



Høgskulen
på Vestlandet

BACHELOROPPGAVE

Sosiale medier og selvsykdom hos
ungdom

Social media and self-harm among
adolescents

Kandidatnummer: 422

BVS-5-300

Høgskulen På Vestlandet

16.05.2022

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 12-1.

Abstract

Title: Social media and self-harm among adolescents.

Background: After being exposed to self-harm among adolescents and reading an inspiring book on the subject, I wanted to further my understanding regarding NSSI (Non-Suicidal Self-Injury) among youth and how social media affects the behaviour.

Research question: *'Does social media have a negative impact on self-harm-practice among adolescents?'*

Aim: The aim of this study is to conduct a systematic based review on research articles regarding NSSI on social media and the effects this has on adolescents. I want to determine if social media has a negative impact on NSSI-practice among adolescence.

Findings: Due to my different findings being conducted from studies with different objectives and outcomes, results were not pooled but rather acknowledged and developed into themes. Normalization of NSSI in closed communities on SoMe were found in all the included articles. Some found beneficial aspects in these communities like friendships and connections made, and how the communities could help reduce social isolation. There were some studies that found a correlation between youth being exposed to NSSI on social media and the "copycat" effect this may have imposed.

Conclusion: This literature study found worrying trends regarding social media use among adolescents, and the negative impact it may have on their NSSI-practice found across all systematic based reviewed articles analyzed. The limitation regarding the results further highlights the need for more, non-biased research on this subject to more accurately measure and understand social medias impact on self-harm among adolescents.

Innholdsfortegnelse

1. Introduksjon til oppgaven	1
1.1 Temaet selvskading og sosiale medier	1
1.2 Begrepsforklaring	2
1.3 Oppgavens problemstilling	2
1.4 Hvor er ungdommene på nett i dagens samfunn?	3
2. Metode	3
2.1 Litteraturstudie og hvorfor jeg valgte dette	3
2.2 Søkestrategi	4
2.3 Litteraturhierarki	5
2.4 Søkeord og databaser	5
2.5 Inklusjonskriterier	6
2.6 Eksklusjonskriterier	6
2.7 Kritisk vurdering av inkluderte studier	7
2.8 Mitt litteratursøk	8
3. Resultat	12
3.1 Et stille rop om hjelp (Tematikk 1)	14
3.2 Normalisering (Tematikk 2)	14
3.3 SoMe-plattformenes ansvar overfor brukerne (Tematikk 3)	15
3.4 Identitet og tilhørighetsfølelse (Tematikk 4)	15
4. Diskusjon	16
4.1 NSSI som noe privat – et stille rop om hjelp (Tematikk 1)	16
4.2 Normalisering av NSSI (Tematikk 2)	18
4.3 Hva er blitt gjort og hva bør gjøres på plattformene? (Tematikk 3)	20
4.4 Identitet og tilhørighet på sosiale medier (Tematikk 4)	24
5. Styrker, svakheter og veien videre	26
6. Konklusjon	28
Litteraturliste	29
Vedlegg 1: Søkehistorikk del 1	30
Vedlegg 1: Søkehistorikk del 2	31
Vedlegg 2: KBP Tabell om kritisk vurdering (Del 1 – Studiedesign og statistisk usikkerhet)	31
Vedlegg 2: KBP Tabell om kritisk vurdering (Del 2 – Resultatenes gyldighet og overførbarhet)	34

Oversikt over tabeller og figurer i denne oppgaven

Figur 1: Flytdiagram over søketreff og vurderinger av titler, sammendrag og fulltekstartikler.

Tabell 1 (Del 1 & Del 2): Oversikt over inkluderte artikler

Tabell 2: Oversikt over gjennomgående tema mellom inkluderte artikler

1. Introduksjon til oppgaven

1.1 Temaet selvskading og sosiale medier

Da jeg skulle velge hva jeg ville basere min bacheloroppgave om, ønsket jeg å skrive om noe dagsrelevant. Jeg ønsket å skrive om et tema som kan hjelpe både meg selv og andre i arbeidet som barnevernspedagog i framtiden. Dette er et tema jeg mener ikke er forsket godt nok på. Under det korte jeg har vært i praksisfeltet selv, har jeg hatt samtaler med unge og fått innsyn i deres vansker. Her ble jeg eksponert for selvskading. Dette var atferd jeg ikke hadde observert før, og i ettertid ble jeg interessert i å finne ut hvordan ungdommen ble eksponert for dette til å begynne med.

“Det skjulte nettverket” skrevet av Moland (2021) går i dybden om skadelig innhold på Instagram og avdekker et skjult nettverk for norske jenter som driver med selvskading. Her blir miljøet og innholdet beskrevet som skadelig, og en falsk illusjon om at jentene støtter hverandre. Det blir avdekket under intervju og etter mange år med behandling at samtlige av jentene i etterkant kunne forstå hvordan de ble påvirket av å se det skadelige innholdet. Jentene reflekterte også over at innholdet de selv la ut bidro til å skade andre, noe som ikke var deres intensjon ved delingen.

En behandler i barne- og ungdomspsykiatrien som blir intervjuet av Moland sa en setning som gjorde inntrykk på meg: *“Vi bør vel gå ut fra at de aller fleste unge som kommer til oss, har en slik skjult Instagram-konto”* (Moland, 2021, s.45). Med dette kan jeg grunngi hvorfor jeg valgte temaet for min bacheloroppgave. Det er høyst relevant for meg i min framtidige rolle som barnevernspedagog, og et tema som trengs mer forskning på når det kommer til alt arbeid som involverer ungdom, deres bruk av sosiale medier og selvskading.

1.2 Begrepsforklaring

I denne oppgaven vil dere se begrepet NSSI bli brukt omgående. NSSI står for Non-Suicidal Self-Injury og begrepet blir brukt angående tilsiktet selvskadings-atferd uten intensjonen om å ta sitt eget liv (Arendt et al., 2019). Jeg har også valgt å forkorte sosiale medier til SoMe i noen tilfeller, og tar i bruk variasjoner av forkortelsen t.d. SoMe-plattformene.

1.3 Oppgavens problemstilling

Problemstillingen for oppgaven er som følger:

“Har sosiale medier en negativ innvirkning på selvskading hos unge?”

Problemstillingen er et resultat av egne erfaringer i praksisfeltet samt et ønske om å utforske hvordan eksponering av NSSI-innhold på sosiale medier kan virke inn på selvskading hos ungdom. Jeg tenkte først å kun forske på Instagram og deres innvirkning på selvskading, men valgte å inkludere sosiale medier i sin helhet da det var lite forsket på bare Instagram som plattform alene. Jeg har forståelse for at sosiale medier er levende og i konstant endring, og med å avgrense litteratursøket til 2010 vet vi at de fleste plattformene deler noen av de samme egenskapene: Man kan dele bilder og/eller videoer under eget alias til personer som følger eller personer som får lov til å følge deg. Man kan søke etter innhold som kan markeres med diverse emneknagger og/eller det finnes en søkefunksjon som går etter titler eller lokasjon. Det er viktig å være bevisst på at noen av forskningsartiklene som er blitt tatt med i analysen har forsket både på ungdoms bruk på sosiale medier samt internett, og her forskes det på anonymiserte forum med tekst og bilder som er i en gråsoner hvor det ikke helt kan kalles for et sosialt medium, men deler mange av de samme funksjonene.

1.4 Hvor er ungdommene på nett i dagens samfunn?

I medietilsynet sin rapport om barn og unges mediebruk fra 2020 blir vi fortalt at 90% av 9-18 åringer er på ett eller flere sosiale medier (Medietilsynet, 2020, s.6). Instagram er et sosialt medium som i hovedsak er en billedelingstjeneste, hvor brukere kan følge og oppsøke de og det man vil. Dette er en av de mest brukte sosiale mediene som ungdom bruker nå til dags sammen med Tik-Tok og Snapchat. Hele 80% av barn og unge i Norge fra 9-18 år bruker Snapchat, mens 65% bruker Tik-Tok og Instagram (Medietilsynet, 2020, s.6). Vi kan gå ut ifra at med studier som ikke er eldre enn 12 år som omhandler unges bruk av sosiale medier, innebærer en av disse tre plattformene. Vi blir fortalt i rapporten at rundt tre av ti 13-18 åringer har sett innhold eller diskusjoner knyttet til måter å være tynn på, planlegging av slåssing eller slåsskamper, salg av alkohol og mest relevant for oppgaven: måter å skade seg selv fysisk på (Medietilsynet, 2020, s.6).

2. Metode

2.1 Litteraturstudie og hvorfor jeg valgte dette

Metode blir beskrevet av Aveyard (2019, s.76) slik: "Metode er den systematiske fremgangsmåten du benytter for å samle inn informasjon og kunnskap for å belyse en problemstilling". Metode blir brukt som et redskap i møte med noe man skal undersøke.

Som min metode for denne oppgaven har jeg valgt å utføre et litteraturstudie. Jeg mener et litteraturstudie vil være den beste metoden å bruke for å besvare min problemstilling. Dette da å benytte meg av større studier enn jeg har kapasitet til å utføre selv vil gi meg mer data, samt kompleksiteten ved å måle NSSI-innhold sin effekt hos ungdom på SoMe. Et mål med denne oppgaven er å utføre en systematisk basert gjennomgang av relevant litteratur som kan hjelpe meg å drøfte sosiale mediers rolle ovenfor eksponering av skadelig materiale og den eventuelle sammenhengen med unges selvskading.

Jeg ønsker å finne noe statistikk på unges nettbruk for å få en indikasjon på hvor mange av dagens ungdom har blitt eksponert for skadelig innhold på sosiale medier. Videre ønsker jeg å se om eksponeringen kan sammenlignes med rapportert NSSI, og om det finnes en samkorrelasjon her.

2.2 Søkestrategi

Aveyard (2019) formidler det er viktig å analysere styrkene og svakhetene med litteraturen jeg finner, samt sammenligne mine funn opp mot oppgavens problemstilling. Jeg har forstått viktigheten med en systematisk gjennomgang av litteraturen man søker etter, og å hele tiden være kritisk til alle funn samt være lojal til egne inklusjons- og eksklusjonskriterier. Dette vil bidra til å minske mitt bruk av subjektivt kjønn. Det er ikke mulig å eliminere denne bruken da jeg utfører dette litteraturstudiet alene. Som min søkestrategi har jeg valgt å gjøre systematiske søk ved bruk av søkeord etter relevant litteratur. Ved å utføre dette har jeg gitt søket en klar retning, og jeg ender opp på riktig lokasjon i databasene med litteratur knyttet til oppgavens problemstilling.

2.3 Litteraturhierarki

I mitt litteraturhierarki mener jeg forskningsstudier står øverst, da jeg er ute etter å finne effekten sosiale medier har på selvskading hos ungdom. Lavest i hierarkiet finner vi praksislitteratur som omhandler temaet – fortsatt relevant for problemstillingen, men kan ikke vurdere effekten like sterkt da jeg må være kritisk til litteraturen og forskningen bak. Aveyard (2019) beskriver praksislitteratur som litteratur basert på forskning, men som ikke bygger på et stort forskningsprosjekt. Moland (2021) er praksislitteratur som baserer seg rundt noe forskning av ungdommers NSSI på SoMe, og forteller mye om emnet uten at litteraturen bygger på en spesifikk forskning. Jeg ønsker som tidligere nevnt å ha en systematisk basert gjennomgang i denne oppgaven. Med dette velger jeg å ta i bruk søkestrategien nevnt i forrige avsnitt til å finne relevant litteratur og sortere disse etter oppgavens litteraturhierarki.

2.4 Søkord og databaser.

Søkordene jeg har valgt å bruke for oppgaven er: "Self-harm", "NSSI", "Adolescents", "Youth", "Young People" og "Social Media". Jeg valgte disse søkordene da de er direkte knyttet opp mot oppgavens tema, og vil hjelpe meg til å finne relevant litteratur for å besvare min problemstilling. Søkordene i samspill med søkestrategien vil avgrense og finne litteratur som kan vise en eventuell samkorrelasjon mellom ungdoms bruk av sosiale medier og ungdoms selvskading. Da det er lite forsket på dette temaet i Norge, har jeg benyttet meg av engelske databaser. De databasene jeg har brukt er PUBMED, SCIEDIRECT, PLOS ONE og SAGEPUB. Jeg har dokumentert alle søk i eget vedlegg (1) til oppgaven. Dette er gjort for å legitimere oppgaven og gjøre den etterprøvable, noe som kreves i et litteraturstudie (Aveyard, 2019).

2.5 Inklusjonskriterier

Aveyard (2019, s.75) formidler at inklusjons- og eksklusjonskriterier vil bidra til å snevre inn hva man leter etter i et litteratursøk. Jeg tolker disse kriteriene som avgrensninger til relevant litteratur, og de vil hjelpe meg med å belyse hva av litteraturen jeg finner som er relevant for oppgavens problemstilling.

Grunnet kompleksiteten ved å måle NSSI-innhold på SoMe og ens effekt hos ungdom har jeg valgt å inkludere forskningsartikler med tydelige svakheter knyttet opp mot bias ved innsamling av informanter. Jeg ønsket først å bare inkludere artikler med strenge krav til innsamling av data, men måtte endre på inklusjonskriterien da jeg ikke fant artikler som oppfyllet disse kravene. Artikkelen måtte gjenkjennes som forskningsartikler og måtte inneholde to eller flere av mine søkeord. Det var noe krevende å finne artikler jeg vurderte som gode nok, som også omhandlet flere av søkeordene. Ettersom oppgaven handler om selvsending og ikke selvmord, var selvmord først ekskludert. Dette endret seg da jeg kom over en forskningsartikkel som kartla og kom med god forskning på unges selvsending og sosiale medier, men også skrev om selvmord (Marchant et al., 2017). Jeg valgte å inkludere artikkelen, da jeg mener den vil bidra positivt til oppgaven og hjelpe med å besvare oppgavens problemstilling.

2.6 Eksklusjonskriterier

I lys av problemstillingen vurderte jeg å ekskludere artikler som handlet om henholdsvis barn og voksne. Dette fordi jeg ønsker å finne ut om ungdoms bruk av sosiale medier og ens mulige innvirkning på selvsending. I forskningsartikkelen til Marchant, A (2021) bruker de riktig nok begrepet barn, men blir videre presisert at dette var alder 11-17 år – noe som jeg vurderer som ungdom og ikke barn. Jeg har valgt å ta med artikkelen til tross for at det bryter med en av mine eksklusjonskriterier.

Videre har jeg ekskludert litteratur og forskning som ble publisert tidligere enn 2010, da sosiale medier er i konstant endring, og ved å begrense alder på litteraturen kan vi til en viss grad kontrollere hvilke typer sosiale medier det har blitt forsket på. Artikler som ikke både omhandlet sosiale medier, selvskading og ungdom har blitt ekskludert. Dette har jeg gjort da selv om det kan være relevant for oppgavens problemstilling, må jeg være selektiv med hva jeg kan ta med grunnet størrelsen på denne studien. Jeg har funnet nok data og litteratur til at denne ekskluderingen ikke har vært noe problem.

2.7 Kritisk vurdering av inkluderte studier

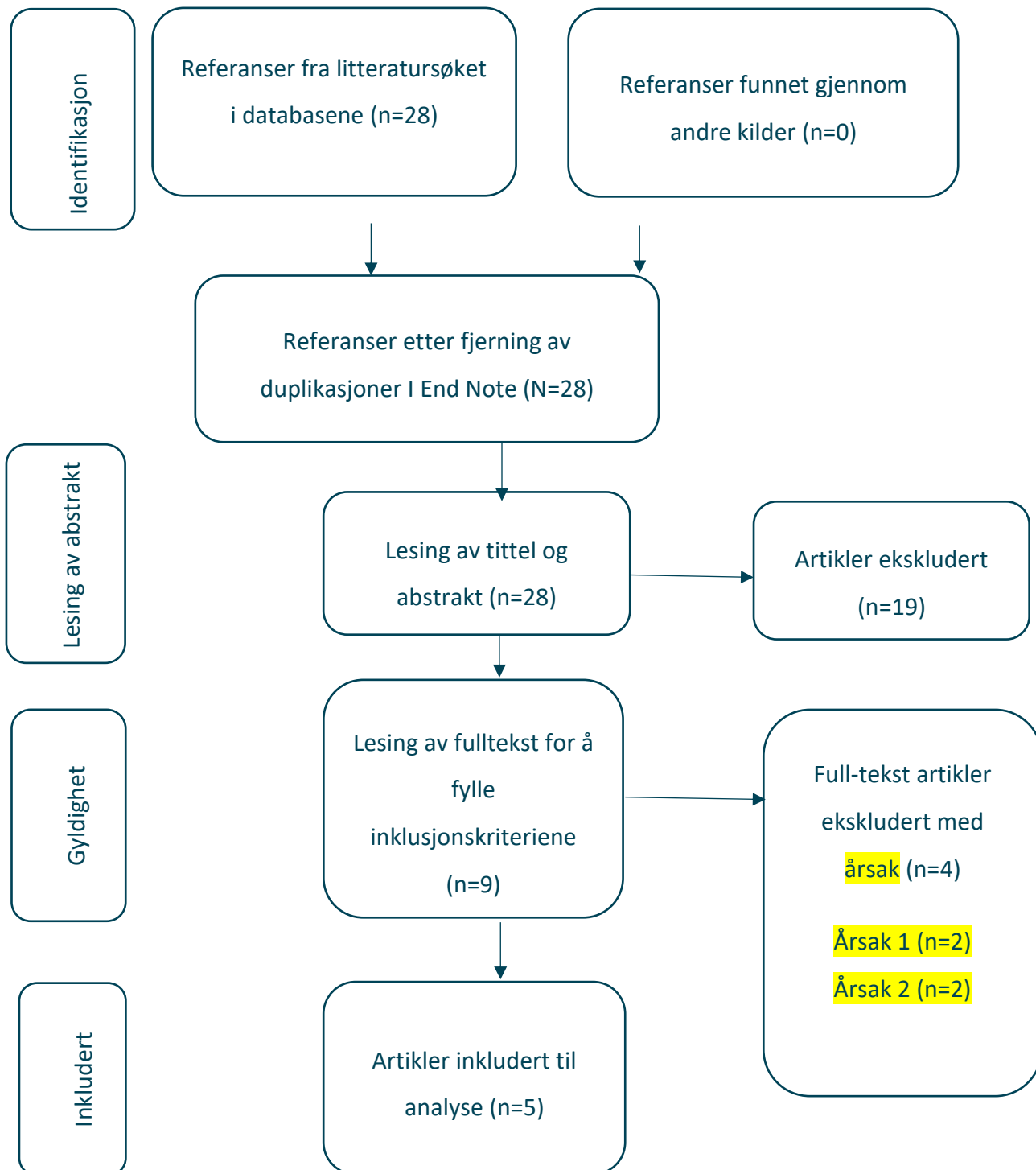
Aveyard (2019, s.42) skriver at i en litteraturstudie skal man inkludere en presentasjon av resultatene/temaene, sammen med en kritisk vurdering av inkluderte studier. Studien som ble utført i USA av Marchant et al (2017), vil jeg vurdere som sterk da de hadde en tydelig metode på innsamling av litteratur. De inkluderte en oversiktlig tabell hvor de vurderte alt de tok med i sitt studie, og forklarte styrkene og svakhetene til enhver artikkel. Jeg har valgt å ha noe lignende i min oppgave da det var tydelig hva som var blitt med til analysedelen, og hva leseren bør være oppmerksom på under funnene til forfatterne. Jeg har valgt KBP (Kunnskapsbasert praksis) sin tilnærming om kritisk vurdering, se vedlegg (2) til oppgaven. I den KBP-inspirerte tabellen gir jeg min mening om bruk av design, om jeg kan stole på resultatene og om det er noe overførbarhet til mitt studie. Felles for alle inkluderte artikler som ga statistisk usikkerhet, var innhenting av informanter og eller deltakere via internett. Med dette følger det en viss fare for feilopplysning av alder, lokasjon m.m. (Vedlegg 2) samt bias. Jeg mener det er svært vanskelig å måle effekten eksponeringen av NSSI-innhold på SoMe har hos ungdom. Det er blant annet mange individuelle faktorer hos ungdom som spiller inn, samt stort mangfold i hvordan NSSI-innhold lever på SoMe og når ut til brukerne. Dette er noe alle artiklene har tatt stilling til, enten i form av tydelige inklusjons- og eksklusjonskriter til innhenting av data eller belyst kompleksiteten av temaet i løpet av teksten.

Et eksempel av en kritisk vurdering utført vil være inkluderingen av boken til Moland (2021). Forfatteren har basert sin undersøkelse på andre sine studier, som er et kjennetegn på praksislitteratur, og i tillegg forsket selv på norske forhold. Da det er lite forskning i Norge rundt temaet velger jeg å inkludere boken til tross for at det ikke er forskningslitteratur.

2.8 Mitt litteratursøk

Som nevnt tidligere har jeg hatt en systematisk basert tilnærming i hvordan jeg har søkt etter relevant litteratur. Jeg benyttet meg av søkeordene i de ulike engelske databasene. Antall treff ble avgrenset med litteratur fra 2010 til 2022 på alle databaser. På PUBMED sin database avgrenset jeg med "Systematic Review" og på de gjenstående avgrenset jeg med "Research Article". Til tross for at det ikke var stor variasjon i bruken av søkeord mellom databasene, fikk jeg 6 treff hos PUBMED og 5,688 treff hos SCIEDIRECT. Ettersom jeg endte opp med mange treff i nesten alle søk – leste jeg overskriftene til artiklene jeg tenkte kunne være relevant samt importerte dem inn i End note (n=28). Her fjernet jeg duplikater (n=0) og leste abstraktet til artiklene jeg importerte, og da fant jeg ut av hvilke av dem som ble med videre til lesing av fulltekst (n=9) og andre ekskludert (n=19). Neste steg i mitt litteratursøk var å lese gjennom alle artiklene nøye med min valgte problemstilling i tankene. Under fulltekstlesingen kom det fram hvilke av artiklene som måtte ekskluderes i henhold til mine inklusjons- og eksklusjonskriterier (n=2) samt forsket på feil aldergruppe (n=2). Etter dette satt jeg igjen med fem artikler videre til analyse, og har presentert de ulike artiklenes hensikt, metode, utvalg og resultat i egen tabell (Tabell 1). Jeg har valgt å illustrere mitt litteratursøk i et flytdiagram (Figur 1) som et verktøy for å skape en helhetsforståelse av oppgavens søkeprosess.

Figur 1: Flytdiagram over søketreff og vurderinger av titler, sammendrag og fulltekstartikler.



Årsak 1 = Artikkelen hadde manglende avgrensninger til innsamling av data og dermed svake resultat (n=2).

Årsak 2 = Artikkelen forsket på feil aldersgruppe (n=2)

Tabell 1 (Del 1): Oversikt over inkluderte artikler

Forfatter(e), Utgivelsesår, Land	Hensikt	Metode	Utvalg	Resultat / funn
A, Marchant et al., 2017, USA.	Hensikten med studien var å finne bevis angående den mulige påvirkningen internett og sosiale medier har på selvskading/selvmonds atferd hos ungdommer.	Systematisk gjennomgang av artikler mellom 01.01.2011 og 26.01.2015. Artikler ble inkludert om den forsket på ungdom som brukte internettet for selvskadingsinnhold.	46 individuelle studier av varierende kvalitet ble inkludert i studien.	De fant en korrelasjon mellom internettbruk og selvskading. Dette var assosiert med internettavhengighet, høyt nivå av internettbruk, og bruk av nettsider med selvskadingsinnhold. Unge kommuniserte nød seg imellom på SoMe framfor voksne. Normalisering av NSSI. Konkurranseaspekt i de lukkede miljøene.
Jacob, N., et al, 2017, United Kingdom.	Hensikten med denne studien var å utforske hvordan ungdommer forsto og brukte digitale bilder av selv-skading.	Del-strukturerte intervju. Intervjuobjektene ble innsamlet ved bruk av målrettet reklame til 16-25 åringer som hadde likt sider relatert til selvforbedring et al.	21 individuelle mellom 16-24 år, med en selvskadings-historikk.	Internett og sosiale medier spiller en viktig rolle i unge voksnes selvskading. Studien bidro til å øke forståelsen over hvordan unge mennesker bruker sosiale medier til å utforske og diskutere NSSI. Kommunisere nød med jevnaldrende. Popularitetsaspekt.
Arendt, F et al., 2019, USA *.	Hensikten med denne studien var å utforske hypotesen med å bli eksponert for skadelig innhold kunne være en risiko for selvskading og selvmord hos utsatte ungdom på sosiale medier.	To-panelt spørreundersøkelse blant unge voksne. Eksponering av NSSI på Instagram ble målt i første runde og all selv-skading og selvmords-relatert atferd ble målt i begge spørreundersøkelsene.	729 unge voksne mellom 18 til 29 år som bodde i USA.	Av de som hadde blitt eksponert for selvskadings innhold på Instagram (N=313, 43%), fortalte 20.1% av dem at de hadde søkt etter innholdet med vilje. 32.5% av dem formidlet at de hadde gjort det samme eller lignende på seg selv som de hadde blitt eksponert for. Normalisering av NSSI.

* Studien er analysert i annen inkludert artikkel (Marchant, A., et al, 2017).

Tabell 1 (Del 2): Oversikt over inkluderte artikler

Forfatter(e), utgivelsesår, land	Hensikt	Metode	Utvalg	Resultat / funn
Dyson, P et al., 2016, Canada	Hensikten med artikkelen var å gjennomføre en systematisk oversikt over studier som omhandlet sosiale medier brukt av unge mennesker til å diskutere eller se tilsiktet selvskading	Litteraturstudie med systematisk gjennomgang av 8.173 artikler. Studiene ble inkludert om de primært forsket på barn eller unges bruk av sosiale medier relatert til selvskading eller selvmord.	Ni høykvalitets studier ble inkludert når det kom til hvordan sosiale medier er brukt av barn og unge voksne som selvskader. Gjennomsnittsalder på deltakerne var 19-21 år (69.2%).	I studiene som ble analysert fant de både positive og negative innvirkninger for unge voksne som bruker sosiale medier til å diskutere eller se selvskadingsinnhold. Forbindelsene de unge skapte seg imellom over SoMe kunne gi en terapeutisk effekt. Normalisering av NSSI.
Marchant, A., et al, 2021, USA	Målet med denne studien var å gjennomføre en systematisk gjennomgang av forskning relatert til det emosjonelle og atferdsmessige innvirkningen grafisk NSSI-innhold hadde på ungdom og unge voksne.	Systematisk gjennomgang av forskning som omhandlet selvskadingsinnhold på nettet. Artikler ble inkludert hvis de utforsket web-basert titting og deling av bilder eller videoer relatert til selvskading eller selvmords oppførsel.	19 individuelle studier ble inkludert.	Rapportert en økt preferanse ved å bruke bilder av selvskading istedenfor tekst. Normalisering av selvskading og delingen av metoder ble funnet. positive innvirkninger som støtte fra likesinnede mm.

3. Resultat

Jeg har valgt å ha en tematisk fremgangsmåte til å analyse litteraturen inkludert i mitt studie. Jeg tolket Aveyard (2019) sin tematiske fremgangsmåte som å lese igjennom alle fulltekst-artikler som skulle analyseres etter mitt litteratursøk. Videre analyserte jeg resultat delen til de ulike artiklene, og noterte ned temaer fra deres funn. Jeg valgte å utvikle fire hovedtema etter hva jeg så som gikk igjen og ikke i artiklene – og vil bruke disse temaene til å formidle hva jeg fant.

Analysen av de fem artiklene gav meg som sagt fire hovedtema. Det første har jeg valgt å kalle et stille rop om hjelp – som omhandler at noen ungdommer oppsøker sosiale medier for støtte og hjelp framfor å kontakte en voksen eller venn i virkeligheten. Det andre temaet er normaliseringen av NSSI gjennom å se, publisere og kommentere på lignende skadelig innhold. Et annet tema som gikk igjen i artiklene var mangelen av forebyggende tiltak for selvskading, hvor det manglet lenker og informasjon til passende helsehjelp samt plattformenes ansvarliggjørelse - hva mer kan de gjøre for å skape en trygg plass for alle deres brukere, inkludert utsatte og sårbare ungdom. Siste temaet som var gjennomgående gjennom alle inkluderte artikler var identitet og tilhørighet. Jeg har valgt å presentere temaene og artiklene i en tabell (Tabell 2) for å bedre illustrere hvilke artikler som omhandler hvilke hovedtema.

Tabell 2: Oversikt over gjennomgående tema mellom inkluderte artikler.

Forfattere og utgivelsesdato	1. Et stille rop om hjelp	2. Normalisering av NSSI	3. Sosiale mediers rolle og ansvarliggjøring	4. Identitet og tilhørighet / sosial motivasjon
Marchant et al., 2017	✓	✓	✓	✓
Jacob et al., 2017	✓	✓	✓	✓
Dyson et al., 2016		✓	✓	✓
Aarendt et al., 2019		✓	✓	✓
Marchant et al., 2021		✓	✓	✓

3.1 Et stille rop om hjelp (Tematikk 1)

Et tema som har gått igjen i artiklene til Jacob, N (2017) og Marchant, A (2017), (se Tabell 1 & Vedlegg 2), og som jeg har valgt å ta med, er bruken av sosiale medier til å kommunisere nød med likesinnede. Denne tematikken står kort for det skjulte eller private aspektet med NSSI, og ungdommers tendens til å skjule dette for mennesker de kjenner i det virkelige liv. Til tross for at bare to av de fem inkluderte artiklene gikk inn på dette temaet (Se tabell 2), velger jeg å utvikle dette som et hovedtema da funnene er sterkt knyttet opp mot oppgavens problemstilling. Det kommer frem under et intervju med en bruker i et norsk NSSI-miljø at det ikke var noe kontortid på plattformen, og hvis man oppsøkte hjelp og støtte midt på natten var det alltid noen på SoMe tilgjengelig (Moland, 2021). Mer forskning og funn rundt denne tendensen trengs, og dette vil bidra til å øke forståelsen av ungdoms bruk av SoMe.

3.2 Normalisering (Tematikk 2)

Noe som ble funnet på tvers av de fem inkluderte artiklene er normaliseringen av NSSI, se Tabell 2. Normalisering handler om at ungdom som ser, diskuterer og engasjerer seg med NSSI-innhold over lengre tid vil gradvis normalisere atferden. Selvskading går fra noe ukjent og skummelt, til en del av ungdommens liv som et verktøy til å regulere egne følelser på. I samtlige artikler ble normalisering funnet i analyser av NSSI-grupper, hvor man må ta rede for at brukerne høyst sannsynlig engasjerte seg med innholdet over lengre tid. Det har blitt forsket lite på normaliseringseffekten over tilfeldig eksponering, og ved dette brukes "copycat" fenomenet til å forklare hvorfor ungdommer imiterer NSSI-skadene de blir eksponert for ved å utføre dem eller lignende på seg selv, se Vedlegg 2.

3.3 SoMe-plattformenes ansvar overfor brukerne (Tematikk 3)

Et gjennomgående tema i alle de inkluderte artiklene, se tabell 2, er mangelen på forebyggende tiltak på plattformene. De store SoMe-plattformene Tumblr, Pinterest, Instagram, og Facebook har implementert innholds-policyer som omhandler innhold relatert til NSSI er bannlyst (Dyson et al., 2016, s. 11). Til tross for disse restriksjonene, fortsetter brukerne av slike miljø å finne måter å unngå dem og dele NSSI-innhold – som påvist i Medietilsynet sin rapport om unges nettbruk i 2020. Her fant de ut at 26% av gutter og 34% av jenter i alderen 15-16 år i Norge hadde sett innhold knyttet opp mot måter å skade seg selv fysisk på (Medietilsynet, 2020). Denne tematikken åpner opp for diskusjon rundt fjerning av alt NSSI-innhold, og hvorfor dette ikke er en klar avgjørelse å ta i henhold til ivaretagelsen av plattformenes mest utsatte brukere (Arendt et al, 2019, s. 16).

3.4 Tilhørighetsfølelse (Tematikk 4)

Denne tematikken omhandler identitet og tilhørighetsfølelsen ungdommer kan oppleve å skape på sosiale medier. Ved å følge og chatte om sine vansker og NSSI-praksis med likesinnede, skaper de nettverk seg imellom som kan oppleves støttende og hjelpsomt. I de lukkede NSSI-miljøene blir ungdommene verdsatt og kan føle på ansvar overfor de andre brukerne i nettverket, som kom fram i boken til Moland (2021). Alle av de inkluderte artiklene har funnet tendenser til dette temaet, se vedlegg 2. Jeg tolket først dette funnet som en negativ innvirkning ved bruken av SoMe til å engasjere seg med NSSI-innhold. Etter refleksjoner rundt funnet forsto jeg viktigheten disse relasjonene kan ha for utsatte ungdom, og det positive tilhørighetsfølelsen vil bringe. Dette til tross for at det høyst sannsynlig er de samme brukerne som normaliserer NSSI og påvirker dem negativt som også er disse viktige relasjonene.

4. Diskusjon

Etter søkeprosessen satt jeg igjen med fem artikler som etter analyse blitt vurdert som sterk og resultatene gyldig til å ta med i mitt studie. Alle artiklene omhandlet NSSI, ungdom og deres bruk av internettet (SoMe). Felles med alle artiklene var presiseringen av nødvendigheten på mer forskning rundt temaet som helhet, og tendenser til hvordan unge bruker sosiale medier til å dele og diskutere NSSI-innhold. Tendensene funnet betyr at tidligere implementerte forebyggingsiltak som t.d. bannlysing av NSSI-innhold og rapporteringsfunksjonen ikke har fungert godt nok. Studier så langt belyser nødvendigheten med å møte utsatte og sårbare ungdom på en bedre måte på de sosiale plattformene, og mer kunnskap rundt temaet behøves for å vite hvordan bedre form for støtte og veiledning kan implementeres. Normaliseringen som oppsto hos ungdom ved å se, diskutere eller dele NSSI-innhold ble også belyst i alle artiklene.

Annen forskning analysert i Jacob et al (2017, s. 145) stilte seg annerledes til effekten av bildet. Her fant dem positive sider ved å oppsøke NSSI-innhold, hvor konsumeringen av innholdet erstattet trangen til å utføre egen NSSI. Dette er noe jeg mener er verdt å bemerke seg, men må være kritisk til funnet da de negative aspektene med grafisk NSSI-innhold er mer forsket på og bedre dokumentert.

4.1 NSSI som noe privat – et stille rop om hjelp (Tematikk 1)

Tendensene funnet i to av artiklene, se tabell 2, som også kommer frem i boken til Moland (2021) er funn som jeg har valgt å utvikle til et hovedtema. Tematikken åpner opp for refleksjoner rundt det private aspektet funnet om NSSI hos ungdom, og hvorfor dette av natur oppstår og vil fortsette å oppstå på sosiale medier.

Jeg har funnet statistikk i form av kvalitativ forskning fra USA. Deres metode var en systematisk basert vurdering av elektroniske artikler og ble tatt med om studien inkluderte individuelle som drev med selvskading, brukte sosiale medier for NSSI og skadelig innhold, samt deltagerne var under 25 år (Arendt et al., 2019). I tre analyserte artikler fant de en korrelasjon mellom unge som besøker legevakt eller lignende oftere bruker sosiale medier til å kommunisere nød og krise til en likesinnet istedenfor en voksen. Dette funnet forteller oss viktigheten med å kommunisere bruken av sosiale medier og farene ved slike NSSI-miljø sammen med unge som driver med selvskading. Dette for å forhindre at NSSI-atferden skal forverres, og ikke bidra til hva jeg mener vil normalisere innholdet både for seg selv og andre. Dette funnet svarer ikke nødvendigvis på min problemstilling, men belyser hvordan NSSI og delingen av det på sosiale medier kan ha en negativ innvirkning da den unge helst bør kontakte en voksen og få nødvendig helsehjelp hvis det trengs. Når man kommer på dette stadiet, tolker jeg NSSI-atferden som ekstrem og har da gått over til selvmordsatferd. Dette er ikke hva mitt studie nødvendigvis handler om, men det er viktig å bemerke seg funnet som et eventuelt resultat av engasjering med NSSI-innhold over lengre tid.

Jeg vil også belyse det private aspektet rundt NSSI hos ungdom som kommer frem i disse funnene. NSSI-atferden holdes skjult under lukkede og private brukere for det offentlige liv. Vi blir fortalt i boken til Moland (2021) av en av jentene som var med i et lukket NSSI-miljø, at hun valgte å selvskade på steder som ikke var like synlig for andre med bruk av riktig klesstøy. Hun velger å skjule sine arr da det er hennes kropp og hennes valg, og snakket om sin NSSI eksklusivt på SoMe. Jeg har stor forståelse for dette aspektet. Hvor godt det må føles å endelig bli sett, hørt og møtt med forståelse i NSSI-miljøene over en praksis som tidligere kun har vært privat. En annen norsk jente som ble intervjuet av Moland (2021) formidlet frykten hun hadde for å bli avslørt av noen i miljøet til venner eller familie. Det kommer frem at denne jenten delte eget NSSI-innhold under anonym bruker i likhet med mange andre norske unge jenter, og ønsket å holde atferden skjult for dem i hennes virkelige liv.

Som sagt ble studien til Arendt et al (2019) utrettet i USA, og jeg mener den kan sammenlignes til funnene av Moland hvor vi får et sjeldent innblikk i norske jenters skjulte nettverk på Instagram. I medietilsynet sin publikasjon fra 2020 blir vi fortalt at ni av ti barn og unge i alderen 9-18 år bruker ett eller flere sosiale medier, og andelen øker med alderen (Medietilsynet, 2020). En kan tenke seg når sosiale medier spiller en så stor rolle i unges liv, kombinert med tanken om at selvskading er noe privat – at unge søker etter hjelp og støtte for sine eventuelle vansker på sosiale medier før man oppsøker profesjonell hjelp. Her snakker jeg også om ungdom som enda ikke har begynt med selvskading, men som kan føle seg ekskludert fra jevnaldrende i miljøet og tyr til sosiale medier for å møte likesinnede i lignende livssituasjon.

4.2 Normalisering av NSSI (Tematikk 2)

Begrepet normalisering ble brukt i samtlige inkluderte artikler og blir brukt konsekvent som en av farene ved å engasjere seg med NSSI-innhold på SoMe over lengre tid. Funnene i de ulike artiklene stammer fra ungdom som tidligere var eller er en del av et skjult nettverk hvor innholdet blir hyppig delt og diskutert. Dette er viktig å bemerke seg da det ikke er forsket på om tilfeldig eksponering bidrar til å normalisere NSSI.

Ved tilfeldig eksponering ble begrepet "copycat" brukt som omhandler fenomenet ungdommer imiterer og hermer etter hverandre, her brukt ved NSSI. Jeg fant ikke forskning til å støtte dette fenomenet som jeg vurderte bra nok, og er en svakhet nevnt i artiklene som brukte begrepet. I den to-panelte studien til Aarendt et al., (2019) svarte 32,5% (n=99) av ungdommene som hadde blitt eksponert for NSSI på Instagram (n=313) at de hadde utført samme eller lignende skader på seg selv. Jeg vurderer tallene som meget høy, og kan være et resultat av bias ved innhenting av deltakere til studien, se vedlegg 2.

Med dette kan det diskuteres om de som ble eksponert for NSSI-innholdet fikk en større risiko for å drive med egen selvskading grunnet eksponeringen - eller om risikoen var der fra før, som igjen økte sannsynligheten for at ungdommen ble utsatt for eksponeringen til å begynne med.

Bias ved innhenting av deltakere vil alltid oppstå ved innsamling over nett. For å få et mer nøyaktig resultat må man utføre t.d. skoleundersøkelser slik at man kan sikre et realistisk mangfold blant deltakerne. Jeg mener dette funnet til tross for ens limitasjoner er viktig å bemerke seg da det gir oss et innblikk i NSSI-bildets effekt ved eksponering hos ungdom. Hvis det har seg slik at hver tiende ungdom som blir eksponert for NSSI, utfører det samme på seg selv i etterkant slik studien forteller oss – vil jeg tro diskusjonen rundt bildegjenkjenning og personvern ville blitt tatt opp på nytt. Dette funnet mener jeg bør skape et insentiv til videre forskning av NSSI-eksponering og effekten dette har på ungdom, da tendensene funnet så langt er etter min mening bekymringsverdig.

Jeg tolker normaliseringen som et resultat av å snakke om metoder å utføre NSSI på, diskusjoner rundt NSSI hvor det skadelige ikke blir tatt med i vurderingen, og den mest viktigste årsaken – ungdommene ser blodige og detaljerte NSSI-bilder publisert av jevnaldrende, kanskje med samme vansker og med lignende bakgrunn, over lengre tid. Effekten av hvor mye ungdommene relaterer til brukere som publiserer NSSI i slike grupper og hvordan dette påvirker dem er ikke forsket på. Uansett vil jeg tenke meg at atferden lettere vil normaliseres for den enkelte ungdom hvis hen kan relatere og direkte sammenligne seg selv og sine vansker til andre i miljøet. Her kan den andre i miljøet ha kommet lenger med sin NSSI-praksis, og ungdommen kan få tanker som å utføre lignende skader på seg selv. Kanskje ungdommen ser en person lik seg selv som utfører NSSI ukentlig, og atferden blir da over tid sett på som normal? Sett på som noe ungdommen også skal utføre da NSSI er det hen andre gjør når de er på sitt mørkeste følelsesmessig?

Normaliseringen av NSSI og tilhørighetsfølelsen som forekommer i de lukkede miljøene bidrar til å skape et popularitetsaspekt. I Marchant, A (2017, s. 16) blir det rapportert at deltakere i bilde/video delingen av NSSI-innhold fikk en konkurranse-følelse knyttet opp mot delingen, se Tabell 1. Dette tolker jeg som en viss form for popularitets konkurranse, hvor man kanskje får mest støtte og likes på det mest grove NSSI-innholdet man deler. Ungdommen ønsker å oppnå status og tilhørighet i gruppen, som videre kan føre til en utvikling av egen NSSI. Denne tolkningen blir støttet i boken til Moland (2021) hvor en av ungdommene uttrykte at sine egne skader ikke var gode nok, og sammenlignet seg selv til andre ved å telle antall sting etter NSSI. Når man kommer til et sammenligningsstadiet er NSSI-atferden blitt totalt normalisert. Med dette mener jeg at NSSI har gått fra å være noe nytt, farlig og kanskje spennende til en praksis hvor man konkurrerer med egen kropp mot andre for økt engasjement rundt eget innhold. Et annen funn knyttet opp mot popularitetsaspektet er at brukere mottok negative kommentarer fra andre hvis de mente selvskaaden ikke var grov nok (Vedlegg 2). Sammenligning og rangering av NSSI mener jeg bidrar til å normalisere atferden. Et intensjonalt kutt på seg selv uansett størrelse vil alltid være NSSI, og betydningen av et mindre kutt kan forsvinne ved å fokusere på størrelsen og ikke meningen bak. De mindre skadene blir normalisert ved negative kommentarer da i noen miljøer kan det bli sett på som uekte selvskaading. Dette kan også bidra til å forverre ungdoms egen NSSI-praksis ved å stadig gå dypere for å overgå sitt tidligere publiserte innhold.

4.3 Hva er blitt gjort og hva bør gjøres på plattformene? (Tematikk 3)

Gjengående funn i alle inkluderte artikler var hva som er blitt gjort for å stoppe delingen og eksponeringen av NSSI-innhold på SoMe-plattformene. Samtidig ble mangelen på hjelpende ressurser belyst, som lite informering av t.d. hjelpetelefon / chat og bannlysingen av brukere framfor å veilede.

Jeg valgte å utvikle dette som et hovedtema da relevansen er høy for min oppgave, i hvordan samt hvorfor innholdet fortsetter å leve på de ulike plattformene til tross for bannlysingen. Som tidligere nevnt blir SoMe en større og større del av ungdommers hverdag, og det er da naturlig at ungdommers NSSI vil oppstå og deles på plattformene.

Adam Mosseri, som er sjef for Instagram uttalte dette i 2019: *“Over the past month we have seen that we are not where we need to be on self-harm and suicide, and that we need to do more to keep the most vulnerable people who use Instagram safe”* (Aarendt et al., 2019, s.16).

På samme tid annonserte Mosseri at de siktet på å bannlyse grafiske og ikke grafiske bilder av NSSI, samtidig som de planla å inkludere mer ressurser for brukere som legger ut eller søker etter NSSI-relatert innhold (Aarendt et al., 2019, s.16). Plattformen reflekterte over kompleksiteten rundt temaet. De forsto vanskeligheten med å finne balanse mellom å skape trygge omgivelser for brukere til å snakke om deres erfaringer, og på samme tid fjerne NSSI-innhold for å hindre eksponeringen til andre. Her tenker jeg det er lite hjelp og veiledning ved å bare bli utestengt, og videre ressurser og forskning trengs. Det kom fram i undersøkelsen til Jacob, N et al (2017) at ikke alle plattformene var like gunstig til å dele NSSI-relatert innhold, og taklet ikke utfordringene med en anonym bildedelingstjeneste. Tumblr sin rolle i å støtte deltakernes NSSI-atferd var klart tydelig. Her vil jeg påpeke at deltakerne av denne studien ble spurt hvorfor de brukte Tumblr, SoMe-plattformen som blir beskrevet av Moland (2021) som svært destruktiv.

Jacob et al., (2017, s.144) sier at:

“The lack of scrutiny and moderation, where you can purportedly “do what the hell you like”, together with perceived anonymity, meant that the site was considered to be more authentic than alternative platforms”.

Tumblr har som tidligere nevnt nå implementert policyer på hvilket innhold som er tillatt eller ikke på plattformen, i lag med de andre store SoMe. Jeg vil argumentere for at ungdommene som deltok i undersøkelsen til Jacob et al (2017) sin NSSI-atferd forverret seg som et resultat av manglende moderering og policyer på tiden de oppsøkte innholdet. Tilgjengeligheten av innholdet på den åpne delen av plattformen vil være hovedforskjellen til NSSI-innhold på SoMe i 2022. Til tross for policyene og bannlysingen av grovt NSSI-innhold, eksisterer dette fortsatt på plattformene og fører til tilfeldig eksponering den dag i dag.

I artikkelen til Aarendt et al (2019, s. 16) blir vi fortalt at en løsning kan være bruk av bilde-rekognisjon for å automatisk gjenkjenne og fjerne NSSI-innhold. Jeg fant ikke noe informasjon om det er tatt i bruk automatisk bilde rekognisjon for å fange opp skadelig NSSI. En grunn for dette kan jeg tenke meg være problemer knyttet opp mot brukernes personvern og lover om overvåking. Teknologien for å identifisere NSSI-innhold ved å gjenkjenne dype kutt og andre former selvskading er til stede per dags dato (Great Learning, 2022).

Facebook, som også eier Instagram, forteller at de i 2017 begynte å ta i bruk maskinlæring i mange land for å utvide muligheten til å identifisere innhold med NSSI. Teknologien bygger på mønstergjenkjenning av t.d. fraser i innlegg og bekymringsfulle kommentarer fra venner og familie for å fange opp det skadelige innholdet (Facebook, 2022). Nylig formidlet Instagram, sammen med Facebook, at de nå kan dele informasjonen de samler opp ved bruk av sine algoritmer med sitt support-team (Instagram, 2022). Tidligere kunne de bare fjerne innholdet, men nå kan support-teamet koble brukere som trenger det opp mot lokale hjelpeorganisasjoner, eller nødetatene. Delingen til support-teamet er dessverre ikke tilgjengelig i Europa, men er det alle andre steder i verden. Dette tolker jeg som et lite steg i riktig retning for å implementere bedre hjelpetiltak, og kan bidra til å minske de skadelige effektene rundt NSSI-innhold på plattformen.

Det er heldigvis ikke *“Do what the hell you like”* på Tumblr og andre sosiale medier den dag i dag. Til tross for dette kan vi se etter tendenser funnet i min analyse at det gjenstår mye arbeid og forskning for å bedre sikre trygghet til ungdom på SoMe. Jeg mener de sosiale plattformene bærer et viss ansvar over hva som publiseres, og de har et ansvar overfor deres brukere og hvordan dem skal ivaretas. Samtidig forstår jeg kompleksiteten rundt å fange opp og fjerne NSSI-innhold, samt NSSI-innhold av natur vil bli delt på plattformene av ungdom.

Historisk sett så har ungdom vært dyktig på å skape nye løsninger for å unngå plattformenes restriksjoner ved å skape nye lukkede grupper og strengere moderering (Jacob et al, 2017). Med dette funnet mener jeg det er ingen grunn til å tro at dette vil endre seg i framtiden. Innblikket i et norsk skjult nettverk for NSSI på Instagram i Moland (2021) fortalte oss at moderatorer utførte grundige sjekker på medlemmer som ville bli med, og måtte intervjues før godkjenning. Etter et intervju ofte utført i en privat samtale, ble dem merket som trygg eller utrygg. En *“trygg”* person blir beskrevet som en bruker som har godkjent gruppens regler t.d. ikke rapportere andre sitt innhold og samtykke til taushetsplikt. Dette er en av teknikkene utviklet av ungdom for å holde deres NSSI-praksis skjult for offentligheten og for å unngå restriksjoner.

I den analyserte litteraturen kom det fram at noen ungdom blir tipset om de skjulte nettverkene på institusjoner av jevnaldrende (Moland, 2021, s. 41) eller gradvis blir introdusert til brukere av miljøene gjennom søkeord og algoritmer (Jacob et al, 2017, s. 142). Det finnes trolig mange måter innholdet når ut til ungdom, eller ungdom når fram til innholdet, og det er viktig å være bevisst på at dette forekommer.

Jeg mener vi må oppfordre ungdom til å rapportere samt snakke om skadelig innhold hvis de blir eksponert for det, og veilede de om temaet. Jeg vil argumentere for at man må gå ut ifra at NSSI-innhold alltid vil være en del av SoMe, og med dette perspektivet må vi opplyse ungdom om trygt og sunt bruk av plattformene. Ved å ta opp temaet NSSI på sosiale medier hos ungdom åpner man opp for en god samtale rundt sunnere måter å regulere egne følelser på, og farene ved normalisering som oppstår i de skjulte-miljøene (Vedlegg 2).

4.4 Tilhørighet på sosiale medier (Tematikk 4)

Etter mye analyse og forskning rundt oppgavens tema, har jeg fått en økt forståelse over hvorfor NSSI-innhold eksisterer på SoMe og hvordan ungdom er en av hovedgrunnene til dette. Utsatte og sårbare ungdom tyr til sosiale medier i håp om å finne støtte, råd og veiledning. Et fellestrekk for ungdom intervjuet i inkluderte artikler angående lukkede NSSI-miljø, var at de endte opp i dem grunnet manglende hjelp og støtte i virkeligheten. En stor årsak til hvorfor NSSI-innhold eksisterer på plattformene mener jeg er det private aspektet rundt selvskading og anonymiteten som medfølger SoMe. I de lukkede gruppene, hvor man får tilgang etter bakgrunnsjekk og kanskje intervju, vil noen av ungdommene endelig finne det dem søker etter – ikke nødvendigvis NSSI-innhold, men et nettverk av jevnaldrende i lignende livssituasjon som tar dem imot med støtte og etterlengtet forståelse.

Under min analyse ble slike miljø beskrevet i artiklene som både støttende og inkluderende, grunnet de positive aspektene som kom fram under deres analyse. Til tross for de positive aspektene funnet som t.d. mindre sosial isolasjon og de gode samtalene samt genuine vennskapene de skapte seg imellom over SoMe – blir de negative aspektene etter min mening riktig vektlagt og fokusert på i henhold til de positive.

Jeg tenker med disse funnene om de gode forbindelsene og vennskapene som oppstår, er også det som fører til at ungdommene stoler på hverandre. Med dette vil normaliseringen av NSSI og annen skadelig atferd forsterkes, og det som på overflaten kan virke som et givende vennskap, er det dessverre mye mer destruktivt enn ungdommene selv er klar over.

Det kommer fram i avsluttende intervju av Moland (2021) med en av informantene under valget med å deaktivere sin privat bruker brukt til NSSI-innhold for godt, at hun bestemte seg for å følge og la seg følge av brukere fra sitt skjulte nettverk. Hun lot seg følge på sin offentlige konto, og ville bare opprettholde kontakt med brukere under samme premisser: "Følger dere gjerne videre på vanlige kontoer" (Moland, 2021, s.146).

Det unike innblikket i dette skjulte nettverket viser en samkorrelasjon med de positive tendensene funnet i andre NSSI-miljø etter denne oppgavens analyse. Utsatte og sårbare ungdommers forbindelser seg imellom har vist seg sterkere enn hva jeg først forventet. Videre må vi finne metoder på hvordan denne forbindelsen kan utnyttes positivt. Her mener jeg å opplyse om normalisering og bevisstgjøre ungdom om hvordan de også negativt påvirker hverandre gjennom t.d. diskutering og deling av NSSI-innhold. Jeg anser disse positive aspektene funnet som en mulighet til å utnytte de gode vennskapene som oppstår. Etter bevisstgjøringen og passende rådgiving vil ungdom forhåpentligvis hjelpe sine nærmeste i miljøet, og videre veilede hverandre på en mer kunnskapsrik måte. Jeg vil tenke meg effekten knyttet opp mot troverdigheten nevnt tidligere også vil virke inn under disse konstruktive samtalene som vi ønsker skal oppstå.

5. Styrker, svakheter og veien videre

Studiet har belyst et viktig tema, for både voksne og ungdom, og kan bidra til å øke forståelsen rundt ungdommers bruk av SoMe og ens innvirkning på deres selvskading. Funnene i de ulike artiklene til tross for at deres forskjellige formål, viser tendenser som normalisering av skadelig atferd i lukkede grupper og høy kopieringseffekt av NSSI hos unge med eksponeringen av innholdet på sosiale medier. Nødvendigheten for mer forskning rundt temaet kommer frem kontinuerlig i denne oppgaven, og jeg håper studiet kan gi inspirasjon og insentiv til videre forskning.

Det er jeg alene som har utført dette litteraturstudiet. Med dette medfølger bruk av subjektivt kjønn til avgjørelser av inkludert litteratur samt vurderingen av disse. Jeg har forsøkt å vurdere og analysere litteraturen nøytralt ved bruk av inklusjons- og eksklusjonskriterier, og ha en kritisk vurdering på troverdigheten til resultatene. Til tross for dette vil det alltid oppstå en fare for bias når man utfører et litteraturstudie alene, noe som leseren må være oppmerksom ved å vurdere mine funn.

En annen svakhet med mitt studie er kompleksiteten ved å utføre nøyaktige målinger som gjelder eksponering av NSSI og ens påvirkning hos ungdom. Individuelle faktorer hos ungdommer spiller en stor rolle, samt innsamling av informasjon fra ungdom har skjedd elektronisk som åpner for statistiske usikkerheter. Disse usikkerhetene kan være store geografiske forskjeller på informantene, noen kan ha oppgitt falsk alder eller innsamlingen av informanter ikke ble gjort på en nøytral måte. I de inkluderte artiklene var all innhenting av informanter gjort under en viss bias. Dette oppstår naturlig ved innsamling av informanter på nett, da det blir tatt i bruk tidligere likte interesser og spesifikke sider hvor ungdom befinner seg for å snevre inn søket. Med andre ord er det ingen av funnene som har forsket på en realistisk ungdomsgruppe med tanke på mangfold, tidligere interesser m.m.

Disse svakhetene medfølger studier av dette temaet av natur. Jeg vil også påpeke med forskjellig formål hos de inkluderte artiklene er det viktig å ikke direkte sammenligne funnene, men heller se til tendenser og temaer som har gått igjen på tvers av dem.

Jeg mener med utfordringene som følger med ved å infiltrere disse lukkede og private NSSI-miljøene på sosiale medier fører til at helsevesenet må øke bevisstheten rundt sunt sosialt medium bruk hos ungdom samt øke egen kompetanse på feltet. Ved å møte ungdommene med forståelse og kompetanse på hvordan og hvilke So-Me plattformen de bruker, mener jeg det blir lettere for ungdommene å ta helsetjenesten på alvor når de blir informert og veiledet rundt temaet.

Disse funnene forteller oss at alle voksne og yrkesutøvere som omhandler ungdom bør være klar over den tilfeldige eksponeringen som oppstår på SoMe og effekten det kan ha. Det vil være viktig å formidle til ungdom hva farene med deling av NSSI er, normaliseringen som kan oppstå og hvorfor det er skadelig å engasjere seg med innholdet. På samme tid må man være klar over det positive som oppstår i slike grupper som støtte og tilhørighet, og utfordringen blir å finne en metode hvor ungdommen oppnår det samme med jevnaldrende i sitt virkelige miljø. Man må forstå hvorfor NSSI-relasjonene til ungdom på SoMe er viktig for dem, og med denne forståelsen formidle farene som normaliseringseffekten og popularitetsaspektet. Videre bør man bevisstgjøre ungdommen over påvirkningen disse relasjonene har på dem, og hvordan ungdommen kan påvirke andre.

Etter dette studiet mener jeg framtidig forskning bør fortsette å fokusere på hvordan ungdom bruker sosiale medier da dette er i konstant endring, og vil fortsette å endre seg så lenge sosiale medier eksisterer. Forståelsen rundt ungdommers bruk av SoMe anser jeg som første steg på veien for forebygging mot skadelige NSSI-miljø og implementering av hjelpetiltak.

Man må vite hvilke plattformer ungdom bruker, og hvordan de blir brukt for å nå fram med eventuelle ressurser. Lærere, foreldre og barnevernspedagoger har også stor nytte av den økte forståelsen. Den kan bidra til at ungdom blir mer villig til å ta imot råd og veiledning da de blir innforstått med at den voksne "vet hva hen snakker om" og troverdigheten til den voksne økes.

Videre syntes jeg funnene over smitteeffekten som oppstår hos ungdom som har blitt eksponert for NSSI-bilder var bekymringsverdig. Framtidige studier bør forske videre rundt smitteeffekten av bildet da NSSI vil bli mindre og mindre tekstbasert, og mer bilde-basert i framtiden som belyst i studien til Marchant et al (2021). Bilde-basert NSSI ser jeg på som en naturlig konsekvens av den økende bruken av sosiale medier i dagens samfunn (Medietilsynet, 2020).

6. Konklusjon

I dette studiet har jeg hatt en systematisk gjennomgang av relevante artikler knyttet opp mot sosiale medier, NSSI og ungdom. Under analysen kom det fram lignende tendenser angående manglende forebyggende tiltak for brukere som engasjerer seg med NSSI-innhold, normaliseringen av NSSI hos ungdom som forekommer i lukkede miljøer samt ungdommers økende trend til å kommunisere nød via SoMe. Det kom fram under min analyse at sosiale medier har en negativ innvirkning på selvskading hos unge. Videre forskning bør fortsette å fokusere på hvordan ungdom bruker SoMe, samt mer forskning behøves rundt effekten av å bli eksponert for NSSI-innhold. Etter min analyse rundt temaet, kan jeg konkludere med at det behøves mer forskning på alle tendenser nevnt. Denne forskningen må innhente data på en mer nøytral måte, hvor mangfoldet av ungdom og deres interesser må være realistisk representert. Etter mitt litteratursøk ble jeg bevisst på mangelen av oppmerksomhet og forskning rundt temaet i Norge. Jeg håper dette studiet vil fungere som et insentiv til å fortsette samt øke all forskning som omhandler ungdom, sosiale medier og selvskading.

Litteraturliste

- Arendt, F., Scherr, S., & Romer, D. (2019). Effects of exposure to self-harm on social media: Evidence from a two-wave panel study among young adults. *New Media & Society*, 21(11-12), 2422-2442. <https://doi.org/10.1177/1461444819850106>
- Aveyard, H. (2019). *Doing a Literature Review in Health and Social Care: A Practical Guide* (4th ed.) [Book]. Open University Press.
- Dyson, M. P., Hartling, L., Shulhan, J., Chisholm, A., Milne, A., Sundar, P., Scott, S. D., & Newton, A. S. (2016). A Systematic Review of Social Media Use to Discuss and View Deliberate Self-Harm Acts. *PLOS ONE*, 11(5), e0155813. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0155813>
- Instagram. (2022, 14, April). *An important step towards better protecting our community in Europe*. About.Instagram.com. <https://about.instagram.com/blog/announcements/an-important-step-towards-better-protecting-our-community-in-europe>
- Jacob, N., Evans, R., & Scourfield, J. (2017). The influence of online images on self-harm: A qualitative study of young people aged 16-24. *Journal of adolescence*, 60, 140-147. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.001>
- Marchant, A., Hawton, K., Stewart, A., Montgomery, P., Singaravelu, V., Lloyd, K., Purdy, N., Daine, K., & John, A. (2017). A systematic review of the relationship between internet use, self-harm and suicidal behaviour in young people: The good, the bad and the unknown. *PLOS ONE*, 12(8), e0181722. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181722>
- Marchant, A., Hawton, K., Burns, L., Stewart, A., & John, A. (2021). Impact of Web-Based Sharing and Viewing of Self-Harm-Related Videos and Photographs on Young People: Systematic Review. *J Med Internet Res*, 23(3), e18048. <https://doi.org/10.2196/18048>
- Medietilsynet. (2020). *Barn og medier 2020 - en kartlegging av 9-18 åringers digitale medievaner*. Medietilsynet.no. <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2020/201015-barn-og-medier-2020-hovedrapport-med-engelsk-summary.pdf>
- Moland, A. (2021). *Det skjulte nettverket - Farlige forbindelser mellom unge på nett*. (1. utg). CAPPELEN DAMM AS.
- My Great Learning. (2022, 15, Jan). *What is image recognition and how is it used?* My great learning.com. <https://www.mygreatlearning.com/blog/image-recognition/>

Vedlegg 1: Søkeshistorikk del 1

Database	Søkeord	Avgrensning	Antall treff	Leste artikler	Inkluderte artikler
PUBMED 01.04.2022	Self-harm, Social media, Adolescents, Youth, NSSI	2010-2022 Systematic review	6	3	A systematic review of the relationship between internet use, self-harm and suicidal behaviour in young people: The good, the bad and the unknown. Impact of web-based Sharing and Viewing of Self-Harm-Related videos and Photographs on young people: Systematic review
SCIENCEDIRECT 10.04.2022	Self-harm, Social media, Adolescents, Youth, Young people	2010-2022 Research Article	5,688	6	The influence of online images on self-harm: A qualitative study of young people aged 16-24
PLOSONE 25.04.2022	Self-harm, Social Media, Adolescents, Youth	2010-2022 Research article	340	3	A systematic review of Social Media Use to Discuss and View Deliberate Self-harm acts

Vedlegg 1: Søkehistorikk del 2

Database	Søkeord	Avgrensing	Antall treff	Leste artikler	Inkluderte artikler
SAGEPUB 05.04.2022	Social Media Self-harm Adolescents Young Youth Adolescents	2010-2022 Research article	2037	3	Effects of exposure to self-harm on social media: Evidence from a two-wave panel study among adults.

Vedlegg 2: KBP Tabell om kritisk vurdering (Del 1 – Studiedesign og statistisk usikkerhet)

Forfatter(e), årstall, land og tema/problemstilling	Hvilke studiedesign er brukt?	Hva forteller resultatene?
<p>Marchant, A., et al, 2017, USA.</p> <p>Her ønsket forfatterne å gjennomgå bevis angående den mulige påvirkningen internett har på NSSI hos unge mennesker.</p>	<p>Systematisk gjennomgang av artikler som omhandlet individuelle under 25 år sitt internettbruk som drev med NSSI.</p> <p>Jeg mener dette er et velegnet design for å besvare deres formål da dette er et tema som er lite forsket på. Med en systematisk gjennomgang av artikler som omhandler dette samt sammenligne tendenser vil bidra til å besvare den mulige påvirkningen.</p>	<p>Her fant de ut at internett-bruk og NSSI var assosiert med internett-avhengighet og nettsider med NSSI eller selvmordsinnhold. De fant både negative og positive aspekter ved bruken av internett. Normalisering av NSSI på SoMe. Konkurranseside ved å dele grafisk innhold. Tilhørighetsfølelse med jevnaldrende.</p> <p>Noe statistisk usikkerhet da mesteparten av artiklene har brukt anonymiserte spørreundersøkelser på nett. Må ta til rette for at deltakere kan ha oppgitt feil alder, oppgitt feil informasjon m.m. En del variasjon mellom metode, populasjon og hva de forsket etter i studiene som ble gjennomgått. Med dette er det ikke mulig å trekke direkte sammenligninger mellom studiene i artikkelen.</p>

Forfatter(e), årstall, land og tema/problemstilling	Hvilke studiedesign er brukt?	Hva forteller resultatene?
<p>Jacob, N., et al, 2017, Wales, United Kingdom.</p> <p>I denne studien ønsket forfatterne å få en dypere forståelse om effekten av NSSI-bilder på nett hos unge voksne (16-24 år).</p>	<p>Kvalitativ studie i form av intervju.</p> <p>Ved å utføre et kvalitativt intervju med ungdom og unge voksne som har en historie med NSSI på nett, får man et unikt innblikk i hvordan innholdet kan påvirke dem ved eksponering. Bra design for å besvare studiens formål, da de fikk data som ikke hadde kommet fram ved en kvantitativ studie.</p>	<p>Resultatene forteller oss om NSSI-bildenes påvirkningskraft hos unge og gir oss et innblikk i hvordan bildene kan normalisere NSSI-atferd over lengre tid. Tumblr sin mangel på moderering av innhold. Konkurransespektet som oppsto. Negative kommentarer ved ikke grov NSSI. Tilhørighetsfølelse i lukkede NSSI-miljø.</p> <p>En limitasjon med studien vil være et lite antall intervjuobjekter. Ved at de innhentet informanter ved bruk av målrettet reklame på Facebook vil ha ført til en bias i hvem som ble med i studien. Informantene måtte ha likt sider knyttet opp mot mental helse eller ha oppført "selvskading" eller "selvmord" som interesse, som fører til en bias. Det var også bare unge voksne i Wales, UK som fikk opp den målrettede reklamen om studien. Tre av de 24 informantene var menn, som er en kjønnsdifferanse som jeg mener er verdt å bemerke seg.</p>
<p>Arendt, F et al., 2019, USA *</p> <p>Formålet med studien var finne ut om selvmord og selvskading er relatert til eksponeringen av NSSI på Instagram.</p>	<p>To-panelt anonym spørreundersøkelse blant unge voksne (18-29 år).</p> <p>En to-panelt spørreundersøkelse er et godt verktøy om man vil måle effekten av noe over lengre tid. Ved at informantene måtte tenkte tilbake om dem hadde blitt eksponert for innholdet tidligere blir målingen av effekten svekket av natur.</p>	<p>Studiens resultater viser at en høy del brukere er tilfeldig eller blir bevisst eksponert for NSSI-innhold på Instagram samt korrelasjon mellom egen NSSI.</p> <p>Instagram sitt syn på NSSI-innhold og policyer.</p> <p>Statistisk usikkerhet da 20.1% indikerte å ha bevisst søkt opp NSSI-innhold. Dette kan ha ført til feilaktig resultat relatert til tilfeldig eksponering. Ved at informantene måtte tenke tilbake på komplekse tema som selvmordstanker, og når de ble eksponert for NSSI, svekker dette naturligvis funnene.</p> <p>Innsamling av deltakere skjedde elektronisk via et firma, som sendte forespørsel til ungdom innhentet fra internettsider som omhandlet gaming. Bias</p>

* Studien er analysert i annen inkludert artikkel (Marchant, A., et al, 2017).

Forfatter(e), årstall, land og tema/problemstilling	Hvilke studiedesign er brukt?	Hva forteller resultatene?
<p>Dyson, P et al., 2016, Canada</p> <p>Formålet med studien var å gjennomføre en systematisk gjennomgang av artikler som omhandlet unge som bruker SoMe til å diskutere og se NSSI.</p>	<p>Systematisk gjennomgang av artikler med passende inklusjons og eksklusjonskriterier til tema.</p> <p>Jeg vurderer det som et godt valg av metode da funnene fra de ulike artiklene ble ikke direkte sammenlignet, men de så etter felles tendenser (I likhet med Marchant, A (2017 & 2021)).</p>	<p>Funnene fant både positive og negative påvirkninger for unge mennesker som diskuterte NSSI på SoMe.</p> <p>Majoriteten av artiklene som ble gjennomgått ble utført i Canada og Storbritannia (30.8% hver) - andre land ble ikke opplyst. Med dette kan det være en statistisk usikkerhet med de geografiske forskjellene.</p>
<p>Marchant, A., et al, 2021, USA</p> <p>Forske på den emosjonelle og atferdsmessige påvirkningen hos barn og unge som ser og deler NSSI-relaterte bilder eller videoer.</p>	<p>Systematisk gjennomgang av artikler relatert til tema.</p> <p>Godt valg av metode i likhet med de andre artiklene med systematisk gjennomgang inkludert i denne oppgaven.</p>	<p>Resultatene forteller at det er en økt bruk av å dele bilder / videoer framfor tekst iht NSSI. Fant normalisering av NSSI på SoMe. Smitteeffekten ved eksponering av NSSI. Konkurransespektet ved deling av NSSI-innhold.</p> <p>Statistisk usikkerhet da i alle artiklene utenom to var majoriteten av deltakerne kvinner. Artiklene er også utført i forskjellige land, så den geografiske forskjellen er en svakhet med sammenligningen.</p>

Vedlegg 2: KBP Tabell om kritisk vurdering (Del 2 – Resultatenes gyldighet og overførbarhet)

Forfatter(e), årstall, land	Kan jeg stole på resultatene?	Kan jeg bruke resultatene i mitt studie?
Marchant, A., et al, 2017, USA.	<p>NSSI-innhold på sosiale medier og effekten av eksponeringen er vanskelig å måle, da jeg mener det er mange individuelle faktorer man må ta stilling til. Stort mangfold i hvordan NSSI-innhold flyter på sosiale medier / nett og når ut til ungdom.</p> <p>Jeg velger å stole på resultatene da innsamling av data har blitt gjort på en redelig måte og tatt hensyn til kompleksiteten med temaet.</p>	<p>Funnene i artiklene er direkte knyttet opp mot min problemstilling og oppgavens tema.</p> <p>Til tross for at mange av funnene ikke er et resultat av å analysere SoMe, er det mye som er relevant å bemerke seg da studiene har omhandlet NSSI, ungdom og eksponeringen av innholdet på nett.</p>
Jacob, N., et al, 2017, Wales.	<p>Resultatene kan stoles på med studiens limitasjoner i tankene. Andre unge voksne med forskjellige interesser ville muligens ha svart annerledes på deres møte med NSSI-innhold på nettet. En styrke med den målrettede innsamlingen vil være ungdomsperspektivet man får i de lukkede miljøene på nett for NSSI.</p>	<p>Overførbarhet i form av forskning på effekten av NSSI-bilder på sosiale medier hos unge voksne og oppgavens problemstilling.</p> <p>Til tross for studiens limitasjoner som bias, få informanter m.m. kan jeg bruke resultatene i mitt studie. Dette da funnene gir et sjeldent og unikt innblikk i temaet, og kan brukes til å sammenligne tendenser.</p>
Arendt, F et al., 2019, USA	<p>Grunnet kompleksiteten ved å undersøke det aktuelle temaet velger jeg å stole på resultatene med studiens limitasjoner i tankene.</p> <p>Viktig å bemerke seg at det ble forsket på en noe eldre aldersgruppe (18-29 år) og ungdom kan ha en annen påvirkning. Grunnet lite forskning på tema velger jeg å ta med og stole på resultatene selv om det bryter med en av mine eksklusjonskriterier.</p>	<p>Resultatene kan brukes i mitt studie, men det er viktig å bemerke seg at funnene er basert på mennesker mellom 18-29 år og ikke omhandler spesifikt ungdom. En kan tenke seg at yngre ungdom (10-18) kan oppfatte effekten av eksponering annerledes, og mer forskning behøves på temaet behøves</p>
Dyson, P et al., 2016, USA	<p>Jeg kan stole på funnene da deres limitasjoner blir tydelig presentert i artikkelen. I likhet med de andre artiklene er det meste av forskning verdt å bemerke seg da det finnes begrenset rundt temaet.</p>	<p>Resultatene har blitt oppdaget etter god systematisk metode, og ettersom de er direkte knyttet til ungdom, selvskading og SoMe kan jeg inkludere dem i mitt studie.</p>

Forfatter(e), årstall, land	Kan jeg stole på resultatene?	Kan jeg bruke resultatene i mitt studie?
Marchant, A., et al, 2021, USA	Som tidligere nevnt er det vanskelig å måle effekten eksponeringen av NSSI-innhold kan være. I denne artikkelen har de fokusert på tendenser, noe som jeg mener er riktig grunnet temaet og kompleksiteten. Jeg velger å stole på resultatene med studiens limitasjoner i tankene.	Dette var en av de nyeste forskningsartiklene jeg fant som omhandlet NSSI-bilder/videoer og dens påvirkning hos ungdom. Dagens SoMe er betydelig mer bilde-basert enn tekst-basert, og funnene til artikkelen omhandler akkurat dette. Jeg vurderer artikkelens funn som overførbare til mitt studie grunnet kompleksiteten rundt temaet og innblikket det gir i effekten rundt bildet hos ungdom.



Høgskulen på Vestlandet

Bacheloroppgåve

BSV5-300-BO-2022-VÅR-FLOWassign

Predefinert informasjon

Startdato:	02-05-2022 09:00	Termin:	2022 VÅR
Sluttdato:	16-05-2022 17:00	Vurderingsform:	Norsk 6-trinns skala (A-F)
Eksamensform:	Bacheloroppgåve		
Flowkode:	203 BSV5-300 1 BO 2022 VÅR		
Intern sensor:	(Anonymisert)		

Deltaker

Kandidatnr.:	422
---------------------	-----

Informasjon fra deltaker

Antall ord *:	8000
----------------------	------

Egenerklæring *: Ja

Jeg bekrefter at jeg har Ja registrert oppgavetittelen på norsk og engelsk i StudentWeb og vet at denne vil stå på vitnemålet mitt *:

Jeg godkjenner autalen om publisering av bacheloroppgaven min *

Ja

Er bacheloroppgaven skrevet som del av et større forskningsprosjekt ved HVL? *

Nei

Er bacheloroppgaven skrevet ved bedrift/virksomhet i næringsliv eller offentlig sektor? *

Nei