågs för generell för att fånga den specifika dynamik som uppstår i digitala, publika sammanhang. Social jämförelseteori (Festinger, 1954) övervägdes också, eftersom den ofta används för att förklara samband mellan sociala medier och självkänsla, men bedömdes framför allt förklara *effekter* av jämförelse snarare än den aktiva process av självviscensättning som står i fokus för denna studie. Goffmans teori valdes slutligen eftersom den, till skillnad från dessa alternativ, erbjuder ett processinriktat perspektiv på hur identitet aktivt konstrueras och förhandlas i mötet med en (digital) publik. Teorin är därmed relevant för denna studie eftersom den synliggör hur ungdomars identitet formas i social interaktion, och hur de genom digitala medier kan försöka forma och presentera en bild av sig själva inför andra. Teorin bidrar

därmed till att förstå hur ständig uppkoppling, social återkoppling och krav på självpresentation kan påverka ungdomars identitet samt psykologiska och sociala konsekvenser, exempelvis genom social jämförelse, bekräftelse och upplevelser av tillhörighet eller exkludering.

Centralt i teorin är distinktionen mellan *front stage* och *back stage*. *Frontstage* syftar på de situationer där individen framträder inför en publik och anpassar sitt beteende efter sociala normer och förväntningar. *Backstage* avser de mer privata rum där individen kan slappna av och inte behöver upprätthålla samma roll (Goffman, 1959, s. 112-113). I en digital vardag präglad av ständig uppkoppling är denna distinktion särskilt relevant: när digitala enheter alltid är tillgängliga och publiken alltid kan nå individen, minskar möjligheterna till genuint *backstage.*

Ytterligare ett centralt begrepp är *publik* – de personer som individens framträdande riktas mot och vars reaktioner påverkar hur individen uppfattar sig själv och justerar sitt beteende (Goffman, 1959, s. 22-30). I digitala miljöer är publiken ofta större, mer anonym och mer permanent än i fysiska sammanhang, vilket förändrar villkoren för självpresentation och social feedback.

Social feedback – den respons individen får från publiken i form av reaktioner, kommentarer och bekräftelse – är en central mekanism för hur självkänsla och social position formas (Goffman, 1959, s. 66-71). I sociala medier tar denna feedback konkreta, kvantifierbara former: antal gilla-markeringar, kommentarer och följare ger en synlig och jämförbar bild av social status, vilket kan intensifiera processer av social jämförelse och bekräftelsebehov.

Sammanfattning av kunskapsläget och identifiering av forskningsbehov

Den genomgångna forskningen visar att ungdomars användning av digitala medier är ett komplext fenomen med kopplingar till både psykologiska och sociala konsekvenser. Forskning har diskuterat digitala medier som såväl en resurs som en potentiell utmaning (Best et al., 2014, s. 28-31; Valkenburg & Peter, 2011, s. 123-125), och resultaten varierar beroende på hur medieanvändning definieras, vilka grupper som studeras och i vilka sammanhang.

Antalet forskningsarbeten inom fältet har ökat, men flera frågor kvarstår. Forskningen är ofta kortsiktig och kvantitativ, vilket begränsar möjligheten att förstå vilka konsekvenser kontinuerlig uppkoppling kan få över tid (Odgers & Jensen, 2020, s. 337-342). Sedan den tidiga forskningen (t.ex. Valkenburg & Peter, 2011) har den offentliga och politiska diskursen förskjutits i en tydligt mer alarmistisk riktning. Detta återspeglas i konkreta politiska åtgärder: Australien blev 2025 första land i världen att förbjuda sociala medier för barn under 16 år, EU-kommissionen presenterade i september 2026 lagförslaget "EU Kids Act" om åldersgränser och förbud mot beroendeframkallande funktioner i sociala medier, och Europaparlamentet har efterlyst en EU-gemensam åldersgräns på 16 år med hänvisning till att 25 % av minderåriga uppvisar "problematisk" smartphoneanvändning. I Sverige har utvecklingen tagit sig uttryck i ett planerat nationellt mobilförbud i grundskolan (Ds 2025:9), och liknande förbud har införts

eller diskuterats i bland annat Frankrike, Danmark och Ungern. Det är därmed inte längre givet att forskningen och den samhälleliga debatten balanserar "resurs" och "utmaning" jämbördigt – tyngdpunkten tycks under senare år ha förskjutits mot en mer riskfokuserad hållning, vilket denna litteraturöversikt förhåller sig till.

Det saknas fortfarande kunskapssyntetiserande arbeten som systematiskt integrerar psykologiska och sociala perspektiv i en "always on"-kontext, vilket denna litteraturöversikt avser att bidra till. Det finns också behov av studier som undersöker hur konsekvenserna av ständig uppkoppling varierar mellan olika grupper av ungdomar utifrån ålder, kön, socioekonomiska villkor och kulturell kontext. De svenska källor som använts i denna översikt (t.ex. Mediemyndigheten, Folkhälsomyndigheten) ingår i bredare internationella jämförelser, exempelvis den WHO-samordnade studien Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), som Sverige deltar i tillsammans med omkring 50 andra länder och regioner. Sådana jämförelser visar att svenska ungdomars medievanor i stora drag liknar mönstren i övriga Europa, snarare än att avvika kraftigt uppåt eller nedåt, även om metodologiska skillnader mellan nationella undersökningar (t.ex. Mediemyndighetens egna enkäter jämfört med HBSC) gör direkta jämförelser komplicerade – ett mönster som denna litteraturöversikt belyser genom att sammanställa och jämföra befintliga fynd, snarare än genom egen ny datainsamling.

Mot bakgrund av dessa forskningsluckor framstår det som motiverat att genomföra en systematisk kunskapsöversikt. En sådan översikt kan bidra till att strukturera det befintliga forskningsläget, identifiera centrala teman och synliggöra behov av vidare forskning inom området ungas digitala livsvillkor. I följande avsnitt presenteras därför studiens problemformulering, syfte och frågeställning.

Problemformulering, syfte och frågeställningar

Problemformulering

Digitala medier har blivit en integrerad del av ungas vardag och påverkar hur de skapar och upprätthåller relationer, formar sin identitet och deltar i sociala sammanhang. Tidigare forskning visar att sambandet mellan ungdomars digitala medieanvändning och deras psykologiska och sociala konsekvenser är komplext och motsägelsefullt – resultaten varierar beroende på hur användning definieras, vilka grupper som studeras och i vilka sammanhang (Odgers & Jensen, 2020, s. 337-342; Orben & Przybylski, 2019, s. 604-607). En systematisk kunskapsöversikt där Goffmans teori om social interaktion och självpresentation används som analytiskt perspektiv kan bidra till att strukturera det splittrade forskningsläget och belysa de sociala mekanismer som är relevanta för att förstå ungdomars digitala interaktioner, självpresentation och sociala förväntningar.

Syfte

Syftet med studien är att öka förståelsen för hur ungdomars ständiga uppkoppling till digitala medier hänger samman med deras psykologiska och sociala konsekvenser, samt vilka mönster som framträder i tidigare forskning, tolkade med stöd av Goffmans teori om självpresentation och social interaktion.

Frågeställning

För att uppfylla uppsatsens syfte formulerades två frågeställningar:

1. Vilka psykologiska och sociala konsekvenser av ständig uppkoppling till digitala medier kan identifieras i tidigare forskning om ungdomar?
2. Hur kan Goffmans teori om självpresentation och social interaktion bidra till förståelsen av de identifierade konsekvenserna?

Metod

Design och tillvägagångssätt

Denna studie genomfördes som en litteraturöversikt med ett systematiskt tillvägagångssätt. Syftet var att identifiera, sammanställa och analysera tidigare forskning om ungdomars psykologiska och sociala konsekvenser i relation till ständig digital uppkoppling. En litteraturöversikt valdes eftersom metoden möjliggör en strukturerad genomgång av befintlig forskning samt en syntes av centrala resultat, konsekvenser och kunskapsluckor inom ett avgränsat forskningsområde (Friberg, 2017, s. 133-135).

Arbetsprocessen genomfördes i flera steg. Inledningsvis gjordes breda litteratursökningar för att skapa en överblick över forskningsfältet och identifiera relevanta begrepp, databaser och sökstrategier. Därefter förfinades sökorden successivt i relation till studiens syfte och frågeställning. Goffmans teoretiska begrepp användes inte som sökord i litteratursökningen, utan tillämpades i ett senare skede som ett tolkande verktyg för att analysera de teman som identifierats i materialet.Efter urval och kvalitetsgranskning analyserades de inkluderade studierna genom tematisk analys med fokus på återkommande teman och konsekvenser i resultaten.

Studien har inspirerats av principer som ofta används i systematiska litteraturöversikter, där urvalsprocessen genomförs stegvis genom identifiering, screening, fulltextgranskning och slutligt inkluderande av studier (Page et al., 2021). Detta bidrog till transparens och struktur i arbetet. Urvalsprocessen illustreras i Tabell 1 i form av ett PRISMA-inspirerat flödesschema.

Tabell 1. Urvalsprocess för inkluderade studier

Steg	Antal
Initiala träffar via databassökning	186
Kvar efter borttagning av dubbletter och titel/abstrakt-granskning	42
Kvar efter fulltextgranskning	27
Exkluderade efter inklusions- och exklusionskriterier samt kvalitetsbedömning	14
Inkluderade i litteraturöversikten	**13**

Urval, inklusions- och exklusionskriterier samt etiska överväganden

Litteratursökningen genomfördes i etablerade vetenskapliga databaser med relevans för samhälls-, utbildnings- och beteendevetenskaplig forskning: PsycINFO, Scopus, ERIC och SwePub. Databaserna valdes eftersom de täcker forskning inom psykologi, pedagogik, ungdomsstudier och socialvetenskap.

Sökningarna genomfördes på svenska och engelska. Exempel på centrala sökord och kombinationer var: *adolescents, youth, teenagers, social media, digital media, always on, mental health, psychological wellbeing, social relations, unga, ungdomar, digitala medier, psykisk hälsa* och *sociala relationer*. Booleska operatorer (AND/OR) användes för att kombinera sökorden och avgränsa sökningarna.

Den initiala databassökningen resulterade i totalt cirka 186 träffar. Efter borttagning av dubbletter och en första granskning av titlar och abstrakt återstod 42 artiklar för fulltextgranskning. I detta skede exkluderades artiklar som, redan utifrån titel eller sammanfattning, tydligt föll utanför studiens fokus – till exempel artiklar som behandlade digital teknik i vuxna populationer, eller som enbart berörde tekniska eller pedagogiska aspekter av digitalisering utan koppling till psykologiska eller sociala konsekvenser.

Vid fulltextgranskningen tillämpades inklusions- och exklusionskriterierna mer systematiskt, med utgångspunkt i den avgränsning av digitala medier som redovisats i uppsatsens bakgrund (se ovan) – det vill säga sociala medier, streamingtjänster, onlinespel/gamingplattformar och AI-chattbotar, i den mån dessa utgör en del av ungdomars vardagliga medieanvändning.

Artiklar exkluderades exempelvis om de mätte digital medieanvändning som ett aggregerat mått på "skärmtid" utan att särskilja mellan olika typer av användning (jfr Girela-Serrano et al., 2024, som tillämpar ett liknande exklusionskriterium), om studiepopulationen inte huvudsakligen bestod av ungdomar i åldern 9-18 år, om studien inte var publicerad i en peer-reviewgranskad vetenskaplig tidskrift, eller om studien saknade en tydlig koppling till psykologiska eller sociala utfall (t.ex. stress, ångest, depression, självkänsla, tillhörighet eller emotionell reglering). Kvalitetsbedömningen innebar därutöver en granskning av varje studies metodologiska stringens, exempelvis avseende urvalsstorlek, mätinstrumentens validitet och transparens i redovisningen av resultat.

Efter denna process inkluderades slutligen 13 vetenskapliga artiklar i litteraturöversikten.

Inklusionskriterierna var att studierna skulle:

- vara vetenskapligt granskade källor: peer review-granskade empiriska artiklar samt systematiska eller narrativa litteraturöversikter publicerade i vetenskapliga tidskrifter
- vara publicerade under de senaste cirka 15 åren
- ha fokus på ungdomar i ungefärlig ålder 12–18 år
- behandla psykologiska och/eller sociala aspekter av digital medieanvändning
- vara skrivna på svenska eller engelska

Exklusionskriterierna var studier som:

- huvudsakligen fokuserade på barn eller vuxna utanför målgruppen
- behandlade tekniska aspekter av digitalisering utan koppling till psykologiska eller sociala konsekvenser
- saknade tydlig metodbeskrivning- detta ansågs viktigt eftersom en otydlig metodbeskrivning omöjliggör en tillförlitlig bedömning av hur resultaten framkommit, vilket i sin tur försvårar såväl kvalitetsgranskning som tematisk analys och jämförelse med övriga inkluderade studier. Utan tillräcklig transparens kring urval, datainsamling och analysmetod kan varken studiens tillförlitlighet eller dess bidrag till litteraturöversikten avgöras på ett meningsfullt sätt
- inte bedömdes relevanta i relation till studiens syfte

Eftersom flera av de inkluderade källorna utgörs av litteraturöversikter snarare än enskilda empiriska primärstudier görs i denna uppsats en tydlig åtskillnad mellan förstahands- och andrahandsreferenser. Denna åtskillnad är särskilt relevant mot bakgrund av det som tidigare konstaterats (se s. 12) om att forskningsfältet ofta präglas av kortsiktiga, kvantitativa studiedesigner (Odgers & Jensen, 2020, s. 337-342): de litteraturöversikter som används i denna uppsats bygger i stor utsträckning på just sådana primärstudier, och deras sammanställningar ger därför en bild av forskningsläget som i sig återspeglar dessa metodologiska begränsningar. Genom att tydligt skilja mellan förstahands- och andrahandsreferenser blir det möjligt att urskilja när ett resonemang bygger på en översikts egen tolkning av ett samlat forskningsläge, och när det i stället bygger på en enskild studies specifika – och ofta kortsiktiga eller kvantitativa – metodologi. När resultat refereras från en litteraturöversikt (t.ex. Odgers & Jensen, 2020; Best et al., 2014; Seabrook et al., 2016; Valkenburg & Peter, 2011; Kowalski et

al., 2014; Hamm et al., 2015) avser detta översiktens egen sammanställning och tolkning av det fält den granskar, inte de enskilda primärstudier som översikten i sin tur bygger på. Sådana referat markeras genomgående med formuleringar som "enligt en sammanställning av" eller "en översikt visar", för att tydliggöra referensens karaktär. Empiriska primärstudier (Boyd, 2014; Livingstone & Helsper, 2009; Nesi & Prinstein, 2015; Scott et al., 2019) har inkluderats som förstahandskällor

Etiska överväganden beaktades genom att endast inkludera publicerade vetenskapliga studier som följde vedertagna forskningsetiska principer, i linje med Vetenskapsrådets riktlinjer i God forskningssed (Vetenskapsrådet, 2024), vilka i sin tur bygger på den europeiska forskningsetiska kodexen ALLEA (2023). Flera inkluderade studier redovisade explicit etiskt godkännande eller informerat samtycke från deltagarna eller deras vårdnadshavare. I de fall detta inte tydligt framgick i artikeltexten gjordes en bedömning utifrån indirekta indikatorer på forskningsetisk kvalitet: att studien var publicerad i en peer-reviewgranskad tidskrift (vilket i sig innebär en redaktionell etisk granskningsprocess), att studien inte var föremål för indragning (retraction) enligt tidskriftens eller databasens uppgifter, samt att metodbeskrivningen var tillräckligt transparent för att göra det möjligt att bedöma hur deltagarnas integritet och samtycke hanterats. Denna typ av indirekt bedömning har sina begränsningar – avsaknad av explicit redovisat etiskt godkännande kan inte med säkerhet likställas med att studien genomförts etiskt korrekt, utan bör snarare förstås som att inga uppenbara etiska brister kunde identifieras utifrån tillgänglig information.

Vidare reflekteras över forskarens egen förförståelse och potentiella bias genom hela analysprocessen. En central risk i denna studie är att forskningsfrågan i sig – som utgår från antagandet att ständig uppkoppling kan medföra psykologiska och sociala konsekvenser – kan ha bidragit till en selektiv uppmärksamhet mot studier som påvisar tydliga samband, snarare än studier som visar svaga, obefintliga eller motstridiga resultat (jfr t.ex. Orben & Przybylski, 2019, som visat att sambanden mellan digital medieanvändning och välbefinnande ofta är små). För att motverka detta har ett medvetet försök gjorts att inkludera källor som problematiserar eller nyanserar bilden av digitala medier som primärt riskfyllda, exempelvis forskning om digitala mediers positiva funktioner (se avsnitt om kreativitet, socialt stöd och skolrelaterad användning ovan). Forskarens egen relation till digitala medier – som en person som själv vuxit upp med, men inte tillhör samma generation som studiens målgrupp – kan också ha inneburit en viss distans till fenomenet som studeras, vilket både kan vara en styrka (större analytiskt avstånd) och en svaghet (risk för att feltolka ungdomars egna upplevelser utifrån ett vuxenperspektiv).

Värdering av artiklar

De inkluderade artiklarna genomgick en systematisk kvalitetsbedömning med fokus på både vetenskaplig kvalitet och relevans för studiens syfte (Friberg, 2017, s. 135-137). Eftersom samtliga inkluderade artiklar redan var publicerade i peer-reviewgranskade tidskrifter hade de genomgått en extern vetenskaplig granskning innan de blev tillgängliga för denna översikt. Kvalitetsbedömningen i denna uppsats syftade därför inte till att ifrågasätta artiklarnas

grundläggande vetenskapliga hållbarhet, utan till att strukturerat bedöma hur väl varje studie svarade mot denna översikts specifika behov, samt att identifiera eventuella begränsningar som var relevanta att beakta vid tolkningen av resultaten.

Bedömningen utgick från följande kriterier:

- tydlighet i syfte och forskningsfrågor
- transparens i metodbeskrivning
- redovisning och motivering av urvalet av inkluderade studier samt beskrivning av sök- och urvalsprocessen
- rimlighet i relationen mellan resultat och slutsatser
- relevans i förhållande till studiens frågeställning

Vid granskningen beaktades även studiens teoretiska förankring, urvalets storlek och representativitet samt huruvida resultaten sattes i relation till tidigare forskning på ett sätt som möjliggjorde jämförelse mellan studier. Dessa kriterier användes främst för att identifiera och notera metodologiska styrkor och begränsningar hos de enskilda studierna – till exempel att vissa studier byggde på tvärsnittsdesign och därmed inte medgav slutsatser om orsakssamband, eller att vissa urval var geografiskt eller demografiskt begränsade. Sådana begränsningar redovisas löpande i resultatdelen och vägs in i uppsatsens diskussion, men de utgjorde i denna översikt inte grund för att exkludera enskilda artiklar. I praktiken exkluderades inga artiklar enbart på grund av bristande vetenskaplig kvalitet, eftersom samtliga inkluderade artiklar redan uppfyllt de kvalitetskrav som ställs genom peer review.

Studier exkluderades i stället av andra, tydligare avgränsningsbara skäl: bristfällig redovisning av urval och bortfall som gjorde det svårt att bedöma studiens relevans, avsaknad av tydlig koppling till studiens forskningsfråga, eller opublicerat material utan vetenskaplig granskning (t.ex. konferensabstrakt eller rapporter utan peer review).

Strategier för analys och tolkning

Först lästes de inkluderade artiklarna igenom flera gånger för att skapa förtrogenhet med materialet och uppmärksamma återkommande mönster. Redan i detta skede framträdde flera återkommande innehållsliga mönster som senare kom att forma analysens huvudteman: dels ett tydligt fokus på social jämförelse och självpresentation i digitala miljöer (t.ex. Boyd, 2014; Nesi & Prinstein, 2015; Valkenburg et al., 2022), dels ett återkommande fokus på cybermobbning och exkludering (Hamm et al., 2015; Kowalski et al., 2014), samt ett mer avgränsat men tydligt uttalat fokus på sömn och återhämtning (Scott et al., 2019). Genomläsningen visade även att materialet, i linje med inklusionskriterierna, genomgående behandlade ungdomar inom eller nära den avsedda åldersgruppen 12-18 år (studierna omfattade åldrar mellan 9 och 19 år), vilket bekräftade att urvalet var relevant för studiens syfte. Samtidigt uppmärksammades redan i detta tidiga skede att materialet var metodologiskt heterogent, med en påtaglig övervikt av litteraturöversikter och teoretiska arbeten (sju av tretton källor) i förhållande till empiriska primärstudier (sex av tretton källor) – en observation som senare fick betydelse för hur förstahands- och andrahandsreferenser hanterades i uppsatsen (se ovan). Därefter identifierades meningsbärande delar av materialet och kodades utifrån innehåll

som var relevant för studiens syfte och forskningsfrågor. Kodningen genomfördes huvudsakligen induktivt, vilket innebär att koderna utvecklades utifrån materialet snarare än utifrån ett på förhand fastställt teoretiskt kodningsschema (Braun & Clarke, 2006, s. 83-84).

I nästa steg jämfördes och sammanfördes koder med liknande innehåll till preliminära teman. Dessa teman granskades därefter i relation till de kodade delarna och till materialet som helhet. Teman som överlappade eller saknade tillräckligt stöd i materialet omarbetades, sammanfördes eller exkluderades. Ett konkret exempel på detta är temat "Variationer och modererande faktorer", som inledningsvis identifierades som ett möjligt eget innehållsområde utifrån koder om ålders- och könsskillnader. Vid granskning mot det kodade materialet som helhet framkom dock att detta tema saknade ett eget, avgränsat innehåll – i stället beskrev de kodade delarna hur styrkan och karaktären hos redan identifierade psykologiska och sociala konsekvenser varierade mellan olika grupper av ungdomar (t.ex. Nesi & Prinstein, 2015, s. 1430-1436; Hamm et al., 2015, s. 772-775; Best et al., 2014, s. 28-33). Temat omdefinierades därför från ett eget huvudtema till ett tvärgående tema som genomsyrar båda huvudtemana, snarare än att exkluderas eller tvingas in som en konstlad avgränsad kategori. På liknande sätt övervägdes inledningsvis om koder rörande "socialt stöd" och "skyddande faktorer" utgjorde två separata teman, men eftersom de kodade delarna genomgående behandlade besläktade fenomen – digitala mediers positiva funktion för ungdomars välbefinnande – sammanfördes de till ett gemensamt undertema (2.2 Resurser och skyddande faktorer) för att undvika en konstlad uppdelning av nära besläktat innehåll. Därefter definierades och namngavs de slutliga temana utifrån deras centrala innehåll och relevans för studiens syfte. Slutligen sammanställdes och presenterades temana i resultatdelen (Braun & Clarke, 2006, s. 87-93).

Goffmans (1959) teori om social interaktion och självpresentation användes inte som ett förutbestämt kodningsschema, utan som ett analytiskt perspektiv i den efterföljande tolkningen av resultaten. Teorin användes särskilt för att belysa social interaktion, självpresentation och sociala förväntningar i ungdomars digitala vardag.

Koderna grupperades successivt i preliminära teman som jämfördes, omformulerades och utvecklades till mer övergripande teman. Ett exempel på analysprocessen är en meningsbärande enhet där det beskrevs hur ungdomar jämförde sig med andra på sociala medier och sökte återkoppling genom exempelvis gillamarkeringar och kommentarer. Innehållet kodades initialt som "social jämförelse" och "feedback-sökande". Koderna jämfördes därefter med liknande innehåll i det övriga materialet och grupperades tillsammans med andra närliggande koder. Genom denna återkommande jämförelse mellan koder, meningsbärande enheter och materialet som helhet utvecklades preliminära teman som senare granskades och preciserades (Braun & Clarke, 2006, s. 88–89). Detta exempel illustrerar också hur den induktiva kodningsprocessen senare kom att möjliggöra en teoretisk tolkning: temat social jämförelse och feedback-sökande, som vuxit fram ur materialet utan att Goffmans begrepp användes som förutbestämda koder, visade sig i efterhand ligga nära Goffmans (1959) resonemang om intrycksstyrning och hur individer agerar inför en publik. Detta beskrivs närmare i nästa avsnitt. Analysen genomfördes iterativt, vilket innebär att kodning, tematisering och tolkning kontinuerligt revideras i takt med att förståelsen av materialet fördjupas.

I analysen eftersträvades även en jämförande ansats där likheter, skillnader och motsägelser mellan studiernas resultat synliggjordes. Detta bidrog till en syntes av forskningsläget snarare än enbart en beskrivning av enskilda studier. Med detta avses att resultaten från de olika studierna inte enbart redovisades var för sig, utan aktivt ställdes mot varandra för att identifiera mönster av samstämmighet respektive motsägelse. Ett exempel på en sådan motsägelse rör sambandet mellan typ av medieanvändning och sömnkvalitet: medan Scott et al. (2019, s. 1-3) fann att aktivt deltagande i sociala medier sent på kvällen (t.ex. att kommentera eller chatta) hade en större negativ inverkan på sömnkvaliteten än passiv konsumtion, visade Valkenburg et al. (2022, s. 60) i stället att passiv scrollning hängde samman med sämre sömnkvalitet jämfört med aktiv kommunikation. Genom att synliggöra denna motsägelse i stället för att enbart redovisa respektive studie separat, framträder en mer nyanserad bild: sambandet mellan aktiv/passiv användning och sömn tycks inte vara entydigt, utan kan bero på faktorer som inte fångas fullt ut av någon enskild studie, exempelvis skillnader i urval, mätmetod eller hur "aktiv" respektive "passiv" användning definierats. Ett exempel på samstämmighet är i stället hur flera studier oberoende av varandra visar att effekterna av digital medieanvändning inte är universella utan varierar med individens sårbarhet och sociala sammanhang (Odgers & Jensen, 2020, s. 342; Seabrook et al., 2016; Best et al., 2014, s. 29-32) – ett mönster som stärker tilltron till detta specifika fynd, eftersom det upprepas across studier med olika metodologiska ansatser.

Teoretisk ansats och analytisk positionering

Studien har huvudsakligen en induktiv ansats, vilket innebär att analysen utgick från det empiriska materialet snarare än från förutbestämda kategorier (Bryman, 2018, s. 567-569). Teman växte därmed fram successivt i nära relation till de inkluderade studiernas resultat.

Samtidigt är analysen teoretiskt informerad, eftersom tolkningen av resultaten genomfördes i ljuset av teorier om social interaktion och självpresentation, särskilt Erving Goffmans perspektiv. Ansatsen kan därför även beskrivas som delvis abduktiv, då analysen rörde sig mellan empiriska resultat och teoretiska begrepp (Alvesson & Sköldberg, 2018, s. 54-56).

Goffmans teori om social interaktion och självpresentation valdes som teoretiskt perspektiv eftersom den belyser hur identitet formas och förhandlas i social interaktion, samt hur individer presenterar sig själva och hanterar andras uppfattningar i sociala sammanhang (Goffman, 1959). Detta är relevant för studiens syfte eftersom ungdomars digitala vardagsliv innefattar kontinuerlig social interaktion, självpresentation och relationer med andra.

Den tematiska analysen genomfördes med en huvudsakligen induktiv ansats. Koder och teman identifierades utifrån mönster i materialet och Goffmans teoretiska begrepp användes inte som förutbestämda koder. Efter att de preliminära och slutliga temana hade identifierats användes Goffmans begrepp som ett teoretiskt tolkningsperspektiv för att fördjupa förståelsen av de sociala mönster som framträdde i materialet. Exempelvis tolkades innehåll som rörde ungdomars självpresentation i relation till Goffmans (1959) resonemang om hur individer försöker påverka andras intryck av dem. Innehåll som rörde social interaktion och andras reaktioner tolkades vidare med stöd av Goffmans resonemang om publik och social

återkoppling. På detta sätt användes teorin för att tolka och fördjupa redan identifierade teman, snarare än för att styra den initiala kodningen.

Metodologiska begränsningar

Det finns vissa metodologiska begränsningar som bör beaktas. Endast studier publicerade på svenska och engelska inkluderades, vilket kan ha medfört att relevant forskning på andra språk exkluderades. Majoriteten av de inkluderade studierna var dessutom genomförda i västerländska kontexter, vilket kan begränsa resultatens överförbarhet till andra kulturella sammanhang.

En metodologisk begränsning i denna studie är att den systematiska litteratursökningen avgränsades till vetenskapliga studier publicerade till och med 2022. Detta innebär att eventuell forskning publicerad efter denna tidpunkt inte har kunnat inkluderas i resultatdelen. Digitala medievanor bland barn och unga fortsätter att förändras i snabb takt, vilket bland annat framgår av senare rapporter som Mediemyndighetens Ungar & medier 2025. Avgränsningen till 2022 innebär därför inte att problemområdet minskat i relevans – tvärtom pekar senare statistik på att frågor om skärmtid, sociala medier och ungas psykiska hälsa fortsatt är högaktuella. Denna begränsning bör dock beaktas vid tolkningen av studiens resultat, eftersom eventuella förändringar i forskningsläget efter 2022 inte har kunnat fångas upp.

Urval och analys genomfördes av en ensam forskare, vilket kan påverka reliabiliteten i bedömningar och tolkningar. Samtidigt eftersträvades transparens genom tydliga urvalskriterier, dokumenterade sökstrategier och systematisk analys.

Eftersom studien bygger på tidigare forskning är resultaten beroende av kvaliteten i de inkluderade studierna. Slutsatserna bör därför förstås som en syntes av befintlig kunskap snarare än som direkta kausala samband. Det bör även noteras att tematisk analys som metod innebär en tolkningsprocess, vilket medför en viss risk för subjektiva bedömningar – även om analysen genomförts systematiskt och transparent

Resultat

Översikt av inkluderade studier

I detta avsnitt presenteras resultaten från de 13 studier som ingår i litteraturöversikten. Nedan följer en samlad tabell med information om respektive studies design, deltagare och relevans för översikten, följt av en tematisk redovisning av resultaten.

Tabell 2 – Översikt av inkluderade studier

Studie (författare, år)	Land	Design/Metod	Deltagare/Urval	Huvudsakligt fokus/relevans för studiens syfte
Best, Manktelow & Taylor (2014)	Storbritannien	Systematisk narrativ översikt	Ungdomar 10–19 år	Samband mellan sociala medier och välmående; risker och möjligheter
Boyd (2014)	USA	Kvalitativ etnografi	Tonåringar 13–18 år	Digitala arenor för identitet, tillhörighet och självpresentation
Hamm et al. (2015)	Kanada	Scoping review	Barn och unga upp till 18 år	Prevalens och konsekvenser av cybermobbning
Kowalski et al. (2014)	USA	Kritisk granskning och meta-analys	Ungdomar 12–18 år	Cybermobbningens psykologiska konsekvenser
Livingstone (2009)	Storbritannien	Mixed methods	Barn och unga 9–19 år	Barns internetanvändning; möjligheter och risker
Livingstone & Helsper (2009)	Storbritannien	Kvantitativ enkätstudie	Ungdomar 12–19 år (n=1 511)	Balans mellan möjligheter och risker; online-självförmåga
Nesi & Prinstein (2015)	USA	Kvantitativ longitudinell enkätstudie	Ungdomar 12–15 år (n=1 563)	Social jämförelse och feedback-sökande kopplat till depression
Nesi, Choukas-Bradley & Prinstein (2018)	USA	Teoretisk översikt	Litteraturbaserad	Sociala mediers transformation av kamratrelationer

Odgers & Jensen (2020)	USA/Kanada	Narrativ forskningsöversikt	Litteraturbaserad	Psykisk hälsa i digital ålder; evidensläget kritiskt granskat
Scott, Biello & Woods (2019)	Storbritannien	Kvantitativ tvärsnittstudie	Ungdomar ca 14 år (n=11 872)	Samband mellan sociala medier och sömn
Seabrook, Kern & Rickard (2016)	Australien	Systematisk översikt	Ungdomar och unga vuxna	SNS-användning och depression/ångest
Valkenburg & Peter (2011)	Nederländerna	Teoretisk integrerad modell	Litteraturbaserad	Onlinekommunikationens möjligheter och risker för ungdomar
Valkenburg et al. (2022)	Nederländerna	Kvantitativ dagboksstudie	Ungdomar 11–17 år (n=2 155)	Personspecifika konsekvenser av sociala medier på självkänsla

Av de inkluderade källorna utgörs sex av empiriskt baserade studier, medan fem är litteraturöversikter och två är teoretiska arbeten. Boyd (2014), Livingstone (2009), Livingstone och Helsper (2009), Nesi och Prinstein (2015), Scott et al. (2019) samt Valkenburg et al. (2022) bygger på empiriskt material. Best et al. (2014), Hamm et al. (2015), Kowalski et al. (2014), Odgers och Jensen (2020) samt Seabrook et al. (2016) är översiktsstudier, medan Nesi et al. (2018) och Valkenburg och Peter (2011) främst utgörs av teoretiska sammanställningar. Samtliga tretton källor ingår i och bidrar till svaret på studiens forskningsfråga; Goffmans (1959) teori används separat som tolkningsverktyg och presenteras i det teoretiska avsnittet samt i diskussionen, inte som en del av resultatunderlaget.

Därtill identifierades ett tvärgående tema om variationer och modererande faktorer. Detta tema visar att konsekvenserna inte är likartade för alla ungdomar: skillnader framträder bland annat beroende på ålder, kön, psykisk sårbarhet samt hur och varför digitala medier används. Äldre ungdomar rapporterar oftare negativa psykologiska konsekvenser, medan yngre ungdomar kan vara mer sårbara för negativa sociala erfarenheter såsom exkludering och cybermobbning. Flickor rapporterar i vissa studier oftare konsekvenser för självkänsla och kroppsideal, medan pojkar i högre grad rapporterar konflikter och aggressiva interaktioner (Nesi & Prinstein, 2015, s. 1430-1436; Hamm et al., 2015, s. 772-775; Best et al., 2014, s. 28-33). Det bör understrykas att dessa mönster grundas på ett begränsat antal av de inkluderade källorna (fem av tretton) och att skillnaderna inte framträder konsekvent i samtliga studier, utan varierar beroende på metodologisk ansats (se vidare under Variationer och modererande faktorer nedan). Mönstren bör därför tolkas som indikativa tendenser i det granskade materialet snarare än som robusta, generaliserbara slutsatser**.** Detta tema behandlas som ett tvärgående tema snarare än som en egen frågeställning, eftersom det inte utgör ett separat innehållsområde utan i stället beskriver

hur de konsekvenser som identifierats inom de två huvudtemana varierar i styrka och karaktär mellan olika grupper av ungdomar.

Tabell 3 – Översikt av huvudteman och underteman

Huvudtema	**Underteman**
1. Psykologiska konsekvenser i relation till ständig uppkoppling	1.1 Negativa psykologiska konsekvenser 1.2 Stress, press och självreglering 1.3 Sömn, återhämtning och koncentrationssvårigheter
2. Sociala konsekvenser och relationer i relation till ständig uppkoppling	2.1 Vänskapsrelationer och socialt stöd 2.2 Resurser och skyddande faktorer 2.3 Självpresentation, identitet och social jämförelse 2.4 Exkludering, konflikter och cybermobbning 2.5 Digitala och offline-relationers samspel
Tvärgående tema (genomsyrar båda huvudteman)	Variationer och modererande faktorer

Psykologiska konsekvenser i relation till ständig uppkoppling

Analysen av materialet visar att ungdomars psykologiska konsekvenser av en ständigt uppkopplad miljö påverkas av flera samverkande faktorer. Sambandet mellan digital medieanvändning och ungas psykologiska erfarenheter framstår som flerdimensionellt och i vissa avseenden motsägelsefullt. I sin narrativa forskningsöversikt sammanställer Odgers och Jensen (2020, s. 338-340) resultat från ett brett fält av studier om digital medieanvändning och ungas psykiska hälsa, medan Seabrook, Kern och Rickard (2016, s. 49-50) i sin systematiska översikt granskar 21 kvantitativa och kvalitativa studier om sociala nätverkssajter och depression/ångest. Båda översikterna visar att digitala mediers inverkan är beroende av individens förutsättningar, sociala sammanhang och specifika användningsmönster- snarare än av medieanvändningens totala mängd.

Nesi och Prinstein (2015, s. 1430-1432) visar i en longitudinell enkätstudie med 1 563 ungdomar (åk 7-9) att ständig uppkoppling kan kopplas till psykologiska utmaningar; de specifika konsekvenserna och de bakomliggande mekanismerna redovisas nedan. Enligt en teoretisk sammanställning av Nesi, Choukas-Bradley och Prinstein (2018, s. 270–274) samvarierar dessa konsekvenser med mekanismer som social jämförelse, återkoppling och normer kring tillgänglighet i digitala miljöer.

Negativa psykologiska konsekvenser

Sambandet mellan digital medieanvändning och psykisk ohälsa framträder som ett återkommande mönster i flera av de inkluderade studierna. Resultaten pekar på att olika former av digital medieanvändning kan vara relaterade till aspekter såsom självkänsla, nedstämdhet och ångest, men att sambanden varierar beroende på hur medierna används och vilka ungdomar som studeras (Nesi & Prinstein, 2015, s. 1429–1433; Seabrook, Kern & Rickard, 2016). Sammantaget visar resultaten därmed inte ett entydigt samband mellan digital medieanvändning och psykisk ohälsa, utan pekar på betydelsen av användningens innehåll och sociala funktion. Resultaten tyder på att sambanden inte enbart är relaterade till omfattningen av användningen, utan även till hur digitala medier används. Exempelvis är social jämförelse och återkopplingssökande förknippade med mer negativa psykologiska utfall, medan kvaliteten på sociala interaktioner och tillgången till socialt stöd kan ha betydelse för om användningen hänger samman med negativa eller positiva utfall (Nesi & Prinstein, 2015, s. 1427–1433; Seabrook et al., 2016).

Seabrook et al. (2016, s.50) genomförde en systematisk översikt i Australien och identifierade liknande samband – att negativa interaktioner och social jämförelse är särskilt förknippade med högre nivåer av depression och ångest. Social jämförelse kan därmed bidra till negativa psykologiska upplevelser genom att ungdomar återkommande bedömer sig själva i relation till andra. Studien granskar studier om ungdomar och unga vuxna och granskar 21 kvantitativa och kvalitativa studier.

Odgers och Jensen (2020, s. 342) visar att sambandet mellan digital medieanvändning och psykologiska konsekvenser varierar avsevärt i styrka. Populationsbaserade studier rapporterar generellt små effekter, medan sambanden kan vara starkare för ungdomar med befintlig psykisk sårbarhet eller andra individuella och sociala riskfaktorer.

Best et al. (2014, s. 29–32) nyanserar bilden i sin systematiska narrativa översikt: de negativa psykologiska konsekvenserna är inte universella, utan tenderar att vara starkare för ungdomar med redan låg självkänsla, färre offline-relationer eller begränsat socialt stöd i vardagen. De sociala fördelar som digitala medier samtidigt kan erbjuda – exempelvis stöd, bekräftelse och gemenskap – behandlas i temat om sociala konsekvenser nedan.

Stress, press och självreglering

Valkenburg et al. (2022, s. 60) genomförde en dagboksstudie under tre veckor med 2 155 ungdomar i åldrarna 11-17 år i Nederländerna och visar att ständig uppkoppling kan innebära ökad stress och press, bland annat genom förväntningar på att kontinuerligt hålla sig uppdaterad, svara snabbt på meddelanden och vara socialt tillgänglig. Detta kan i sin tur påverka ungdomars möjligheter till återhämtning och emotionell balans.

Nesi et al. (2018, s. 272) visar i sin teoriöversikt att svårigheter med självreglering är en nyckelfaktor för hur ungdomar hanterar det digitala trycket. De som har svårare att kontrollera sin tid online rapporterar i högre grad koncentrationssvårigheter och humörsvängningar. Studien visar också att många ungdomar utvecklar egna strategier – som att stänga av notiser,

begränsa sin närvaro på vissa plattformar eller schemalägga pauser – för att återfå känsla av kontroll.

Sömn, återhämtning och koncentrationssvårigheter

Scott, Biello och Woods (2019, s. 1-3) genomförde en stor kvantitativ tvärsnittsstudie med 11 872 brittiska ungdomar (ca 14 år) och undersökte sambandet mellan skärmanvändning och sömn. Resultaten visar att skärmanvändning på kvällar och nattetid påverkar både sömnkvalitet och sömnlängd negativt. Studien specificerar att det inte enbart är mängden skärmtid som spelar roll, utan även vad ungdomarna gör online och när på dygnet: aktivt deltagande i sociala medier sent på kvällen – exempelvis att kommentera inlägg eller chatta – har större inverkan på sömnkvaliteten än passiv konsumtion.

Nesi et al. (2018, s. 272) och Odgers och Jensen (2020, s. 340) bekräftar att sömnstörningar hos ungdomar är förknippade med koncentrationssvårigheter, ökad irritabilitet och svårigheter med känsloreglering. Valkenburg et al. (2022, s. 60) visar i sin dagboksstudie att särskilt medieanvändning under den timmen som föregår sänggåendet, samt passiv scrollning jämfört med aktiv kommunikation, hänger samman med försämrad sömnkvalitet och längre insomningstid, medan tidigare användning under kvällen och mer socialt interaktiv användning visade svagare samband med sömnproblem. Detta fynd står i viss kontrast till Scott et al. (2019), som i stället fann att aktivt deltagande sent på kvällen hade en större negativ inverkan på sömnen än passiv konsumtion. Skillnaden kan tänkas bero på metodologiska faktorer, till exempel att studierna använt olika mått på och definitioner av "aktiv" respektive "passiv" medieanvändning, eller på skillnader i urval och kulturell kontext (brittiska respektive nederländska ungdomar). Sammantaget pekar detta på att relationen mellan användningstyp och sömnkvalitet ännu inte är entydigt kartlagd i forskningen.

Det bör noteras att kognitiv funktion i denna litteraturöversikt huvudsakligen framträder indirekt, som en konsekvens av sömnstörningar, snarare än som ett eget undersökt fenomen. Detta återspeglar de inkluderade studiernas fokus: eftersom studiens sök- och urvalsprocess riktades mot psykologiska och sociala konsekvenser av digital medieanvändning (se Metod), fångades inte primärt neurokognitiv forskning om till exempel uppmärksamhet, arbetsminne eller inlärning – områden som annars är framträdande i den aktuella samhällsdebatten, inte minst i argumentationen bakom mobilförbud i skolan (jfr Ds 2025:9). Detta utgör en kunskapslucka som denna översikt inte kan fylla, men som synliggör ett behov av framtida forskning som mer direkt undersöker sambandet mellan ständig uppkoppling och kognitiv funktion i snävare mening.

Sociala konsekvenser och relationer i relation till ständig uppkoppling

Analysen av materialet visar att ungdomars ständiga uppkoppling är nära kopplad till deras sociala relationer och kan få konsekvenser för socialt stöd och relationella svårigheter. Livingstone (2009, s. 10-11) och Valkenburg och Peter (2011, s. 124-126) visar att digitala och offline-relationer inte existerar isolerat från varandra, utan är nära sammanlänkade. Socialt stöd

och relationella svårigheter i det ena sammanhanget kan därför påverka relationerna i det andra. Resultaten visar därmed att ständig uppkoppling kan bidra till att stärka och upprätthålla sociala relationer, men också att relationella problem kan föras över mellan digitala och offline-sammanhang. Best et al. (2014, s. 29-32) visar att ständig uppkoppling kan medföra både positiva och negativa sociala konsekvenser för ungdomars relationer. Positiva konsekvenser omfattar framför allt stärkt socialt stöd och sammanhållning inom redan nära vänskapsrelationer, där digitala medier underlättar kontinuerlig kontakt. Negativa konsekvenser, såsom missförstånd och konflikter till följd av textbaserad kommunikation utan tonfall eller kroppsspråk, framträder oftare i mer ytliga eller perifera relationer. Konsekvenserna varierar därmed särskilt beroende på relationens närhet, rådande sociala normer i den aktuella gruppen och hur ungdomarna använder digitala medier i sin vardag.

Vänskapsrelationer och socialt stöd

Valkenburg och Peter (2011, s. 123-124) analyserar i sin integrerade modell, baserad på ett brett fält av empirisk forskning, hur onlinekommunikation bidrar till ungdomars vänskapsrelationer. Deras resultat visar att digital kommunikation kan stärka befintliga vänskapsrelationer genom att möjliggöra kontinuerlig kontakt oberoende av tid och plats – detta gäller framför allt när kommunikationen bygger vidare på relationer som redan finns offline.

Best et al. (2014, s. 32–33) visar i sin systematiska översikt att ungdomar aktivt använder digitala medier för att söka bekräftelse, råd och emotionellt stöd från jämnåriga. För dem som upplever ensamhet eller svårigheter i offlinemiljöer kan digitala plattformar bli en central arena för gemenskap. Studien lyfter dock fram att kvaliteten på dessa digitala relationer varierar, och att positiva konsekvenser ofta är beroende av individens befintliga sociala resurser.

Best et al. (2014, s.36) visar vidare att den ständiga tillgången till kommunikationsplattformar kan skapa normer kring tillgänglighet och förväntningar på snabb respons – exempelvis förväntningar om att svara inom några minuter och att vara nåbar för vänner under stora delar av dygnet. Att inte leva upp till dessa normer kan uppfattas som ohövligt eller som ointresse, vilket i vissa fall leder till social press snarare än trygghet.

Resurser och skyddande faktorer

Seabrook et al. (2016, s. 4), Valkenburg et al. (2022, s. 59-61) och Best et al. (2014, s. 29-32) visar samstämmigt att digitala medier kan ha positiva sociala funktioner i ungdomars liv. De studier som ingår i dessa översikter pekar på att möjligheten att dela känslor, ta emot feedback och söka stöd online kan bidra till ökad känsla av tillhörighet, stärkt självkänsla och ett starkare socialt sammanhang och känsla av tillhörighet i vardagen. Framför allt för unga som upplever svårigheter i sina offlinemiljöer. Det är därmed inte enbart tillgången till digitala medier, utan kvaliteten på de sociala relationer och den återkoppling som ungdomar får online, som kan ha betydelse för de psykologiska konsekvenserna (Seabrook et al., 2016).

Valkenburg och Peter (2011, s. 124-125) betonar i sin integrerade modell att dessa positiva konsekvenser oftare är kopplade till aktiv och relationsinriktad kommunikation snarare än till

passiv konsumtion av innehåll. Studien framhäver att onlinekommunikation kan fungera som en skyddande faktor när den stärker och kompletterar befintliga sociala relationer.

Självpresentation, identitet och social jämförelse

Nesi et al. (2018, s. 270-272) visar i sin teoriöversikt att digitala medier fungerar som centrala arenor för ungdomars självpresentation. Ungdomar fattar aktiva beslut om foton, inlägg och interaktionssätt för att signalera grupptillhörighet, social status och personlig identitet. Studien beskriver hur digitala plattformar möjliggör ett kontinuerligt identitetsskapande som sker i samspel med jämnårigas respons.

Nesi och Prinstein (2015, s. 1429-1431) och Nesi et al. (2018, s. 274-276) visar att digitala miljöer kan intensifiera sociala jämförelseprocesser. I Nesi och Prinsteins (2015) longitudinella enkätstudie – med 1 563 ungdomar i USA – framkom att ungdomar med hög frekvens av jämförelse orienterad social medieanvändning och hög popularitet strävan rapporterade fler depressiva symtom. Seabrook et al. (2016, s. 4) och Odgers och Jensen (2020, s. 340) bekräftar att frekventa uppåtgående jämförelser kan leda till känslor av otillräcklighet och osäkerhet.

Samtliga tre studier (Nesi & Prinstein, 2015; Nesi et al., 2018; Valkenburg et al., 2022) noterar dock att sociala jämförelser inte nödvändigtvis är enbart negativa – de kan också fungera som en källa till inspiration och social orientering, beroende på individens tolkningsram och det specifika sammanhanget.

Exkludering, konflikter och cybermobbning

Kowalski et al. (2014, s. 1076-1082) genomförde en kritisk granskning och meta-analys av cybermobbning forskning med fokus på ungdomar i USA och visar att nätmobbning kan ha allvarliga psykologiska konsekvenser för ungdomar och för deras sociala relationer. Meta-analysen indikerar att cybermobbning är associerad med ökad risk för ångest, depression och social isolering. En möjlig förklaring som framträder i forskningen är att negativa erfarenheter i digitala miljöer kan få en större social räckvidd eftersom kränkande innehåll kan spridas snabbt och vara svårt för den utsatta att undvika. Detta kan bidra till att den sociala belastningen blir mer kontinuerlig än vid mobbning som enbart sker i fysiska miljöer (Hamm et al., 2015).

Hamm et al. (2015, s.773-775) genomförde ett scoping-review i Kanada och visar att cybermobbning kan orsaka känslor av isolering, ångest och hjälplöshet. Den digitala kontextens natur – att innehåll sprider sig snabbt och är svårt att undkomma – förstärker mobbningens räckvidd och permanentas jämfört med traditionell mobbning.

Nesi et al. (2018, s. 275-276) visar att digital exkludering – till exempel att inte inkluderas i gruppchattar – kan upplevas som en påtaglig social utstötning, särskilt eftersom den sker i synliga och halv publika sammanhang. Valkenburg et al. (2022, s. 61-62) visar vidare att ungdomar utvecklar strategier för att hantera negativa online erfarenheter, som att blockera användare eller begränsa sin närvaro – vilket tyder på en aktiv hantering av digitala sociala utmaningar.

Det bör understrykas att den forskning som redovisas ovan huvudsakligen belyser ungdomars erfarenheter som utsatta för cybermobbning. Detta återspeglar de inkluderade studiernas fokus, men ger en ofullständig bild av fenomenet. Forskning utanför denna litteraturöversikts urval visar att offer- och förövarrollerna i hög grad överlappar: en systematisk översikt av Estévez et al. (2020) visar att ungdomar som utsätts för mobbning eller cybermobbning i betydande utsträckning själva agerar förövare, delvis som en reaktion på den egna utsattheten – exempelvis genom att "slå tillbaka" mot sina angripare i digitala miljöer. Detta antyder att en strikt uppdelning mellan offer och förövare inte fullt ut fångar dynamiken i ungdomars digitala konflikter.

Vidare saknas i denna litteraturöversikts urval forskning om våldsbejakande extremistiska miljöer online, ett fenomen som fått stort utrymme i samhällsdebatten, inte minst i samband med gängrekrytering och skoldåd (jfr tidigare avsnitt om digital backlash). Forskning utanför föreliggande urval indikerar att exponering för extremt, våldsbejakande innehåll online kan vara kopplat till radikaliserade attityder och, i vissa fall, ökad risk för politiskt våld, särskilt bland ungdomar som aktivt uppsöker sådant material snarare än exponeras passivt (Hassan et al., 2018, s. 71-88). Eftersom denna litteraturöversikts sök- och urvalskriterier riktades mot psykologiska och sociala konsekvenser av digital medieanvändning i bredare mening, och inte specifikt mot radikalisering eller extremism, fångades inte denna forskning systematiskt. Detta utgör en betydelsefull begränsning i föreliggande översikt och pekar på ett angeläget område för framtida forskning som mer direkt undersöker sambandet mellan ständig uppkoppling, digitala gemenskaper och risk för radikalisering.

Digitala och offline-relationers samspel

Livingstone (2009, s. 10-11) och Valkenburg och Peter (2011, s. 123-124) visar att digitala och offlinerelationer är nära sammanlänkade. Livingstone (2009) baserar sina resultat på en mixed-methods-studie med barn och unga i åldrarna 9-19 år i Storbritannien och visar att ungdomars sociala liv inte kan förstås som uppdelat i separata sfärer – interaktioner rör sig kontinuerligt mellan fysiska och digitala sammanhang. Den sociala konsekvensen av detta samspel är att relationskvalitet, konflikter och stöd sällan är begränsade till en enda arena: en konflikt som uppstår online kan följa med in i skolvardagen, och vice versa, vilket gör att ungdomars sociala liv behöver förstås som en sammanhängande helhet snarare än två separata sfärer.

Valkenburg och Peter (2011, s. 123-125) visar att ungdomar med starka sociala relationer offline oftare har positiva erfarenheter av digitala interaktioner och använder digitala medier som ett komplement till befintliga relationer. Odgers och Jensen (2020, s. 340-342) bekräftar detta mönster och menar att digitala medier tenderar att spegla och ibland förstärka redan existerande sociala mönster snarare än att skapa helt nya.

Livingstone och Helsper (2009, s. 10-11) betonar i sin enkätstudie med 1 511 brittiska ungdomar att gränsen mellan online och offline är flytande. Sociala processer – konflikter, vänskapsrelationer, identitetsskapande – rör sig kontinuerligt mellan olika kontexter. En konflikt som uppstår i skolan kan exempelvis fortsätta i digitala kanaler, medan en relation som etableras online kan utvecklas i fysiska möten.

Variationer och modererande faktorer

De resultat som presenteras i föregående avsnitt varierar avsevärt beroende på vilka ungdomar som studeras och i vilket sammanhang. Best et al. (2014, s. 29-32) och Valkenburg et al. (2022, s. 59-61) framhåller att individuella faktorer – såsom ålder, kön, sociala resurser och psykologiska förutsättningar – spelar en avgörande roll för hur digital medieanvändning relaterar till psykologiska och sociala konsekvenser.

Nesi och Prinstein (2015, s. 1430-1434) och Odgers och Jensen (2020, s. 338-342) visar att äldre ungdomar oftare rapporterar negativa psykologiska konsekvenser kopplade till digitala medier, vilket kopplas till ökad exponering för social jämförelse och högre sociala förväntningar under senare adolescensen. Hamm et al. (2015, s. 772-775) visar att yngre ungdomar kan vara mer sårbara för negativa sociala erfarenheter som exkludering och cybermobbning, på grund av begränsade strategier för att hantera digitala konflikter.

Nesi och Prinstein (2015, s. 1432-1436) och Best et al. (2014, s. 31-33) belyser könsskillnader: flickor rapporterar oftare konsekvenser för självkänsla och kroppsideal, medan pojkar i högre grad uppger konflikter och aggressiva interaktioner. Dessa skillnader framträder dock inte konsekvent i alla studier och varierar beroende på metodologiska ansatser.

Valkenburg et al. (2022, s. 60-63) och Best et al. (2014, s. 28-30) betonar dessutom att studier som skiljer mellan aktiv och passiv användning, och som beaktar syftet med medieanvändningen, tenderar att rapportera mer nyanserade konsekvenser än studier som enbart mäter total skärmtid.

Sammanfattning av resultat

Sammantaget visar resultaten att sambandet mellan ungdomars digitala medieanvändning och deras psykologiska och sociala konsekvenser är komplext och mångdimensionellt. Det avgörande är inte den totala mängden medieanvändning, utan hur, varför och i vilka sammanhang digitala medier används.

Avseende psykologiska konsekvenser framkommer att digitala medier kan vara förenade med både risker och möjligheter. De negativa psykologiska konsekvenser som framträder i materialet omfattar framför allt sänkt självkänsla, ökad nedstämdhet och ångest, stress samt sömnsvårigheter. Dessa samband är särskilt framträdande vid passiv användning, frekvent social jämförelse och ett starkt behov av återkoppling (Nesi & Prinstein, 2015, s. 1429–1433; Seabrook et al., 2016, s. 50; Scott et al., 2019). Samtidigt identifieras positiva konsekvenser, framför allt i form av socialt stöd, bekräftelse och en ökad känsla av tillhörighet. För ungdomar som upplever utanförskap i offline-miljöer kan digitala plattformar dessutom erbjuda möjligheter till social gemenskap och emotionellt stöd (Best et al., 2014, s. 29–32).

Avseende sociala konsekvenser visar resultaten att digitala medier fungerar som centrala arenor för att etablera, upprätthålla och omförhandla relationer. De kan stärka vänskapsrelationer och skapa möjligheter till socialt stöd, men också bidra till exkludering, konflikter och cybermobbning (Kowalski et al., 2014; Hamm et al., 2015; Nesi et al., 2018). Digitala och offlinerelationer är nära sammanlänkade och utgör tillsammans en integrerad del av ungdomars sociala liv (Livingstone, 2009; Valkenburg & Peter, 2011).

Slutligen visar resultaten att konsekvenserna varierar beroende på individuella och kontextuella faktorer. Digitala medier påverkar inte alla ungdomar på samma sätt; konsekvenserna formas i samspel mellan individens förutsättningar och de sociala sammanhang där användningen sker (Valkenburg et al., 2022; Odgers & Jensen, 2020). Sammantaget understryker dessa resultat vikten av ett nyanserat och kontextkänsligt perspektiv på ungas digitala vardag.

Diskussion

Huvudresultat i relation till tidigare forskning

Denna kunskapsöversikt syftade till att identifiera vilka psykologiska och sociala konsekvenser som kan urskiljas i ungdomars ständiga uppkoppling till digitala medier. Det kanske mest genomgående fyndet är inte att digitala medier är skadliga eller gynnsamma, utan att frågan i sig är felformulerad. Vad som spelar roll är inte hur mycket ungdomar använder digitala medier, utan under vilka villkor och i vilka sociala sammanhang användningen sker.

Detta stämmer väl med den bild som framkommer hos Odgers och Jensen (2020, s. 338-342), som i sin narrativa översikt konstaterar att populationsstudier generellt rapporterar små effekter och att individuella skillnader är avgörande. Orben och Przybylski (2019, s. 604-607), vars metodkritik presenterades i bakgrunds avsnittet, visar dessutom att sambanden är känsliga för hur och vad man mäter – en påminnelse om att starka slutsatser i fältet bör hanteras med försiktighet. Sammantaget talar dessa fynd för ett skifte i hur frågan bör ställas: från *hur mycket* till *hur och för vem*.

Nesi och Prinstein (2015, s. 1432-1436) och Seabrook et al. (2016, s. 3-6) identifierar visserligen samband mellan intensiv medieanvändning och ökad stress, social jämförelse och symtom på psykisk ohälsa. Men redan Best et al. (2014, s. 29-33) visar att samma plattformar under andra omständigheter kan fungera som källor till stöd, tillhörighet och bekräftelse. Att dessa resultat kan verka motsägelsefulla är i sig ett viktigt fynd – det signalerar att digitala medier är kontextkänsliga fenomen, inte entydiga riskmiljöer.

Valkenburg et al. (2022, s. 60-63) bidrar med ett specifikt ramverk som utmanar föreställningen om generella effekter på gruppnivå. Deras dagboksstudie visar att konsekvenserna av sociala medier varierar kraftigt mellan individer – för vissa ungdomar är effekterna genomgående

positiva, för andra neutrala eller negativa. Detta pekar mot att framtida forskning behöver röra sig bortom genomsnittseffekten och i stället undersöka vad som skiljer dessa grupper åt.

Analys i relation till teoretisk utgångspunkt

Resultaten kan tolkas i ljuset av Erving Goffmans teori om social interaktion och självpresentation. Ur detta perspektiv framträder digitala medier som centrala sociala arenor där ungdomar kontinuerligt möter en publik och där identitet, status och tillhörighet förhandlas genom vardagliga interaktioner (Goffman, 1959, s. 22-30). Den digitala vardagen kan därmed förstås som ett socialt rum där unga ständigt tolkar andras reaktioner och själva blir föremål för bedömning.

Självpresentation, identitet och social jämförelse

Goffmans (1959) dramaturgiska teori erbjuder ett produktivt perspektiv för att förstå varför digitala miljöer kan vara särskilt psykologiskt krävande för ungdomar. I fysiska möten är publiken begränsad och situationen övergående. I digitala miljöer är publiken potentiellt stor, innehållet permanent och feedbacken kvantifierbar – antal gilla-markeringar, kommentarer och följare ger en synlig och jämförbar bild av social status.

Ur detta perspektiv kan de samband som Nesi och Prinstein (2015, s. 1429-1431) och Seabrook et al. (2016, s. 4-5) identifierar mellan social jämförelse och psykisk ohälsa förstås som konsekvenser av ett förstärkt scenrum. När front stage aldrig stängs ned – när framträdandet pågår dygnet runt – ökar kraven på impression management och möjligheterna till vila från den sociala blicken minskar. Det är i detta sammanhang som Twenges (2017, s. 5-12) observationer om ökad ensamhet och ångest bland unga får sin förklarande kontext: det är inte tekniken i sig som är problemet, utan de sociala villkor den skapar.

Eriksons (1968, s. 128-135) förståelse av adolescensen som en period av intensivt identitetsarbete tillför ytterligare ett lager. Att söka svar på frågan om vem man är sker nu delvis offentligt och inför en publik som kan reagera, värdera och jämföra. Den digitala scenen är inte neutral – den formar de processer som pågår på den.

Stress, press och självreglering

Goffman (1959, s. 112-113) beskriver backstage som det rum där individen kan koppla av från rollens krav. En central slutsats från de inkluderade studierna är att detta rum har krympt. Valkenburg et al. (2022, s. 60) och Nesi et al. (2018, s. 272-273) visar att normer om snabb respons och ständig tillgänglighet gör det svårt att dra sig undan utan att det tolkas som en social signal. Att inte svara är också ett budskap – och det budskapet kan kosta.

Turkle (2015, s. 21-27) resonerar i liknande termer och menar att förmågan till fördjupad ensamhet – att vara med sig själv utan att söka distraktioner – riskerar att urholkas när digitala enheter ständigt är tillgängliga. Scott et al. (2019) visar i sin tur de konkreta konsekvenserna: sämre sömn, lägre koncentration, ökad irritabilitet. Det handlar alltså inte bara om upplevd stress, utan om mätbara effekter på återhämtning och kognitiv funktion.

Det är här som Goffmans teori möter sin gräns. Han analyserar social interaktion som situationsbunden – men i en "always on"-kontext är situationen i princip aldrig avslutad. Teorin behöver kompletteras med ett perspektiv som beaktar hur permanenta normer om tillgänglighet skapas och upprätthålls på strukturell nivå.

Vänskapsrelationer, socialt stöd och resurser

Bilden av digitala mediers konsekvenser för ungdomars relationer är inte ensidig. Valkenburg och Peter (2011, s. 123-125) och Best et al. (2014, s. 29-32) visar att digitala plattformar kan stärka befintliga vänskapsrelationer och fungera som arenor för emotionellt stöd – särskilt för ungdomar som upplever svårigheter i offline miljöer. Ur ett goffmans perspektiv handlar detta om att publiken inte bara granskar, utan också bekräftar. Positiv feedback och inkludering i digitala sammanhang kan stärka individens sociala position och känsla av tillhörighet (Goffman, 1959, s. 66-71).

Men samma mekanismer som skapar bekräftelse kan också skapa exkludering. Kowalski et al. (2014, s. 1096-1098) och Hamm et al. (2015, s. 773-775) visar att cybermobbning och digital utestängning kan få allvarliga psykologiska konsekvenser. Det som skiljer digital exkludering från traditionell mobbning är dess synlighet och permanens – att uteslutas från en gruppchatt är ett offentligt faktum som andra kan se, och det går inte att undkomma på samma sätt som ett fysiskt utrymme. Goffman (1959, s. 13-15) beskriver risken för förlorat anseende som en grundläggande spänning i social interaktion – i digitala miljöer är denna spänning konstant och potentiellt större än i fysiska möten.

Exkludering, konflikter och cybermobbning

I temat *Exkludering, konflikter och cybermobbning* framkom att ungdomar kan bli ignorerade, uteslutna ur gruppchattar eller utsatta för kränkningar online (Kowalski et al., 2014, s. 1096-1098; Hamm et al., 2015, s. 773-775). Genom Goffmans dramaturgiska perspektiv framträder dessa processer som situationer där individens sociala position offentligt försvagas inför en publik (Goffman, 1959, s. 22–30). När någon exkluderas synligt signaleras samtidigt till omgivningen att personen har lägre status eller begränsad tillhörighet (Goffman, 1959, s. 32-34).

Goffman betonar att sociala möten rymmer makt och risk för förlorat anseende. I digitala miljöer förstärks dessa processer eftersom publiken ofta är större och innehållet kan spridas snabbt och bevaras länge. Cybermobbning kan därför förstås som en form av offentlig stigmatisering där individens identitet utmanas inför andra – med större räckvidd och permanentare än i fysiska sammanhang (Goffman, 1959, s. 13-15; Kowalski et al., 2014, s. 1098-1100).

Digitala och offline-relationers samspel

I temat *Digitala och offline-relationers samspel* framkom att ungdomars relationer inte är uppdelade i två separata världar, utan rör sig kontinuerligt mellan online och offline (Livingstone, 2009, s. 10–11; Valkenburg & Peter, 2011, s. 124). Ur Goffmans perspektiv innebär detta att social interaktion pågår över flera arenor samtidigt (Goffman, 1959, s. 22–30).

Det som sker digitalt påverkar relationer i skolan, familjen och på fritiden, medan offlinerelationer i sin tur påverkar hur ungdomar agerar online (Boyd, 2014, s. 15–17; Valkenburg & Peter, 2011, s. 124–126). Goffmans begrepp om *front stage och back stage* blir därmed rörliga snarare än fasta – samma individ kan befinna sig på scenen i flera sammanhang samtidigt, vilket ökar kraven på konsekvent självpresentation och minskar utrymmet för tillbakadragande.

Sammanfattande analys

Sammantaget visar analysen att ungdomars psykologiska och sociala konsekvenser av en "always on"-kontext inte kan förstås som enbart en direkt effekt av teknikanvändning i sig. Erfarenheterna formas i relation till sociala normer, andras respons och hur individen försöker presentera sig själv inför andra (Goffman, 1959, s. 22-30).

Goffmans teori bidrar därmed genom att synliggöra hur ständig uppkoppling påverkar ungdomar: genom ökade krav på synlighet, kontinuerlig återkoppling, osäkra gränser mellan privat och offentligt samt förstärkta processer av bekräftelse, jämförelse och exkludering. Perspektivet gör det möjligt att förstå digitala medier som sociala miljöer där ungdomars identitet, relationer och välbefinnande kontinuerligt formas i samspel med andra. Det Goffmans teori specifikt bidrar med, som resultaten i sig inte hade kunnat visa, är en förklaring till varför ständig uppkoppling upplevs som särskilt påfrestande: när publiken aldrig lämnar scenen och backstage-utrymmet krymper, blir intrycksstyrningen ett i det närmaste permanent arbete snarare än en tillfällig social ansträngning.

Resultatens relevans för det barn- och ungdomsvetenskapliga fältet (BUV) behöver också tydliggöras, särskilt eftersom studien inte utgår från teorier eller begrepp hämtade direkt från fältet: Goffmans teori är sociologisk. Ur ett BUV-perspektiv kan resultaten ändå förstås i relation till barndomssociologins syn på unga som aktiva sociala aktörer snarare än passiva mottagare av teknikens effekter (jfr Boyd, 2014, s. 15-17, som visar att ungdomar aktivt förhandlar gränser för sin medieanvändning). Studiens resultat om normer kring tillgänglighet, social jämförelse och exkludering kan därmed relateras till BUV-fältets intresse för hur ungas vardagsliv, agentskap och sociala sammanhang formas i samspel med de institutioner och strukturer – här digitala plattformar och deras sociala normer – som omger dem. Detta innebär att studiens bidrag till BUV-fältet ligger i att synliggöra hur en central samtida vardagskontext för unga, den ständiga digitala uppkopplingen, formar villkoren för deras sociala deltagande och identitetsarbete.

Implikationer för praktik och framtida forskning

Resultaten pekar mot ett antal möjliga implikationer, även om det bör understrykas att skolan och elevhälsan inte har varit ett centralt undersökningsobjekt i denna litteraturöversikt – inget av de granskade 13 studierna undersöker specifikt skolkontexten eller elevhälsans arbete. De implikationer som lyfts här bör därför förstås som rimliga extrapoleringar utifrån studiens resultat om psykologiska och sociala konsekvenser, snarare än evidensbaserade rekommendationer grundade i skolspecifik forskning.

Med detta sagt kan skolan tänkas vara en relevant arena – inte bara för digital kompetens i teknisk mening, utan för samtal om gränssättning, återhämtning och de sociala normer som präglar digitala miljöer. Att diskutera förväntningar på tillgänglighet, sömnvanor och upplevelser av social press skulle kunna vara lika viktigt som att undervisa om källkritik (jfr Odgers & Jensen, 2020, s. 339-341; Scott et al., 2019), men detta är en tolkning som denna studie inte kan belägga direkt.

På liknande sätt skulle elevhälsan kunna dra nytta av att inkludera frågor om digitala relationer i det hälsofrämjande arbetet, givet att nätmobbning och digital exkludering enligt de granskade studierna inte är marginella företeelser utan integrerade delar av ungas sociala liv (Kowalski et al., 2014, s. 1095-1100; Hamm et al., 2015, s. 773-775). Vuxna runt ungdomar behöver dessutom förstå att den stress som ständig uppkoppling kan skapa ofta är osynlig – den syns inte nödvändigtvis i beteende, men den påverkar sömn, koncentration och välmående (Valkenburg et al., 2022, s. 59-61). Dessa implikationer bör dock prövas och valideras genom forskning som specifikt undersöker skol- och elevhälsokontexten, vilket faller utanför ramen för denna litteraturöversikt.

Buckinghams (2008, s. 17-18) påpekande att ungdomars erfarenheter varierar beroende på sociala och kulturella förutsättningar bör även återspeglas i hur eventuellt stöd utformas. Generella råd om skärmtid når inte fram till alla – insatser behöver anpassas utifrån individens specifika livssituation.

Avseende framtida forskning är behovet av longitudinella studier tydligt. Tvärsnittsstudier dominerar fältet och kan inte fastställa kausala samband eller visa hur effekter förändras över tid (Odgers & Jensen, 2020, s. 337-342). Det behövs också fler studier som inkluderar ungdomars egna röster och erfarenheter, och som systematiskt undersöker hur konsekvenserna varierar beroende på kön, ålder och socioekonomisk bakgrund (Best et al., 2014, s. 29-33; Nesi & Prinstein, 2015, s. 1432-1436). Orben och Przybylskis (2019) metodkritik påminner slutligen om att fältet behöver mer precisa och konsekventa definitioner av vad digital medieanvändning faktiskt innebär -- utan det är det svårt att jämföra studier och dra hållbara slutsatser. Vidare identifierades i denna översikt en kunskapslucka gällande kognitiv funktion i snävare mening – exempelvis uppmärksamhet, arbetsminne och inlärning – som i denna studie endast framträdde indirekt via sömnrelaterade fynd (se Resultat). Detta område är framträdande i den aktuella samhällsdebatten, inte minst i argumentationen bakom mobilförbud i skolan (jfr Ds 2025:9), men var underrepresenterat i det granskade materialet. Framtida forskning som mer direkt undersöker sambandet mellan ständig uppkoppling och kognitiv funktion skulle därför kunna bidra med viktig kunskap till detta fält.

Metoddiskussion

En styrka med denna studie är det systematiska tillvägagångssättet. Tydliga sökord, inklusions- och exklusionskriterier samt en stegvis urvalsprocess bidrar till transparens och reproducerbarhet (Friberg, 2017, s. 135-137). Användningen av flera databaser – PsycINFO, Scopus, ERIC och SwePub – ökade möjligheten att fånga relevant forskning från psykologi,

utbildningsvetenskap och samhällsvetenskap. Inkluderingen av både kvantitativa och kvalitativa studier bidrog till en bredare och mer nyanserad bild av forskningsområdet.

Det finns dock begränsningar som förtjänar att tas på allvar. Enbart studier på svenska och engelska inkluderades, och majoriteten är genomförda i västerländska länder, vilket begränsar möjligheten att generalisera till andra kulturella sammanhang. Buckingham (2008, s. 15-18) påminner om att digitala erfarenheter varierar kraftigt beroende på kulturell och socioekonomisk kontext – en begränsning som är särskilt relevant här.

En annan utmaning är att de inkluderade studierna skiljer sig åt i hur de definierar och operationaliserar digital medieanvändning. Orben och Przybylski (2019, s. 604-607) visar att resultaten i fältet är känsliga för just dessa metodologiska val, vilket understryker vikten av försiktighet vid tolkning av sammanlagda resultat. Urval och analys genomfördes dessutom av en ensam forskare, vilket kan ha påverkat reliabiliteten i bedömningar och tolkningar – även om systematiska kriterier eftersträvades genomgående.

Sammantaget bedöms metoden vara adekvat i relation till studiens syfte, men resultaten bör läsas med dessa förhållanden i åtanke.

Begränsningar och avslutande reflektion

Ungdomars liv i en "always on"-kontext är varken ett tekniskt problem eller ett generationsproblem – det är ett socialt fenomen som kräver ett socialt perspektiv. De erfarenheter som framkommer i de inkluderade studierna handlar ytterst om hur unga människor söker tillhörighet, hanterar förväntningar och formar sin identitet under en av livets mest formbara perioder.

Erikson (1968, s. 128-135) visade att identitetsskapandet under adolescensen alltid skedde i relation till andra. Det Goffman (1959) tillför är förståelsen av hur detta sker – genom framträdanden, tolkningar och ständiga förhandlingar om vem man är och hur man uppfattas. Digitala medier har inte skapat dessa processer, men de har förändrat scenen de utspelar sig på: den är större, mer permanent och svårare att lämna.

Det är just därför frågan om ungdomars ständiga uppkoppling är viktig – inte för att svaret är enkelt, utan för att den berör något grundläggande i hur unga människor lever och växer upp idag.

Referenslista

ALLEA (All European Academies). (2023). *The European Code of Conduct for Research Integrity* (Revised ed.). ALLEA.

Alvesson, M., & Sköldberg, K. (2018). *Tolkning och reflektion: Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod* (4 uppl.). Studentlitteratur.

Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review, 41*, 27–36. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001

Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder* (3 uppl.). Liber.

Buckingham, D. (2008). Introducing identity. In D. Buckingham (Red.), *Youth, identity, and digital media* (s. 1–24). MIT Press.

Conte, G., Di Iorio, G., Esposito, D., Romano, S., Panvino, F., Maggi, S., Altomonte, B., Casini, M. P., Ferrara, M., & Terrinoni, A. (2025). Scrolling through adolescence: A systematic review of the impact of TikTok on adolescent mental health. *European Child & Adolescent Psychiatry, 34*(5), 1511–1527.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.

Estévez, E., Cañas, E., Estévez, J. F., & Povedano, A. (2020). Continuity and overlap of roles in victims and aggressors of bullying and cyberbullying in adolescence: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(20), 7452. https://doi.org/10.3390/ijerph17207452

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*(2), 117–140.

Folkhälsomyndigheten. (2021). *Skärmtid och psykisk hälsa hos barn och unga: Kunskapssammanställning*. Folkhälsomyndigheten.

Friberg, F. (2017). *Dags för uppsats: Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3 uppl.). Studentlitteratur.

Girela-Serrano, B. M., Spiers, A. D. V., Ruotong, L., Gangadia, S., Toledano, M. B., & Di Simplicio, M. (2024). Impact of mobile phones and wireless devices use on children and adolescents' mental health: A systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry, 33*(6), 1621–1651. https://doi.org/10.1007/s00787-022-02012-8

Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Doubleday.

Hamm, M. P., Newton, A. S., Chisholm, A., Shulhan, J., Milne, A., Sundar, P., Ennis, H., Scott, S. D., & Hartling, L. (2015). Prevalence and effect of cyberbullying on children and young people: A scoping review of social media studies. *JAMA Pediatrics, 169*(8), 770–777. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2015.0944

Hassan, G., Brouillette-Alarie, S., Alava, S., Frau-Meigs, D., Lavoie, L., Fetiu, A., Varela, W., Borokhovski, E., Venkatesh, V., Rousseau, C., & Sieckelinck, S. (2018). Exposure to extremist online content could lead to violent radicalization: A systematic review of empirical evidence. *International Journal of Developmental Science, 12*(1–2), 71–88. https://doi.org/10.3233/DEV-170233

Helsper, E. J., & Eynon, R. (2010). Digital natives: Where is the evidence? *British Educational Research Journal, 36*(3), 503–520. https://doi.org/10.1080/01411920902989227

Internetstiftelsen. (2025). *Svenskarna och internet 2025*. Internetstiftelsen.

Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin, 140*(4), 1073–1137. https://doi.org/10.1037/a0035618

Livingstone, S. (2009). *Children and the internet: Great expectations, challenging realities*. Polity Press.

Livingstone, S. (2016). *A framework for researching Global Kids Online: Understanding children's well-being and rights in the digital age*. Global Kids Online.

Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2009). Balancing opportunities and risks in teenagers' use of the internet: The role of online skills and internet self-efficacy. *New Media & Society, 12*(2), 309–329. https://doi.org/10.1177/1461444809342697

Mayen, S., Reinhardt, A., & Wilhelm, C. (2025). The complexities of digital media use in adolescents' learning and academic performance: An experience sampling study. *Computers & Education, 238*, Article 105411. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2025.105411

Mediemyndigheten. (2025). *Ungar & medier 2025: En statistisk undersökning av ungas medievanor och attityder till medieanvändning*. Mediemyndigheten.

Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review, 21*(3), 267–294. https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x

Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology, 43*(8), 1427–1438. https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0

Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 61*(3), 336–348. https://doi.org/10.1111/jcpp.13190

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour, 3*(2), 173–182. https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., … Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ, 372*, n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon, 9*(5), 1–6. https://doi.org/10.1108/10748120110424816

Regeringskansliet, Utbildningsdepartementet. (2025). *Ett nationellt mobilförbud i de obligatoriska skolformerna och fritidshemmet* (Ds 2025:9). Regeringskansliet.

Sala, A., Porcaro, L., & Gómez, E. (2024). Social media use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports, 14*, Article 100404. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404

Scott, H., Biello, S. M., & Woods, H. C. (2019). Social media use and adolescent sleep patterns: Cross-sectional findings from the UK Millennium Cohort Study. *BMJ Open, 9*(9), e031161. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031161

Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR Mental Health, 3*(4), e50. https://doi.org/10.2196/mental.5842

Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Press.

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.

Valkenburg, P. M., Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., & Keijsers, L. (2022). Social media use and adolescents' self-esteem: Heading for a person-specific media effects paradigm. *Journal of Communication, 72*(1), 56–78. https://doi.org/10.1093/joc/jqab043

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health, 48*(2), 121–127. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020

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