

Kandidatnummer: 5042

**BBABAC 5 – BACHELOROPPGAVE MED FORSKNINGSMETODE**

Deling av selvskading i sosiale medier



Universitetet  
i Stavanger

**Det samfunnsvitenskapelige fakultet**

**Bachelor i barnevern**

**UIS mai 2021**

**Kandidatnummer: 5042**

**Antall ord: 12220**

## Innholdsfortegnelse

<b>1.0 Innledning</b> .....	4
1.1 Bakgrunn for tema .....	4
1.2 Presentasjon av problemstilling .....	4
1.3 Begrepsavklaringer .....	5
1.3.1. Selvskading.....	5
1.3.2. Motivasjon.....	6
1.3.3. Anerkjennelse .....	6
1.3.4. Hashtag .....	6
1.3.5. Sosiale medier .....	7
1.4 Formål med oppgaven .....	8
<b>2.0 Faglig kunnskap</b> .....	9
2.1 Honneths anerkjennelsesteori.....	9
2.1.1 Kjærlighet.....	9
2.1.2 Rett .....	10
2.1.3 Solidaritet.....	11
2.2 Banduras sosial-kognitiv læringsteori.....	12
2.2.1 Banduras modellering .....	12
2.2.2 Motivasjonsprosessen.....	14
<b>3.0 Metode</b> .....	15
3.1 Valg av metode .....	15
3.2 Litteraturstudie som metode.....	15
3.2 Datainnsamling .....	17
3.2.1 Inklusjons- og eksklusjonskriterier.....	17
3.3 Analyse ved hjelp av en oversiktstabell.....	19
3.5 Studiens troverdighet.....	24
<b>4.0 Diskusjon av funn</b> .....	26

4.1. Et innsyn på motivasjonsgrunnlaget.....	26
4.1.1. Belønning i form av «likes» og «kommentarer».....	26
4.1.2. Offline vs. Online hjelp.....	26
4.2. Positive konsekvenser .....	29
4.2.1. Støttende effekt .....	29
4.2,1, Identitet og tilhørighet.....	30
4.3. Negative konsekvenser.....	31
4.3.1. Smitteeffekt .....	31
4.3.2. Triggerpunkt.....	32
4.3.3. Kampen om anerkjennelse i sosiale medier .....	33
4.4. Veien videre .....	34
<b>5.0 Avslutning.....</b>	<b>35</b>
<b>6.0 Litteraturliste .....</b>	<b>36</b>

## 1.0 Innledning

### 1.1 Bakgrunn for tema

Sosiale medier er blitt den moderne måten å uttrykke seg og kommunisere fra et individ til et annet og har fått en naturlig plass i hverdagen vår. Det kan kommuniseres både via bilder, tekst og video. I en moderne verden hvor sosiale medier ofte blir anvendt, spesielt av den yngre generasjonen, kan det oppstå både positive og negative effekter knyttet til dette. Det finnes veldig mange ulike sosiale plattformer i sosiale medier, og det lages hele tiden nye, noe som gjør at det er vanskelig å sette seg inn i alle de forskjellige. Til tross for dette er det allikevel noen sosiale plattformer som blir anvendt mer enn andre. Sosiale medier som er et medium hvor en kan uttrykke sine meninger og følelser kan fort ty til ulike problemer. I denne oppgaven skal jeg ta utgangspunkt i min nysgjerrighet for virkningen sosiale medier kan ha for unge som sliter med sin psykiske helse.

Min nysgjerrighet for dette temaet kom først da jeg var i praksis i ungdomspsykiatrien og hørte fra andre ansatte som jobbet der at ungdommene som ble innlagt ofte hadde kjennskap til hverandre, eller hadde hørt om hverandre til en viss grad gjennom sosiale medier. Ved hjelp av de ulike sosiale mediene kan ungdommene følge andre som også sliter med det samme eller som sliter med andre former innenfor psykisk helse. Dette var ikke et tema som de ansatte hadde fokus på, verken seg imellom eller i møte med brukerne.

Når sosiale medier er blitt til en så stor del av unges hverdag, er det viktig å være klar over hva som foregår på de ulike sosiale plattformene, samt kunne prate åpent med de unge om dette. For det sosialfaglige feltet vil dette være viktig i arbeid med unge som anvender sosiale medier ofte, i denne sammenhengen innenfor psykisk helse, å være klar over de gode og dårlige sidene som kan følge med dette fenomenet. Ved å ha kjennskap til hva som kan foregå i de ulike sosiale plattformene som unge som sliter med psykisk helse bruker ofte, vil en kunne sette seg mer inn i den unges situasjon og vil med det gjøre det lettere å kunne prate åpent med brukeren om det.

### 1.2 Presentasjon av problemstilling

Flere unge som sliter med psykisk helse kan alene, eller i tillegg ha en selvskadingsproblematikk, som ofte blir brukt som en måte å uttrykke og kommunisere på (Sommerfeldt & Skårderud, 2009, s. 757). På bakgrunn av min nysgjerrighet for sosiale medier

og psykisk helse velger jeg å sette søkelys på selvkadingsproblematikken og konsekvensene det kan få ved å være åpen og dele innlegg om det med andre i sosiale medier.

**Problemstillingen min blir derfor:** Hvilke effekter kan det å dele selvkading i sosiale medier ha, og hva kan være motivasjonen som ligger til grunn?

I denne oppgaven vil jeg ta for meg ulike effekter det å dele selvkading i sosiale medier kan ha, både på godt og vondt, og for å finne ut det er det viktig å kunne sette seg inn i noe av motivasjonsgrunnlaget til dette fenomenet.

### 1.3 Begrepsavklaringer

Under begrepsavklaringer kommer jeg til å definere noen svært relevante begreper som vil bli brukt ofte og som er viktige for å kunne forstå handlingen i denne oppgaven.

#### *1.3.1. Selvkading*

Ifølge Sommerfeldt og Skårderud (2009) er selvkading et sammensatt fenomen uten en fastsatt direkte definisjon, men heller flere beskrivende. Selvkading er en form for atferd hvor det kan handle om å uttrykke seg for ulike sosiale, psykiske og kulturelle forhold. Direkte fysisk selvkading går ut på at en selv aktivt påfører kroppen sin smerte, sår og skader (Sommerfeldt & Skårderud, 2009, s. 754). De forklarer videre at det i de senere årene har blitt lagt mer søkelys på at selvkading er en «villet egenskade». I denne sammenhengen brukes villet egenskade som en hensikt der personen skader seg selv med egen vilje, uten at det er en selvmordsintensjon som ligger bak (Sommerfeldt & Skårderud, 2009, s. 755).

Selv om selvkading er en atferd hvor det i seg selv ikke ligger en selvmordsintensjon bak, viser det seg allikevel at personer som selvkader er mer utsatte for selvmord senere. Unge som skader seg selv om og om igjen og som føler de ikke får tilstrekkelig hjelp har en større risiko for senere selvmord (Sommerfeldt & Skårderud, 2009, s. 2).

Når selvkading er definert på så mange ulike måter gjør det at forskningen på forekomst av selvkading blir vanskelig. Det viser seg allikevel en klar kjønnsforskjell, hvor selvkading blant jenter er vanligere enn hos gutter (Sommerfeldt & Skårderud, 2009, s. 756).

Selvkading kan ha flere funksjoner og meninger. Det kan være en følelse av kontroll, en form for avreagering, hjelp til å stoppe tankekjør, egenomsorg, affektregulering, straff,

hevne, oppmerksomhet, kommunikasjon m.m. Sommerfeldt og Skårderud (2009) viser til fire hovedkategorier selvskadningens funksjon kan deles inn i. Den første kategorien handler om å selvskade seg etter en dyp skamfølelse over noe, for å prøve å dempe sin egen selvforakt etter for eksempel fysiske og seksuelle overgrep. Den andre handler om å kunne bruke selvskadning som en hjelp til å dempe dissosiative symptomer eller som selvstimulering for å avbryte dissosiative opplevelser. Selvskadning som affektregulering er den tredje kategorien og handler om å bruke selvskadning til å dempe for eksempel selvforakt og en form for å symbolisere selvstraff. Et paradoks med smerte er at den i seg selv kan lindre smerte. Selvskadning kan gi en form for kontroll og en følelse av mestring som kan endre følelsene en har der og da. Den siste kategorien handler om selvskadning som kommunikasjon som kan gi et uttrykk om et ønske om omsorg, for å provosere, anklage og straffe omgivelsene eller for å hevde seg i et hierarki (Sommerfeldt & Skårderud, 2009, s.757).

### *1.3.2. Motivasjon*

Teigen (2020) forklarer at begrepet «motivasjon» er en felles betegnelse for de forskjellige faktorene som starter og styrer atferden hos både mennesker og dyr. Først og fremst blir motivasjon sett på som kroppens energikomponent, som vil si de ulike faktorene som er til for å få oss i gang med noe og som bestemmer hvilken innsats og utholdenhet en har på dette. Det handler også om motivasjonens retning, med det menes det hvilke mål som blir satt og hvilke valg vi foretar oss. I personlighetspsykologien handler motivasjon spesielt om hvilke grunnleggende motiver som ligger bak, forholdene mellom disse, og hvordan dette kan prege den individuelle utformingen hos hvert enkelt individ (Teigen, 2020).

### *1.3.3. Anerkjennelse*

Begrepet anerkjennelse handler om holdninger som en har ovenfor andre, der ulike bestemte former for verdsetting og bekreftelse blir avspeilet av andre mennesker. Hos Axel Honneth handler anerkjennelse om den affektive oppmerksomheten (kjærlighet), den kognitive respekten som en gir og får av andre (rettsforholdene) og den sosiale verdsettelsen (solidaritet) (Andersen & Kaspersen, 2013, s. 415).

### *1.3.4. Hashtag*

Emneknagg, også kalt «hashtag» som jeg kommer til å benytte videre i denne oppgaven, er en sammenstilling av tegnet «#» etterfylt av tall eller bokstaver som sier noe om et spesielt innhold eller tema på nett. Det kan for eksempel være hva eller hvem det handler om eller

lignende. Når det oppstår en felles tilknytning mellom ulike innholdselementer så dannes det en innholdskategori som kan gjøre det enklere å søke etter relevant informasjon i for eksempel sosiale medier. Hashtagger kan også benyttes av ulike individer til å skape en tilhørighet og for å påvirke andre (Dvergsdal, 2019).

### *1.3.5. Sosiale medier*

Sosiale medier tilrettelegger for å dele og skape innhold, samt å delta i ulike former for sosiale nettverk ved bruk av ulike nettsider og apper (Enli & Aalen, 2018). Ifølge Aalen (2015) er det to trekk som hun mener er avgjørende for å definere hva sosiale medier er. For det første finnes det i sosiale medier ikke et klart skille mellom hvem som er avsender og hvem som er publikum. Mennesker som er inne på sosiale medier kan med andre ord både konsumere og produsere. For det andre fremmer sosiale medier mange- til- mange-kommunikasjon (Aalen, 2015, s.19).

- **Instagram**

Instagram er et sosialt medium og en app for deling av videoer og bilder som ble lansert i oktober 2010. I Norge (per 2020) var det 2,5 millioner av innbyggerne som har laget seg en brukerprofil på Instagram, og det finnes over én milliard brukere internasjonalt (Abrahamsen & Dvergsdal, 2020).

- **Twitter**

Holm (2020) forklarer at Twitter er både et sosialt medium og en mikrobloggtjeneste der brukere kan lese og poste innlegg på inntil 280 tegn, også kalt «tweets». Hver enkelt bruker har også sin egen personlige strøm hvor de får fortløpende opp ulike innlegg som blir postet fra personer som de selv har valgt å følge. Brukerne kan også «like» andres brukeres innlegg, samt svare på dem. Det er også mulig å poste andres innlegg på sin egen profil for å gi dem enda mer oppmerksomhet, også kalt for «retweeting». Twitter ble skapt i 2006 og har per oktober 2020 over 187 millioner daglige brukere (Holm, 2020).

- **Tumblr**

I likhet med Twitter er også Tumblr et sosialt medium og en mikrobloggtjeneste hvor brukerne kan lage og følge blogger, de kan like andres innlegg og poste andres innlegg videre på sin egen profil, også kalt «reblogge». Det er også en valgfri mulighet for andre brukere å kommentere eller stille spørsmål under innlegget (TechTerms, 2014).

- **Reddit**

Reddit er et nettsamfunn basert på menneskers interesser som ble skapt i 2005 og har per januar 2020 over 52 millioner daglige brukere. I dette nettsamfunnet kan en dele innlegg ved å dele historier, bilder, videoer eller lenker. Det er også mulig å kommentere på andres poster, samt å gi andres innlegg en «upvote» eller «downvote», hvor de mest interessante innleggene havner på topp (Reddit, 2021).

#### 1.4 Formål med oppgaven

Formålet med denne oppgaven er først og fremst å få frem hvilken effekt det kan ha av å dele selvskadingsrelatert innhold med andre på sosiale medier, både de positive og negative. For å få det innsynet er det viktig å få en forståelse for motivasjonsgrunnlaget som kan ligge til grunn bak et slikt fenomen. Sosiale medier blir bare en større og større del av barn og unges hverdag, og for oss miljøterapeuter som jobber med unge som sliter med psykisk helse, spesielt med selvskading, er det viktig å ha kjennskap til hvordan dette påvirker de unges liv.



## 2.0 Faglig kunnskap

I dette kapittelet vil jeg ta for meg noen teorier jeg mener kan være sentrale og som kan hjelpe meg med å belyse problemstillingen min. Teoriene jeg har valgt å anvende i denne oppgaven er Honneths anerkjennelsesteori og Banduras sosial-kognitiv læringsteori. Jeg mener Honneths anerkjennelsesteori er svært relevant i min oppgave fordi den fremhever menneskets behov for anerkjennelse i en verden som stadig er under utvikling. Jeg synes også at Banduras sosial-kognitiv læringsteori er viktig å ta med fordi den viser hvordan mennesker tar til seg læring fra andre via observasjon og modellering og hva som gjør at noen velger å ta til seg det de lærer, mens andre ikke.

### 2.1 Honneths anerkjennelsesteori

Axel Honneth sin anerkjennelsesteori er en teori som bygger videre på en hegeliansk modell, som er basert på den menneskelige kampen om å bli anerkjent. Denne anerkjennelsesteorien er bygget på Hegels modell, men den trekker også vekslers inn på G.H. Meads sosialpsykologi. Anerkjennelse har og er fremdeles veldig sentralt for utviklingen av menneskes identitet (Honneth, 2008, s.7). Både Mead og Hegel kom frem til at samfunnslivets reproduksjon er underlagt avhengig av den gjensidige anerkjennelsen. Dette er fordi individene kan bare oppnå praktisk selvforhold hvis de klarer å lære å forstå hverandre ut ifra den de samhandler med sitt normative perspektiv som deres sosiale mottaker. Honneth sin hensikt bak denne teorien er å kunne forklare de ulike sosiale endringsprosessene i lyset av de normative forandringene som blir nedfelt strukturelt i den gjensidige anerkjennelsesrelasjonen (Honneth, 20018, s.101). Honneths teori viser hvordan et intersubjektivitetsteoretisk personbegrep gjør det mulig å påvise at muligheten som han kaller for et uforstyrret selvforhold, er avhengig av tre ulike former for anerkjennelse. De tre ulike formene for anerkjennelse har Honneth (2008) delt opp i underkategorier kalt kjærlighet, rett og solidaritet (Honneth, 2008, s.7).

#### 2.1.1 Kjærlighet

Kjærlighet er en av de tre viktige anerkjennelsesformene som et menneske har behov for å få et uforstyrret selvforhold. Dette bygger videre på Hegels forståelse av begrepet kjærlighet, der kjærligheten ses på som et forhold av gjensidig anerkjennelse hvor det først og fremst er

subjektene naturlige individualitet som blir bekreftet av hverandre (Honneth, 2008, s. 46). Honneth (2008) forklarer at vi skal med begrepet kjærlighet inkludere alle de nære relasjonene, med andre ord de primære, som består av følelsesmessig sterke bindinger mellom få personer som erotiske parforhold, relasjonen mellom barn og foreldre og vennskap. Ifølge Hegel utgjør kjærligheten det første nivået av gjensidig kjærlighet fordi menneskene bekrefter hverandre i sin bohovsnatur og anerkjenner dermed hverandre som behovsvesener. Når en har fått erfare gjennom den gjensidige hengivenheten av kjærlighet innser begge menneskene at de er avhengige av hverandre med hensyn til deres eget behov. Følelser og ens behov kan til en viss grad kun «bekreftes» gjennom at det blir gjengjeldt eller tilfredsstilt, og derfor må den anerkjennelsen ha en karakter av oppmuntring eller affektiv tilslutning. Denne formen for anerkjennelsesforhold er knyttet til et annet menneskes eksistens og den følelsesmessige verdsettingen dem imellom (Honneth, 2008, s.104).

Kjærlighet kan forstås som følelsen av å være seg selv i en fremmed, der den følelsesmessige primærrelasjonen er avhengig av en veldig sårbar balanse mellom binding og selvstendighet (Honneth, 2008, s. 104-105). Det handler om erfaringen av sammensmelting med andre og det å kunne være alene, to forskjellige motpoler som til sammen gjør det mulig å kunne se seg selv i en annen person (Honneth, 2008, s.114). Kjærlighet som anerkjennelsesform forbereder en form for selvrelasjon der begge menneskene kan få en grunnleggende tillit til seg selv. Å få denne emosjonelle tryggheten, ikke bare fra tidligere erfaringer, men også i ytringen av sine egne behov som den kjærlighetserfaringen bidrar til, utgjør en psykisk forutsetning for å utvikle en form for selvrespekt (Honneth, 2008, s.116).

### *2.1.2 Rett*

Den andre anerkjennelsesformen Honneth (2008) mener er viktig er rettsforholdet. Rettsforholdet skiller seg kraftig fra kjærligheten som anerkjennelsesform. Ifølge Mead og Hegel er det en sammenheng mellom anerkjennelse og rett i og med at mennesker kun kan forstå seg selv som rettsinnehavere hvis en erkjenner hvilke normative forpliktelser en har for andre. Via den «generaliserte andres» syn læres det å anerkjenne de andre medlemmene i samfunnet som rettighetsinnehavere, som deretter gjør at en kan forstå seg selv som rettsperson og være sikker på at noen av kravene en har vil bli sosialt oppfylt (Honneth, 2008, s.117). Når rettssubjektene (i denne sammenheng menneskene) følger den samme loven, anerkjenner de hverandre som individuelle personer som kan foreta fornuftige beslutninger om moralske

normer (Honneth, 2008, s.119). En annen måte å forklare dette på er at loven gir ulike retningslinjer for hvordan en kan sikre seg former for anerkjennelse. Erfaringer fra rettslige anerkjennelser fører til at mennesker kan forstå handlingene sine som et uttrykk for deres egen autonomi som blir respektert av andre. Selvrespekt har en sterk betydning for rettsforholdet ved at rettigheter kan ses på som sosial respekt. Selvrespekten skaper en bevissthet i mennesket om at de kan respektere seg selv fordi en selv fortjener å bli respektert av andre (Honneth, 2008, s.128).

### *2.1.3 Solidaritet*

I tillegg til kjærlighet og rettsforholdet fremhever Honneth (2008) en tredje form for gjensidig anerkjennelse. For å oppnå et ubrudd selvforhold trenger mennesker ikke bare kjærlighet og rettslig anerkjennelse, men også sosial verdsetting fra fellesskapet. Den tredje og dermed siste anerkjennelsesformen blir av Honneth (2008) kalt for solidaritet. Denne anerkjennelsesformen gjør det mulig for individene å ha en positiv holdning til sine ferdigheter og egenskaper. Ego og alter verdsetter kun hverandre som individuelle mennesker hvis det er en felles orientering mot ulike mål og verdier som signaliserer at deres egne personsegenskaper kan bidra eller ha en betydning for den andres liv (Honneth, 2008, s.130). I motsetning til rettsforholdet som anerkjennelsesform, dreier mye av den sosiale verdsettingen seg om de ulike spesielle egenskaper som skiller mennesker fra hverandre. Menneskers prestasjoner og ferdigheter dømmes intersubjektiv ut ifra hvilken grad de hjelper til med å realisere de kulturelle definerte verdiene i samfunnet. Dermed er det samfunnets kulturelle selvforståelse som legger grunnlag for hvilke kriterier som gjelder for den sosiale verdsettingen av menneskene. Med andre ord er denne formen for gjensidig anerkjennelse knyttet til forutsetningen hvor menneskene lager et verdifellesskap ved å jobbe mot felles mål. (Honneth, 2008, s.131).

Mennesket kan kun få en følelse av å være «verdifulle» når en vet at sine egne spesifikke prestasjoner som skiller seg ut fra andres, blir anerkjent fra andre (Honneth, 2008, s.134). I og med verdsettingenes anerkjennelsesform har en bakgrunn fra standsstrukturen, så vil erfaringer av den sosiale utmerkelsen kun gjelde i egne grupper kollektive identitet. Med andre ord vil det via en slik anerkjennelseserfaring kunne gi en følelse av kollektiv ære eller gruppestolthet. Her er mennesket en del av en større sosial gruppe, der alle i gruppen vet at de blir stort sett verdsatt av de andre i denne gruppen, noe som gjør at det blir et interaksjonsforhold med felles verdier, en form for solidaritet. På bakgrunn av felles erfaringer der tunge belastninger og

forsakelser har oppstått innad en gruppe vil det kunne gjøre at menneskene verdsetter andres prestasjoner og ferdigheter gjensidig til tross for at det enda ikke har fått en samfunnsmessig betydning (Honneth, 2008, s. 137).

Solidaritet forutsetter derfor at det er en symmetrisk verdsetting seg imellom hos individuelle mennesker som gir en fellesfølelse (Honneth, 2008, s.138).

## 2.2 Banduras sosial-kognitiv læringsteori

Albert Bandura er en amerikansk professor ved universitetet i Stanford og en psykolog som er kjent for sitt syn på mennesket der sosiale forhold, kognisjon og læring er sentralt. Han er kjent for sin teori om sosial læring, som senere har blitt kalt for sosial-kognitiv læringsteori. Ifølge Bandura blir personligheten i stor grad etablert gjennom modellering eller observasjonslæring (Svartdal, 2020).

Bandura (1977) sin teori er en behavioristisk teori, men ved å sette mer søkelys på viktigheten av det kognitive som skjer under handlinger enn det som tidligere var forsket på. En tilnærming der både det atferdsmessige og kognitive møtes. En atferdsmessig handling fører alltid til en form for respons fra andre, enten i form av positive eller negative konsekvenser. Ved å observere hvilke ulike reaksjoner en får fra andre ut ifra sine egne atferdsmessige handlinger, utvikles det en form for hypotese om hvordan en bør oppføre seg i henhold til omgivelsene. Ved hjelp av belønning og straff læres det hva som er akseptabel og ikke-akseptabel oppførsel (Bandura, 1977, s.17-18).

Fra tidligere erfaringer kan det komme en forventning om at en atferdsmessig handling vil føre til samme reaksjoner senere i tid. Hvis en form for oppførsel førte til noe positivt (en form for belønning), så blir det en motivasjonsfaktor til å oppføre seg på samme måte senere i tid, eller motsatt. Motivasjonen i denne sammenhengen kommer fra en tidligere opplevd konsekvens (Bandura, 2020).

### *2.2.1 Banduras modellering*

Det å lære hvordan en skal oppføre seg eller hva en burde gjøre kun ut ifra andres reaksjoner på handlinger en gjør vil være svært arbeidskrevende og ikke minst farlig. Takket være noe som

kalles modellering er det også med på å forme handlingene en utfører. Modellering er en observasjonsform der en observerer andre og får en idé om hvordan en viss form for oppførsel bør være i en type situasjon, og som senere blir brukt som en mal for hvordan en selv skal oppføre seg senere i en lik fremtidig situasjon. På den måten sparer de seg for «feil» oppførsel allerede før de har prøvd (Bandura, 1977, s.22).

Bandura (1977) mener at den første viktige faktoren for modellering er å ha en rettet oppmerksomhet til rett tid. I en sosial gruppe finnes det flere ulike individer, som gjør at det varierer i hvem og hvor mange som tar til seg det som blir observert. Mennesker er ulike, som gjør at noen lærer mer enn andre, og noen får med seg noe annet enn andre. Det vil si det at det varierer i hvor effektiv modellering er på individer, alt etter hvilken situasjon en befinner seg i. Med andre ord hvis modellering skal kunne fungere og at en skal kunne lære av å observere andre, må oppmerksomheten være til stede og til rett tid, samt den som skal lære må føle at det vil gi de nok fordeler i etterkant. Takk være massemedia kan en til og med sitte hjemme hos seg selv og observere andre og lære av det. Modellering gjelder dermed ikke bare observering av mennesker som er fysisk rundt seg, men også andres oppførsel via TV eller andre medier. Modellering via for eksempel TV har vist seg å være svært effektivt i og med det tar lett oppmerksomheten til den som skal læres og ikke krever særlig mye konsentrasjon for å følge med (Bandura, 1977, s.24-25).

Den andre viktige faktoren til modellering er ifølge Bandura (1977) at den som observerer må huske det i etterkant og velge å ta det til seg. Observasjonslæring er avhengig av spesielt to systemer, det å forestille seg noe i hodet og det verbale. Det å forestille seg noe i hodet menes med at du ser for deg en situasjon kun i ens eget hodet. Det kan være for eksempel hvis noe har en høy korrelasjon med noe annet, det skulle kunne være når et navn ofte blir sett sammen med et bilde så er det vanskelig å høre eller se det navnet uten å forestille seg et bilde av den personen i hodet. Visuell forestilling spiller en stor rolle og er veldig viktig under observasjonslæring i tidlige perioder der det er mangel på gode verbale ferdigheter. Den verbale faktoren handler mer om at en må kunne kode det som blir sagt eller symboler som en ser, slik det gir en mening (Bandura, 1977, s.25-26).

Den tredje faktoren til modellering handler mer om å forvandle det en har lært eller sett til en passende handling. I denne sammenhengen vil kun observasjon i forkant av noe ofte føre til en del mislykkede forsøk før en får det til. For eksempel i idretten golf forventes det ikke at en nybegynner skal få til de mer avanserte bevegelsene før etter mye øvelse (Bandura, 1977, s.27).

### *2.2.2 Motivasjonsprosessen*

Bandura (1977) mener at sosial-kognitiv læringsteori skiller mellom det å være villig til å lære seg noe og det å faktisk utføre handlinger, fordi et menneske tar ikke til seg alt de lærer. Det viser seg at en person har større sjanse for å ta til seg noe de har observert fra andre hvis resultatet fra utfallet viser seg å være verdifullt ved en form for belønning for han eller henne, enn hvis utfallet har en ikke-belønnet eller en straffende effekt. Mennesker foretrekker å uttrykke det de finner som selvtilfredsstillende for seg selv, og avslår det som de personlig misliker (Bandura, 1977, s.28). Med andre ord ligger mye av motivasjonen bak læringsprosessen og hva et menneske velger å ta til seg av lærdom, i hva som gir mest belønning for seg selv.

Mennesker kan tjene like mye på andres suksess og feil som de kan gjøre fra deres egne opplevelser. Hver dag er det en mulighet til å observere andre og se om de blir belønnet, ignorert eller straffet for ulike handlinger de begår. Ved å observere andre kan en få erfaringer fra andres opplevelser akkurat som om en skulle opplevd det selv. Hvis et menneske observerer en handling andre utfører som gir en form for positivt utslag, vil dette motivere mennesket til en lik oppførsel i en liknende situasjon senere. Hvis en derimot har observert en handling som har en straffbar effekt vil det minke sannsynligheten til å ville gjøre det selv (Bandura, 1977, s. 117).

### 3.0 Metode

#### 3.1 Valg av metode

Metoden en velger å bruke i en oppgave er redskapet vårt i møtet med det vi vil undersøke (Dalland, 2020, s.54). Den forteller oss noe om hvordan vi bør gå til verks for å etterprøve eller fremskaffe kunnskap. Det finnes flere ulike metoder å gå frem med, og grunnen til at man velger en metode foran en annen er fordi man mener den metoden passer best til å belyse den problemstillingen eller det spørsmålet en har på best mulig måte (Dalland, 2020, s.53). Metoden hjelper oss til å samle inn data, altså den informasjonen som vi trenger til undersøkelsen vår (Dalland, 2020, s.54).

Dalland (2020) sier at metode også kan beskrives som det å følge en viss vei mot et mål. Forskeren som har valgt en form for metode skal derfor kunne redegjøre for valgene som har blitt tatt underveis mot målet, samt kunne beskrive veien en har gått for å komme dit. Det er ikke alltid den metoden en har valgt klarer å fange opp alt det en ønsker å undersøke, derfor er det ekstra viktig å redegjøre svakheter med metoden eller om det er noe spesielt som kan ha virket inn på resultatet (Dalland, 2020, s.56).

At problemstillingen styrer metodevalget, er også en måte å se det på. Det er flere momenter som kan ha betydning for hvorfor en ender opp med å velge den metoden som en gjør, blant annet tiden en har på seg, hvilken metode personen som skal forske er best på, hvilke ressurser en har m.m. Det viktigste er nok å ha gjennomtenkt og overveid hvilken metode som ser ut til å kunne gi best mulig data til å belyse problemstillingen en står ovenfor (Dalland, 2020, s.193).

Det finnes flere ulike metoder å bruke i en oppgave. Det er vanlige å skille mellom kvalitativ, kvantitativ og litteraturstudie som metode. Ved bruk av kvantitativ metode får en data i form av målbare enheter som tall og prosenter om det aktuelle temaet. Ved kvalitativ metode går en mer inn på å fange opp meninger og opplevelser som ikke kan la seg måles eller tallfestes slik en får ved en kvantitativ metode (Dalland, 2020, s.54). I en litteraturstudie går en mer inn i dybden på allerede eksisterende forskning og kunnskap, som jeg skriver mer om i del 3.2 nedenfor.

#### 3.2 Litteraturstudie som metode

I denne oppgaven har jeg valgt å bruke litteraturstudie som min forskningsmetode. Å gjøre en litteraturstudie handler om å gjøre omfattende søk og tolkning av litteratur som en finner

som omhandler et spesielt spørsmål en er interessert i å finne ut mer om (Aveyard, 2019, s.2). I en litteraturstudie er det litteraturen som allerede er undersøkt og skrevet fra virkeligheten som en studerer. I en slik type studie systematiserer man den allerede eksisterende kunnskapen ved å søke etter den, samle den inn, vurdere den og til slutt sammenfatte den (Støren, 2013, s.16-17). Gjennom grundig søking og analyse av den valgte litteraturen vil en få en ny innsikt som ikke ville vært mulig uten å se de valgte artiklene opp mot hverandre for en enda bedre forståelse. En litteraturstudie er nyttig for å sette «puslebitene» fra de ulike artiklene sammen og se helheten (Aveyard, 2019, s.2). Målet med min oppgave er dermed å gi en oversikt over litteratur som omhandler selvskading og sosiale medier.

I min oppgave har jeg valgt å bruke litteraturstudie som metode for å få et dypere innblikk på problemstillingen min. Jeg valgte denne metoden fordi jeg mener det vil gi meg best innblikk, men både kvalitativ og kvantitativ metode ville også fungert. Kvalitativ metode ville gitt oppgaven min en annen tilnærming enn den litterære metoden ved at jeg ville gått dypere inn på et spesifikt område, for eksempel ved bruk av intervju eller observasjon. Det kunne gjort at oppgaven min ville fått et annet resultat. I denne oppgaven, som omhandler psykisk helse og deling av selvskading på nett, en oppgave hvor jeg heller ikke har lov til å intervju brukere og hvor det ville vært vanskelig å komme i kontakt med brukerne ville det ikke vært forsvarlig av meg som en bachelorstudent å undersøke nærmere med en kvalitativ tilnærming.

Ved bruk av en kvantitativ metode ville jeg fått statistikk på det jeg ønsket å få vite mer om. Grunnen til at jeg valgte å bruke litteraturstudie som metode i stedet for kvalitativ og kvantitativ var for å få best mulig innblikk i ulike forskningsrapporter som allerede er gjort på dette feltet. Å forske på et felt som dette, sosiale medier og deling av selvskadingsbilder, er et felt som er i en kontinuerlig utvikling og dermed vanskelig å forske på. I denne oppgaven ser jeg til ulike artikler der de ikke nødvendigvis kommer frem til det samme resultatet, men det gjør at jeg får et innblikk på hvordan det stadig er i en utvikling, og det er enda en grunn til hvorfor det er så viktig å belyse dette feltet mer. Grunnen til at jeg ikke velger å bruke kvalitativ- eller kvantitativ tilnærming i denne oppgaven er fordi jeg tror ikke det ville gitt meg de samme svarene som jeg får ved bruk av den litterære metoden. I en mer kvantitativ tilnærming ved bruk av statistikk og kunne jeg for eksempel fått ulike tall til svar som handler mer om omfanget av dette fenomenet, samt utviklingen over årene som har gått. Ved bruk av en mer kvalitativ metode, ved for eksempel intervju ville jeg fått en litt



dypere innsikt på hva som ligger bak dette fenomenet, samt mer innspill av de individuelle følelsene rundt dette.

### 3.2 Datainnsamling

Søkene ble gjennomført fra 29.januar 2021 til 12.februar 2021 i databasen «oria». Det ble søkt etter vitenskapelige artikler fra fagfelleverderte tidsskrift på både norsk og engelsk.

I begynnelsen av søkeperioden ble det utført forskjellige, men bevisste søk med ulike søkeord innenfor temaet mitt for å få inspirasjon i databasen Oria, samt google Scholar. Noen av søkeordene jeg benyttet for å få inspirasjon var «Selvskading på sosiale medier», «Social media suicide», «Sosiale medier og psykisk helse», «triggereffekt sosiale medier», «smitteeffekt Instagram» m.m. Jeg fant svært lite relevant forskning på norsk på mitt aktuelle tema, og valgte derfor å kun se til forskningsartikler på engelsk i denne oppgaven videre. Etterpå ble det gjort mer systematiske søk i databasen Oria med engelske søkeord. Søkeordene som gjorde at jeg fant tre av artiklene jeg har brukt i denne oppgaven var: «self-harm» og «social media», og én artikkel fant jeg med søkeordene «NSSI» og «instagram». For å unngå for mange resultater på søket mitt og for å få mest mulig relevante artikler frem valgte jeg å bruke inklusjons- og eksklusjonskriterier.

#### 3.2.1 Inklusjons- og eksklusjonskriterier

Inklusjons- og eksklusjonskriterier er med på å avgrense søket slik at en ikke får opp for mange artikler i søket. Eksempler på inklusjonskriterier kan være språk, utgivelsesår, publikasjonstype, tidsrom m.m. Eksklusjonskriterier kan for eksempel være oversiktsartikler fordi en litteraturstudie skal bestå av originalartikler så langt som det går, og helst primærkilder (Støren, 2013, s.37-38). Inklusjons- og eksklusjonskriteriet vil hjelpe en til å finne en strategi for søkingen som blir gjort, slik at søkingen blir gjort mer relatert til det en faktisk vil vite noe mer om (Aveyard, 2019, s.77). For å få best mulig innblikk både i dette temaet valgte jeg å søke etter forskningsartikler med både kvalitativ og kvantitativ tilnærming. Grunnen til at jeg har valgt artikler som inneholder begge er for å få et best mulig innsyn både på statistisk sett hvor utbredt det er, samt et nærmere innblikk i dybden på opplevelsen hos intervjuobjektene.

For å finne frem til de første tre artiklene jeg har valgt å bruke i denne oppgaven, valgte jeg å bruke databasen Oria og benyttet meg av funksjonen «avansert søk» i stedet for «enkelt søk». Dette gjorde at jeg allerede der kunne avgrense søkeordene mine og tidsrommet jeg ville finne resultater fra. Ved å filtrere søket mitt med søkeord som skulle inneholde både «social media» og «self-harm» i tittelen, samt avgrense til kun fagfelleverderte tidsskrifter, engelskspråklig og til et tidsrom fra de siste fem årene, fikk jeg opp 124 treff. Jeg valgte derfor å avgrense søket mitt enda mer. I tillegg til de avgrensningene jeg allerede hadde valgt inn, valgte jeg også å avgrense til kun artikler og artikler innenfor emnet «social media», da fikk jeg opp 86 treff.

Disse avgrensningene gjorde jeg for å finne artikler som jeg mener ville være mest mulig relevante til min oppgave. 86 artikler er fremdeles mange artikler å gå gjennom, så for å få best mulig oversikt valgte jeg derfor å se litt kjapt gjennom de forskjellige resultatene som kom opp, der jeg plukket ut syv artikler som jeg tenkte kunne være relevante ut ifra overskriften, som jeg klikket inn på og leste sammendraget fra. Ved å gjøre dette kunne jeg utelukke tre av artiklene allerede da, slik at jeg da stod igjen med fire artikler. For å kunne se om alle fire artiklene var relevante for min oppgave var jeg nødt til å trykke på selve artiklene og lese litt kjapt gjennom dem. Det viste seg til slutt at jeg kun hadde interesse for å bruke tre av disse artiklene videre. Nedenfor står følgende artikler jeg har valgt å anvende fra dette søket i min oppgave:

1. #Online harms or benefits? An ethnographic analysis of the positives and negatives of peer-support around self-harm on social media (Lavis & Winter, 2020).
2. Effects of exposure to self-harm on social media: Evidence from a two-wave panel study among young adults (Arendt et al., 2019).
3. Self-harm and social media: Thematic analyses of images posted on three social media sites (Shanahan et al., 2018).

Den første artikkelen valgte jeg fordi den går mye inn på temaet jeg skriver om i denne oppgaven, dette med positive og negative sider ved å få anerkjennelse fra andre rundt seg ved å legge ut noe om selvskading i sosiale medier. Den andre artikkelen valgte jeg for å kunne få et bedre innblikk på effekter og konsekvenser det kan ha for andre å bli eksponert for selvskading i sosiale medier. Grunnen til at jeg valgte å ta med den tredje artikkelen var fordi den gir meg et innblikk i selve «hashtag»-søkesystemet og hvilke typer bilder som blir delt i sosiale medier under selvskading-hashtagger.

For å finne den siste artikkelen jeg valgte å bruke i denne oppgaven, brukte jeg et annet søkeord enn det jeg benyttet for å finne de tre artiklene ovenfor, men valgte å holde meg til de samme avgrensningene. Ved hjelp av det jeg leste i tidligere søk på artikler innenfor emnet fikk jeg inspirasjonen til mitt neste søkeord på jakt etter relevante artikler. Begrepet «NSSI» er mye brukt som er forkortelse for «non-suicidal self-injury», en annen tilnærming enn det tidligere søkeordet mitt som var «self-harm». Jeg valgte derfor å søke etter titler som inneholdt både søkeordene «NSSI» og «Instagram». Grunnen til at jeg valgte å ta med «Instagram» i søket mitt er for å få relevante treff som kan gi meg et bedre innsyn i den sosiale plattformen som er svært populær blant unge i dagens samfunn. Dette søket ga meg et treff på kun syv resultater. Av de syv resultatene som kom opp, virket kun tre av artiklene ut ifra tittelen interessant for min oppgave. Ved å klikke inn på artiklene og lese litt mer detaljert, innså jeg at én av artiklene var svært relevant for min problemstilling og valgte derfor også å ta den med i min oppgave:

4. #cutting: Non- suicidal self-injury (NSSI) on instagram (Brown et al., 2018).

### 3.3 Analyse ved hjelp av en oversiktstabell

For å få en oversikt over artiklene opp mot hverandre så valgte jeg å lage en oversiktstabell. Aveyard (2018) skriver at en oversiktstabell kan være en fin måte å sortere funnene, samt hjelpe å oppsummere alt i ett dokument. Det gjør også slik at en kan få oversikt over likheter og forskjeller dem imellom. Under analyseringen i oversiktstabellen vil jeg finne sentrale temaer som gjentar seg eller som skiller seg ut i de ulike artiklene. Det vil gjøre at jeg kan se likheter og kontraster mellom de ulike studiene som ofte har hatt ulike utgangspunkter for metodebruken om det samme temaet (Aveyard, 2018, s.137).

For å finne frem til de ulike sentrale temaene i artiklene valgte jeg å gjøre en tematisk analyse før jeg skrev det inn i oversiktstabellen under (tabell 1). En tematisk analyse handler om å identifisere ulike temaer som er sentrale i artiklene. Dette gjorde jeg først og fremst basert på å lese konklusjonsdelen til artiklene om og om igjen for å finne hovedpunktene (Aveyard, 2019, s. 141-142). Ved å analysere disse ulike forskningsartiklene først individuelt, for å så sammenligne de med hverandre gjør at en kan få en mer helhetlig og større forståelse rundt temaet til problemstillingen, enn en ville gjort kun ved å analysere en forskningsartikkel separat (Aveyard, 2019, s.138). Ved å lese grundig gjennom artiklene

flere ganger og ved å lage en oversiktstabell som nedenfor (tabell 1), gjør at jeg kan få et bedre innblikk i de valgte artiklene, se hvilke metoder de brukte for å komme frem til resultatet, samt se hvilke temaer som går igjen i de ulike artiklene.

Tabell 1:

Navn og år	Tittel	Formål	Metode	Respondenter	Alder	Sentrale temaer
Shanahan, Brennan & House, 2019	Self-harm and social media: thematic analysis of images posted on three social media sites	Å utforske bilder som blir tagget self-harm på populære sosiale medier sider og hvordan dette kanskje kan fortelle oss hvordan slike sider blir brukt.	Kvantitativ metode: Innsamling av de 200 nyeste bildene fra tre ulike Sosiale media sider (Twitter, Instagram og Tumblr) én dag i 2016 som fulgte inkluderingskriteriet som krevdes i denne studien. Ved bruk av «hashtag» systemet, og hashtaggen #self-harm.	602 bilder. 200 bilder fra hvert av de tre sosiale media.	Ikke nevnt	Identitet/tilhørighet, å kommunisere følelser, avhengighet og rekonvalesens, kvinner og kvinnelig kropp,
Arendt, Scherr & Romer, 2019	Effects of exposure to self-harm on social media: Evidence from a two-wave panel study among young adults	Å finne ut om den eksisterende risikoen for selvmord og selvskading kan være relatert til eksponeringen til selvskading på Instagram.	Kvantitativ metode: Hypotese. Regresjonsbasert fremgangsmåte for å teste hypotesene.	N=1262 deltok i første bølge, og N=729 deltok i både første og andre bølge.	18-29 år. M= 24,15. 86% kvinner, 16,7% gutter og 1,7% andre.	Smitteeffekt, triggerpunkt, skadelige sider av sosiale medier.
Lavis & Winter, 2020	#online harms or benefits? An ethnographic analysis of the positives and negatives of peer-support around self-harm on social media	Muligheter og risikoer forbundet i forholdet mellom sosiale medier og unges mentale helse innenfor selvskading.	Kvalitativ metode: Online etnografi på Twitter, Reddit og Instagram & semi-strukturert intervjuer. Mai 2018 og januar 2019 (15mnd studie)	10 169 bilder originale poster ble lastet ned, sammen med kommentarer (36 934). + 10 intervjuobjekter.	Semi-strukturerte intervjuet: Kvinner over 18 år. Online etnografi: Usikker alder.	Motivasjonsgrunnlag til å søke selvskading på sosiale medier, selvforståelse, støtte fra likesinnede, anerkjennelse, stigmatisering
Brown, Fischer, Goldwisch, Keller,	#cutting: Non-suicidal self-injury (NSSI) on Instagram	Hypotese om at spesifikke selvskadingsbilder ville få like	Kvantitativ metode	32 182 bilder fra 6721 brukere ble postet i en fire	83% var anonyme poster.	Anerkjennelse i form av mer likes og kommentarer, vil skape reaksjoner, smitteeffekt, når på døgnet

Young & Plener, 2018		mange positive og negative kommentarer. Samt kunne se hvordan online innhold om dette temaet er hos tysktalende brukere. Denne måten lar dem investigere den mulige effekten av den sosiale forsterkningen videre.		ukes periode i april 2016, der 2826 av bildene fra 1154 brukere hadde bilder som dirkete inneholdt NSSI-innhold. Disse bildene ble funnet ved bruk av de mest vanlige tyske hashtagene for selvsykdom.	Av de som kunne identifiser kjønn (71%) var 91% kvinner og 9% menn. Alder fra 12-21 år (brukere som oppga alderen i profilen).	deles det flest bilder, empatiske og støttende kommentarer.
----------------------	--	--	--	--	--	---

### 3.4 Presentasjon av forskningsartiklene

For å presentere artiklene som jeg har valgt i denne oppgaven velger jeg å skrive et kort sammendrag av mine fire utvalgte forskningsartikler der jeg tar frem de temaene som jeg synes virker mest relevant for denne oppgaven.

*Artikkel 1: Self-harm and social media: thematic analysis of images posted on three social media sites av Shanahan, N., Brennan, C. & House, A. (2019).*

Sammendrag: Denne artikkelen handler om å utforske bilder som blir delt på populære sider i sosiale media med hashtaggen «self-harm» og finne ut hva dette kan si for hvordan disse sidene blir brukt. Dette gjøres ved hjelp av å samle inn totalt 602 bilder, 200 fra hvert av de tre ulike sosiale mediene på én dag i 2016: Twitter, Instagram og Tumblr med hashtaggen «self-harm» (Shanahan et al., 2019, s. 1). Det ble samlet inn de nyeste bildene som passet inn i inklusjonskriteriene som de var blitt enige om på forhånd. Funnene i denne undersøkelsen var at i over halvparten av bildene som hadde hashtaggen «self-harm» hadde ingen faktisk representasjon av å utføre selvsykdom. Flere av bildene inneholdt «selfier», tegninger, objekter, referanser til filmer eller «memes», og en del av bildene hadde ingen representasjon av en menneskelig form i det hele tatt. I de bildene der selvsykdom var mer representativt var det i selvsykdom i

form av kutting som dominerte, andre bilder kunne inneholde blåmerker, spiseforstyrrelser, kloring og rusmisbruk. Til tross for dette var det veldig få av bildene de fant som var veldig sjokkerende eller grafiske, men noen bilder kunne inneholde blødninger eller sår som så ut til å kunne trenge medisinsk hjelp. Sentrale temaer de fant i denne forskningsartikkelen handler om å kommunisere nød og det å dele følelser, avhengighet og rekonvalesens, presentasjon av kjønn og den kvinnelige kroppen, og identitet og tilhørighet (Shanahan et al., 2019, s. 2-4). I denne forskningsartikkelen konkluderer de med at i og med de fleste bildene som ble delt på sosiale medier med hashtaggen «self-harm» ikke gjør selvskading mer attraktivt eller oppfordrer andre til det, så skal vi ikke bekymre oss for mye om det. De skriver videre at det å dele selvskading i sosiale medier kan være en måte å uttrykke følelsene sine på en kreativ måte (Shanahan et al., 2019, s.1).

*Artikkel 2: Effects of exposure to self-harm on social media: Evidence from a two-wave panel study among young adults av Arendt, F., Scherr, S. & Romer, D. (2019).*

Sammendrag: Denne artikkelen handler om å finne ut om den eksisterende risikoen for selvmord og selvskading kan være relatert til den eksponeringen som skjer når det deles innlegg med selvskading på Instagram (Arendt et al., 2019, s. 2424). Dette ble gjort ved at de på forhånd av studien hadde en hypotese om at det å bli eksponert for selvskading på Instagram vil vise seg å være positivt relatert til selvskading og selvmordsrelaterte utfall. Selve forskningen foregikk i to omganger med en måneds mellomrom fra første til andre omgang, med unge voksne i en alder mellom 18 og 29 år som bor i USA. Eksponering for selvskadingsinnhold på Instagram ble kun målt i første omgang, mens alt om selvskading og selvmordsrelaterte konsepter ble målt i begge omgangene (Arendt et al., 2019, s. 2425). Konklusjonen etter denne studien er at det er mange brukere på Instagram som blir eksponert for selvskadingsinnhold på Instagram ved uhell, men også en del som oppsøker dette med vilje. Eksponeringen for dette innholdet kan for noen være emosjonelt forstyrrende, og denne eksponeringen var statistisk relatert til selvskading og selvmordsrelaterte utfall (Arendt et al., 2019, s. 2439).

Artikkel 3: *#Online harms or benefits? An ethnographic analysis of the positives and negatives of peer-support around self-harm on social media* av Lavis, A. & Winter, R. (2020).

Sammendrag: I denne artikkelen får man et innblikk i ulike grunner til hvorfor unge kan velge å ty til sosiale medier for å dele selvskadingsinnhold med andre. Hvilke muligheter og risikoer som er forbundet i forholdet mellom delinger i sosiale medier og unges mentale helse innen selvskading (Lavis & Winter, 2020, s. 842-843). Metoden som ble brukt i denne forskningen var en online-etnografisk observasjon av interaksjonene rundt selvskading på Twitter, Reddit og Instagram der 10 169 originale poster og 36 934 kommentarer (både skriftlige og bilder) ble samlet inn og analysert på to ulike tidspunkter i en periode mellom 2018 og 2019. I tillegg til dette ble det også gjort ti inngående semi-strukturerte intervjuer som utforsket forpliktelser rundt online-interaksjoner med selvskadingsinnhold på sosiale medier (Lavis & Winter, 2020, s. 843-844). Resultatene i denne undersøkelsen viser at støtte og anerkjennelse fra andre er den viktigste faktoren av online-interaksjoner rundt selvskading. Unge mennesker som oppsøker et slikt innhold er mest sannsynligvis allerede personer som sliter med selvskading. De oppsøker det for å få en bedre forståelse og for å søke hjelp til å forstå deres handlinger i en kontekst der det er offline-stigmatisering og en følelse av mangel på hjelp fra mennesker utenfor sosiale medier. Når følelsen av at helsevesenet og andre mennesker «offline» ikke klarer å hjelpe, viser det at unge som sliter med selvskading føler de havner i en mer forstående og støttende gruppe i sosiale medier (Lavis & Winter, 2020,s.845-848).

Artikkel 4: *#cutting: Non-suicidal self-injury (NSSI) on Instagram* av Brown, R.C., Fisher, T., Goldwich, A.D., Keller, F., Young, R. & Plener, P.L. (2018). *#cutting: Non-suicidal self-injury (NSSI) on Instagram*.

Sammendrag: Denne artikkelen fokuserer på å kunne se hvordan selvskadingsbilder på Instagram hos tysktalende brukere er, og på den måten kunne investigere den mulige effekten av den sosiale forsterkning videre. I forkant av studiet hadde de en hypotese om at selvskadingsbilder vil få like mange positive som negative kommentarer, samt se nærmere på hvordan et slikt innhold er hos tysktalende brukere. Dette mente de var interessant i og med de fleste tidligere undersøkelsene om dette temaet har vært på engelsk. For å undersøke dette videre valgte de under en fire ukers periode i april 2016

å samle inn selvskadingsbilder ved bruk av populære hashtager i Tyskland på Instagram om selvskading. Til slutt ble det totalt 2826 bilder fra 1154 brukere de valgte å benytte seg av, som alle inneholdt direkte avbildning av sårskader som de analyserte videre (Brown et al., 2018, s. 337-338). Resultatet av denne undersøkelsen var at de fant ut at de fleste bildene som inneholdt sår kom fra kuttskader på armer eller ben og ble betraktet som milde eller moderate skader. Det viser også at graden av sår har en sterk assosiasjon med antall kommentarer, jo verre sår det er på bildene, desto flere kommentarer fra andre brukere får en (Brown et al., 2018, s.341-342). De fleste kommentarer under bildene var nøytrale eller empatiske der de ble tilbydd hjelp, men det var også noen få kommentarer som var fiendtlige (Brown et al., 2018, s. 341). Denne undersøkelsen viser også at det er et klart flertall som velger å dele bilder om selvskading på kvelden, men også en liten topp tidlig på morgenen. Det viser også at det generelt deles bilder jevnt utover ukedagene, men at søndagen har et lite flertall (Brown et al., 2018, s.340).

### 3.5 Studiens troverdighet

Pålitelighet også kalt reliabilitet er veldig viktig for å få kvalitet i forskning og handler om at det arbeidet en har funnet og presentert er til å stole på (Dalland, 2020, s.58). Validitetsbegrepet handler mer om relevans eller gyldighet (Halvorsen, 2008, s. 67). Det vil si at det handler om hvor gyldig funnene i denne oppgaven er.

Dalland (2020) forklarer at det finnes to sider ved kildekritikk. Den første siden handler om å finne frem litteraturen som best belyser problemstillingen, det som også kan kalles for litteratursøking. Den andre dreier seg mer om det å gjøre rede for den litteraturen en bruker i oppgaven. Oppgavens troverdighet og faglighet er helt avhengig av at den som forsker kan begrunne godt hvorfor en har valgt den type litteratur som en har valgt. En må kunne sjekke om opplysningene i litteraturen er gyldige (Dalland, 2020, s.143).

I denne oppgaven vil jeg påstå at jeg har vært grundig i arbeidet med å finne artikler ved å bruke inklusjons- og eksklusjonskriterier som hjelper meg til å besvare problemstillingen min på den beste mulige måte. I denne oppgaven har jeg valgt ut fire fagfelleverderte artikler til å belyse oppgaven. For å kunne velge disse fire artiklene, var det viktig for meg å være kildekritisk og finne artikler som var relativt nylig forsket på, i og med dette er et tema som stadig er i endring. Det var også viktig at artiklene skulle ha en sterk relevans til problemstillingen. Jeg har underveis i mitt arbeid prøvd å være klar over mine egne subjektive meninger om temaet, slik at mine meninger ikke skal sette sitt særpreg på



oppgaven. Grunnen til at jeg har valgt Banduras sosial-kognitive læringsteori og Honneths anerkjennelsesteori er fordi de begge har gått grundig inn på årsakssammenhenger i ulike sosiale sammensetninger, bare på forskjellige områder. Bandura og Honneth sine teorier gir en bedre forståelse av rammene som ligger til grunn bak det å ville bli akseptert av andre og den sosiale læringen og settingen.

## 4.0 Diskusjon av funn

I denne delen av oppgaven skal jeg gå nærmere inn og diskutere funnene. Dette gjør jeg ved å se på noe av motivasjonsgrunnlaget som ligger til grunn, for å deretter se på de ulike positive og negative effektene det å dele selvskading i sosiale medier kan ha.

### 4.1. Et innsyn på motivasjonsgrunnlaget

For å kunne se nærmere på de ulike effektene det kan ha ved å dele selvskading på sosiale medier, er det viktig å være klar over noe av motivasjonsgrunnlaget som ligger bak dette fenomenet.

#### *4.1.1. Belønning i form av «likes» og «kommentarer»*

Bandura (1977) forklarer at en først velger å utføre handlinger ettersom sjansen for en «belønning» veier større enn sansynligheten for at handlingen en gjør vil gi en «ikke-belønnet» eller «straffende effekt» (Bandura, 1977, s. 28). Dette kan vi se er en viktig faktor til hvorfor unge velger å dele selvskading med andre på sosiale medier. Vi kan se det i artikkel 4 av Brown et al. (2018) at i sosiale medier kan «likes» og «kommentarer» være en form for belønning hvor brukeren får anerkjennelse og oppmerksomhet. Der fant de ut at selvskadingsbilder fikk flere reaksjoner i form av «likes» og «kommentarer» desto verre sårbilder de delte (Brown et al., 2018, s.342).

I artikkel 3 av Lavis & Winter (2020) forklarte et av intervjuobjektene: «I think just having people respond when you're feeling down, like kind of helps to confirm that I am a real person. That others care about me» (Lavis & Winter, 2020, s. 847). I denne sammenhengen vil denne personen kunne få anerkjennelse og «belønning» fra andre ved at de får «likes» eller «kommentarer» på innlegg med selvskadingsinnhold, som kan gi en følelse av at andre bryr seg om han eller henne.

«Likes» og «kommentarer» blir en form for belønning fra andre i et moderne samfunn som preges av sosiale medier og dermed en stor motivasjonsfaktor. Unge som får en reaksjon etter deling av selvskading i sosiale medier i form av mange likes og kommentarer vil kunne bli motivert til å fortsette med dette. Det blir en følelse av å bli sett og hørt fra andre.

#### *4.1.2. Offline vs. Online hjelp*

I artikkel 3 av Lavis & Winter (2020) får de frem en annen viktig motivasjonsfaktor som kan forklare hvorfor noen velger å dele selvskadingsinnhold på nett. Den viser at det hos unge som føler at hjelpen i det virkelige livet (offline) ikke strekker nok til, for eksempel

menneskene som en har rundt seg eller i helsevesenet, så er det en større sannsynlighet for å søke etter hjelp fra andre via sosiale medier (online) (Lavis & Winter, 2020, s.845). Det kan for mange være ventetider for helsehjelp, noe som gjør at de unge må håndtere følelsene sine på egenhånd frem til de får hjelp, som kan gjøre at de tyr til sosiale medier for å få støtte. I situasjoner der unge kan føle at de plutselig havner i en ekstrem emosjonell krisesituasjon og kan få en trang til å selvskade, kan hjelpen som finnes offline ikke være der fort nok, mens hjelpen online på sosiale medier er der så fort en trenger det (Lavis & Winter, 2020, s.846).

Et intervjuobjekt i artikkel 3 av Lavis og Winter (2020) beskriver følelsen av å ikke få hjelp raskt nok av det offentlige:

Rather than saying, like, 'if you ask for help, the help is out there', that's not entirely true so instead, we should say 'if you ask for help, the help may be difficult to get' but that's not a reflection on how much you need it, it's a reflection of how tight services are at the moment and how resources are being diverted to other areas, it's not your fault and it's not something that you should have to tackle on your own (Lavis & Winter, 2020, s. 845-846).

For de unge som selvskader og ikke får hjelpen fort nok fra det offentlige når de trenger det og/eller havner på ventelister, vil det å kunne ty til sosiale medier for å få støtte være til hjelp. Det å ha noen som kan hjelpe å dempe de vonde følelsene der og da når en faktisk trenger hjelp, i stedet for å måtte vente på det offentlige og tro at en ikke er «syk» nok for å få hjelp, betyr mye for de det gjelder.

Det å føle seg anerkjent, forstått og sett av andre kan gjøre en stor forskjell for de unge. Honneth (2008) forklarer hvor viktig solidaritetsfølelsen, følelsen av å være en del av noe og være forstått av andre, er for å føle seg anerkjent. Å bli verdsatt fra andre mennesker fra fellesskapet gjør at mennesket får en mer positiv holdning til seg selv og sine egenskaper (Honneth, 2008, s.130).

Et av intervjuobjektene til Lavis og Winter (2020) i artikkel 3 viser til denne følelsen ganske godt:

People do it (post graphic content) because they want someone to accept them [...] they want someone to take them seriously. If you are a regular self-harmer people stop caring. Or, not stop caring but people become so desensitised to it that it's no longer a crisis, it's just everyday [...] they want someone who isn't quite so accustomed to it who will say «oh my god, let me support you» (s. 847).

Her viser intervjuobjektet til den følelsen av å ville bli anerkjent av andre, bli tatt seriøst og følelsen av å måtte skille seg ut for å få mer støtte. Her forklarer intervjuobjektet at mennesker rundt en som selvskader over tid har en tendens til å normalisere handlingen som blir begått, og for den som selvskader kan det oppstå en følelse av de rundt ikke lengre bryr seg. Når selvskadingen er blitt normalisert av menneskene rundt seg vil det å få støtte og anerkjennelse i sosiale medier kunne gi de det de trenger der og da fra andre som forstår de bedre og som gjerne ikke har normalisert selvskadingshandlingen.

#### *4.1.3. Selvforståelse*

Med utgangspunkt i artikkel 1 av Shanahan et al. (2019) viser det seg at muligheten til å kunne dele og uttrykke følelser med andre i sosiale medier også er en motivasjonsfaktor i seg selv, oftest for å dele de tunge tankene en sitter inne med til følgerne sine (Shanahan et al., 2019, s. 3). Innleggene som ble delt i sosiale medier med selvskading inneholdt ofte tanker og følelser om å ikke høre til og jakten på å finne sin identitet (Shanahan et al., 2019, s.4).

Lavis og Winter (2020) i artikkel 3 viser til at unge som selvskader ofte kan oppsøke andre som sliter med det samme i sosiale medier for å kunne forstå sine egne handlinger bedre, spesielt i de første stadiene av selvskading. Stigmatisering og det å føle seg annerledes enn andre unge kan gjøre at de prøver å få en forståelse for seg selv og følelsene de kan sitte inne med via sosiale medier (Lavis & Winter, 2020, s.845). Et av intervjuobjektene forklarer følelsen av å være annerledes og ønsket om å forstå sine handlinger bedre:

As a teenager I spent all my free time searching for help and support online because I just didn't have a healthy outlet or anyone to talk to. I was desperate to find people who could explain what was going on and tell me what I needed to do because I felt so lost and had no idea (Lavis & Winter, 2020, s. 846).

Å forstå sine egne handlinger og hva som skjer når en føler trangten til å selvskade kan gjøre at unge oppsøker andre som sliter med det samme i sosiale medier, dette for å få støtte og svar på sine spørsmål uten å føle seg annerledes. Å finne en sosial plattform hvor unge fritt kan uttrykke sine vonde følelser og tanker, samt stille spørsmål uten å føle seg annerledes og stigmatisert er en stor motivasjonsfaktor bak det å dele selvskadingsrelatert innhold i sosiale medier.

Honneth (2008) viser til viktigheten av å føle at en tilhører en sosial gruppe for å føle seg anerkjent av andre, samt bygge en identitet (Honneth, 2008, s. 137). I denne sammenhengen kan en se det ved at de unge som over tid har delt følelser knyttet til selvskading i sosiale medier har bygget opp et slags gruppeforhold, et støttesamfunn i ulike sosiale medier hvor de ikke lenger føler seg alene (Lavis & Winter, 2020, s. 847).

#### 4.2. Positive konsekvenser

Når en har fått en bedre forståelse på hva som ligger til grunn for motivasjonen bak det å ville dele selvskading i sosiale medier, kan en se videre på noen av de positive effektene det kan ha for dem det gjelder.

##### *4.2.1. Støttende effekt*

Når en deler selvskading i sosiale medier viser det seg ifølge artikkel 4 at de fleste innleggene får flere empatiske og støttede kommentarer enn de får av negative kommentarer (Brown et al., 2018, s. 341). Selvskading kan være en form for å kommunisere gjennom handling, så det å dele selskadingssinnhold i sosiale medier hvor en kan få støttende og empatiske tilbakemeldinger fra andre viser bare hvor viktig og hvilken betydning den positive sosiale forsterkningen har (Brown et al., 2018, s. 344). Når en som sliter med selvskadingsproblematikk føler at ingen forstår hvordan han eller hun har det, eller føler at hjelpen som en kan få offline ikke er tilstrekkelig, vil ifølge artikkel 3 støtten en kan få online i sosiale medier hjelpe mot de akutte emosjonelle krisene (Lavis & Winter, 2020, s. 846).

Å få en sosial verdsetting fra fellesskapet er viktig for å kunne føle seg verdig og anerkjent fra andre. Å føle at andre verdsetter og/eller har en positiv holdning ovenfor egenskapene og ferdighetene en person innehar er viktig (Honneth, 2008, s. 130). I denne sammenhengen vil støttende kommentarer kunne hjelpe dem som selvskader ved at de føler seg sett og verdsatt fra mennesker som de føler forstår dem, der de har en form for gruppetilhørighet.

I artikkel 4 av Lavis og Winter (2020) viser et av intervjuobjektene til viktigheten av å bli sett og anerkjent av andre:

I think a lot of people like the reason they go to these groups is because they want to know that they're not alone and that it matters what happens to them. And having someone else acknowledge what you're going through and to say that they care about you and to show that they see you, it helps a lot to feel like

you're, like you matter, and you're not just drifting through the world disconnected (Lavis & Winter, 2020, s. 846).

Her viser intervjuobjektet hvor viktig en sosial verdsetting fra fellesskapet er for å kunne føle seg verdig og anerkjent, slik Honneth (2008) beskriver i sin anerkjennelsesteori (Honneth, 2008, s. 130). Å få støtte og føle seg sett fra andre, spesielt i de akutte emosjonelle krisene kan være med på å dempe noen av de tyngste følelsene en sitter med der og da. Positive og støttende kommentarer og/eller reaksjoner kan være en av de positive effektene deling av selvskadingsinnhold i sosiale medier kan medbringe. Der og da kan det være akkurat det den ene personen trenger for å føle seg litt bedre med seg selv.

Ifølge Shanahan et al. (2019) i artikkel 1 beskrives trangen til å selvskade seg selv som en form for avhengighet og dermed vanskelig å slutte med. Flere unge velger derfor å ty til sosiale medier for å kunne mimre tilbake på hvordan ting var før de var kommet så langt i rekonvalensen, både for sin egen del, men også for å støtte andre og vise at det er et lys i enden av tunnelen. Noen av bildene som blir delt av arr etter selvskading i sosiale medier som har begynt å falme kan være et uttrykk for å vise at de har klart å være «ren» i en lengre periode (Shanahan et al., 2019, s. 3). Ved å få anerkjennelse og støtte i form av «likes» og «kommentarer» kan dette gi en støttende effekt som har positive virkninger for dem selv, men også oppmuntre andre til at det er mulig å slutte.

#### *4.2.1, Identitet og tilhørighet*

En annen positiv effekt det kan ha ved å dele selvskadingsinnhold i sosiale medier er at en finner en tilhørighet og bygger videre på sin egen identitet. Shanahan et al. (2019) i artikkel 1 viser at flere som selvskader oppsøker sosiale medier fordi de føler seg annerledes enn andre mennesker offline og forklarer at de føler de hører til i en form for sub-kultur. Flere gir uttrykk for at de har blitt ekskludert fra samfunnet og føler at de ikke hører til noen plass lengre (Shanahan et al., 2019, s. 4).

I artikkel 3 forklarer de at det å havne i et fellesskap med andre som sliter med det samme i sosiale medier kan være med å hjelpe personer til å få en selvforståelse og informasjon på de ulike følelsene en gjennomgår (Lavis & Winter, 2020, s. 845). Et av intervjuobjektene til Lavis og Winter (2020) i artikkel 3 forklarer hvor viktig det er for en som selvskader som prøver å slutte med det, å kunne føle at en kan prate med andre uten at de skal dømme:

People have posted when they've relapsed with self-harm, and I've seen a lot of support for that as well. Not in the sense of encouraging it, but in the sense that we understand it happens and that recovery is

never straightforward. Having somewhere judgement-free to talk about self-harm can be really helpful, I think, as it can still seem so taboo to people (Lavis og Winter, 2020, s. 849).

I en slik situasjon vil det for de det gjelder være en positiv virkning å ha et fellesskap med andre som sliter med det samme i sosiale medier. Et fellesskap hvor en kan dele tanker og følelser uten at andre skal dømme det de går gjennom der og da. Det å finne sin egen identitet og føle at en passer inn en plass og ikke er alene om det er viktig for å klare seg videre i livet på en god måte. Det er også viktig for å kunne få anerkjennelse på at det å være seg selv er godt nok, uansett hvor i selvskadingsprosessen en befinner seg.

#### 4.3. Negative konsekvenser

Å dele selvskading i sosiale medier kan som forklart ovenfor ha noen positive effekter, men det er også viktig å være klar over noen av de mer negative effektene det kan medbringe. Videre skal jeg ta for meg noen av dem.

##### *4.3.1. Smitteeffekt*

En av de negative effektene som kan oppstå er det vi kan kalle for sosial overførbarhet, også kalt smitteeffekt. Å legge ut selvskading på sosiale medier kan være med på å normalisere og/eller oppmuntre andre til det. Arendt et al. (2019) i artikkel 2 viser til at de fleste av de som blir eksponert for selvskading i sosiale medier blir eksponert uten at de direkte søkte etter det selv (Arendt et al., 2019, s. 2429). Videre viser de til at over halvparten av de som hadde blitt eksponert for selvskadingsinnhold i sosiale medier i deres undersøkelse, angivelig skal ha tenkt over hvordan det ville føles om de hadde gjort det samme på dem selv (Arendt et al., 2019, s. 2340).

Bandura (1977) får frem hvor viktig og hvordan modellering foregår i hans sosial-kognitive modell. Ved hjelp av denne modellen kan en få et innblikk og en bedre forståelse for hvordan smitteeffekt av selvskading kan skje via sosiale medier til det «virkelige» liv. Når et menneske blir eksponert for et innhold, i denne sammenhengen et selvskadingsrelatert innhold i sosiale medier, enten frivillig eller ufrivillig, observerer dette mennesket innholdet til en viss grad uansett, før han eller hun «velger» om dette er noe en vil rette oppmerksomheten til (Bandura, 1977, s.22). For at personen som blir eksponert for dette innholdet skal ta det til seg skikkelig er det ifølge Bandura (1977) helt avhengig av situasjonen han eller hun selv befinner seg i, at det er til rett tid og at en må føle at handlingen vil kunne gi mer fordeler enn ulemper (Bandura, 1977, s. 24-25).

Med utgangspunkt i artikkel 2 av Arendt et al. (2019) viser studien at unge mennesker som har blitt eksponert (enten med eller uten intensjon) for selvskadingsinnhold i sosiale medier, har en høyere risiko for å selvskade seg selv og/eller begå selvmord (Arendt et al., 2019, s. 2436). Dette i seg selv er en bekymring og en av de mer negative effektene selvskading i sosiale medier kan medbringe. Å bli eksponert for selvskadingsinnhold kan med andre ord gi en form for smitteeffekt i og med at alt som en person ser i sosiale medier blir til en viss grad observert, men det handler også om i hvilken grad personen tar det til seg (Bandura, 2019, s. 25-26).

De fleste av innleggene får kommentarer som er støttende, som ikke glorifiserer selvskading, men det er allikevel en liten del av innleggene hvor det er en positiv respons til selvskading i form av oppmuntring. Dette skjer ved at det skrives om selvskading i en positiv forstand som for eksempel: «That feeling of calm that you get after self-harm ... is like getting high» og (kommentar til et bilde av arr) «I think they're cute» (Shanahan et al., 2019, s. 3). Å gjøre selvskading til noe positivt og normalisere det kan være med på å skape en smitteeffekt. Slik Bandura (1977) forklarer det kan positiv oppmerksomhet etter en handling fra andre, påvirke andre til å også ville gjøre det samme (Bandura, 1977, s. 117).

#### *4.3.2. Triggerpunkt*

Når det viser seg å være en viss grad for smitteeffekt ved å dele innlegg i sosiale medier med selvskadingsinnhold, så vil det også være en mulighet for at disse innleggene kan være triggerpunkter for noen.

Selv om det i artikkel 3 står at en del brukere i sosiale medier har en advarsel til andre før de ser innleggene i form av at det kan stå at disse inneholder sensitivt materiale (Lavis & Winter, 2020, s. 848), viser det seg ifølge artikkel 2 at det er mange som kommer over selvskadingsinnhold i sosiale medier uten en intensjon om det (Arendt et al., 2019, s.2433). Dette gjør at brukere som kommer over disse innleggene, personer som kanskje allerede sliter med sin psykiske helse kan ha en fare for å bli trigget på en negativ måte. Lavis & Winter (2020) i artikkel 3 beskriver at innleggene som blir delt i sosiale medier kan ha både bilder og/eller tekst som enten viser eller beskriver noe som kan få en annen person til å bli trigget. Det virker også som at bildene i seg selv ikke er det som trigger en person mest, men det å leve seg inn i den andre personens triste følelser og historiene som ligger bak sårene. Personer som ser innleggene kan føle seg overveldet over den følelsen innleggene fremkaller, og dermed ha en sjanse for å bli trigget (Lavis & Winter, 2020, s. 848).



Hvis en havner i et fellesskap der flere personer sliter med en form for selvskadingsproblematikk, og som er åpne om det i sosiale medier, får personene i dette fellesskapet en form for relasjon. Disse relasjonene som har blitt bygget opp over tid i sosiale medier gjør at selvskadingsbilder og beskrivende tekster som deles vil berøre personene i fellesskapet ekstra kraftig (Lavis & Winter, 2020, s. 848).

#### *4.3.3. Kampen om anerkjennelse i sosiale medier*

Når en person deler et innlegg i sosiale medier vil det medbringe en form for reaksjon fra mennesker som følger eller ser innleggene. Dette kan på godt og vondt gi en form for anerkjennelse for personen som deler disse om han eller hun får en positiv respons tilbake fra en større gruppe. Shanahan et al. (2019) i artikkel 1 sin undersøkelse viser at av de som deler selvskadingsinnhold i sosiale medier med direkte bilder av selvskading var nesten alle bildene av selvskadingsformen kutting, som igjen var mest vanlig på armene og beina. De fleste bildene inneholdt ikke veldig sjenerende eller sjokkerende sårskader, men det var til tross en liten andel innlegg som blir sett på som verre sårskader. Av innleggene som inneholdt verre sårskader viste de ofte mer blod og sår som så ut til å trenge medisinsk behandling (Shanahan et al., 2019, s. 3).

Hvis en ser til artikkel 4 viser det at en får mer oppmerksomhet og kommentarer desto verre sårskader en person legger ut i sosiale medier. Dette kan være med på å påvirke personer til å ville fortsette med det eller til å ville legge ut verre sårbilder selv (Brown et al., 2018, s. 342). «Likes» eller «kommentarer» som er støttende kan gi en form for følelse av anerkjennelse for denne personen hvor en føler en gruppetilhørighet og at det han eller hun la ut i sosiale medier med selvskadingsinnhold gir positive tilbakemeldinger.

Kampen om anerkjennelse gjør i denne sammenhengen at en person som sliter med selvskading og deler dette i sosiale medier og tidligere har fått støtte fra andre i form av «kommentarer» og «likes» vil fortsette å strebe etter det. Lavis & Winter (2020) i artikkel 3 viser til et intervjuobjekt som beskriver det evige jaget etter støtte og oppmerksomhet i sosiale medier fra følgerne sine. Informanten forklarer at det føles ut som en evig kamp for å hele tiden vise følgerne sine at en fortsatt trenger støtte, noe som kan gjøre selvskadingen verre: «Everything becomes more and more extreme if you want someone to notice and the Internet can perpetuate that cycle» (Lavis & Winter, 2020, s. 848).

Når vil en person som søker anerkjennelse føle seg nok anerkjent? Det er en evig kamp som pågår hele livet, i alle sosiale settinger, men nå også i sosiale medier hvor det er en sosial

plattform der alt blir påvirket og vurdert i form av «likes» og «kommentarer» fra andre. Det er en av de mer negative effektene deling av selvskading i sosiale medier kan ha. Det er alltid et søk etter støtte og anerkjennelse fra andre, noe som i sosiale medier ikke alltid bare er positivt.

#### 4.4. Veien videre

Det er ikke et klart skille mellom hva som er de positive og negative effektene når det kommer til det å dele selvskading i sosiale medier. Å få støtte fra andre i sosiale medier er en positiv effekt, men ved å få støtte og oppmerksomhet vil det ifølge artikkel 4 også kunne være en smitteeffekt til å ville fortsette og til å ville legge ut innlegg som skaper mer og sterkere reaksjoner (Brown et al., 2018, s. 344). Å finne en plattform som gir tilstrekkelig støtte i sosiale medier kan være en bra ting, men det kan også gi noen bekymringer om at helsepersonell og andre rundt de som selvskader i offline-modus ikke får kommet til på samme måte som de kanskje ellers ville gjort.

Sosiale medier er kommet for å bli, og fenomenet om å dele selvskadingsinnhold i sosiale medier har ingen tegn til å forsvinne. Det er derfor viktig å være klar over både de positive og de negative effektene det kan ha. Det vil alltid finnes en kamp om å få anerkjennelse fra andre, og den sosial-kognitive læringsteorien til Bandura (2008) kan være et hjelpemiddel for å kunne forstå prosessen som foregår i sosiale medier.

## **5.0 Avslutning**

Sosiale medier er i en kontinuerlig prosess, noe som gjør at fenomener som å dele selvskadingsinnhold i sosiale medier også er i en endringsprosess hele tiden. Det gjør at det er vanskelig å kun se på dette fenomenet som noe negativt og/eller skadelig, eller kun som noe positivt. Det er gjort lite forskning på dette temaet i forhold til hvor utbredt det faktisk er, og derfor ikke tilstrekkelig forskning for å kunne si hvilken effekt som veier opp mest og hvor farlig dette kan være i lengden. Det er derfor viktig å se på både de positive og de negative konsekvensene som det kan ha av å dele selvskading i sosiale medier for de unge. Det trengs med andre ord mer forskning på dette området, men ved å kunne se på litt av motivasjonsgrunnet som kan ligge bak dette fenomenet, samt være klar over både noen av de positive og de negative effektene deling av selvskading i sosiale medier kan ha, kan det skape en bedre forståelse.

Når en jobber med barn og unge er det viktig å kunne sette seg inn i deres hverdag og følge teknologiens utvikling, i denne forstand utviklingen til ulike plattform i sosiale medier. Å kunne ha en forståelse for hva som skjer i de unges liv, og det å være klar over hva som kan foregå i sosiale medier hos unge som sliter med selvskading er derfor viktig.

## 6.0 Litteraturliste

- Abrahamsen, M. H. & Dvergsdal, H. (2020, 17. november). *Instagram*. Store norske leksikon. <https://snl.no/Instagram>
- Andersen, H. & Kaspersen L. B. (2013). *Klassisk og moderne samfundsteori* (5.utg.). Hans Reitzlers Forlag. **\*kap. 19, 29 sider.**
- 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), 9, 2422-2442. <https://doi.org/10.1177/1461444819850106> **\*20 sider.**
- Aveyard, H. (2019). *Doing a literature review in health and social care: a practical guide* (fourth edition.). Open university press
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall, Inc. **\*233 sider**
- Brown, R.C., Fisher, T., Goldwich, A.D., Keller, F., Young, R. & Plener, P.L. (2018). #cutting: Non-suicidal self-injury (NSSI) on Instagram. *Psychological Medicine*, 48, 337-346. <https://doi.org/10.1017/S0033291717001751> **\*9 sider.**
- Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7.utg.). Gyldendal Norsk Forlag AS. **\*272 sider.**
- Dvergsdal, H. (2019, 16.august). *Emneknagg*. Store norske leksikon. <https://snl.no/emneknagg>
- Enli, G., & Aalen, I. (2018, 14.mai). *Sosiale medier*. Store norske leksikon. [https://snl.no/sosiale\\_medier](https://snl.no/sosiale_medier)
- Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet* (5.utg.). J.W. Cappelens Forlag as. **\*Kap. 3 og kap. 9, 55 sider.**
- Holm, A. (2020, 15. desember). *Twitter*. Store norske leksikon. <https://snl.no/Twitter>
- Honneth, A. (2008). *Kamp om anarkjennelse: om de sosiale konfliktenes moralske grammatikk*. Pax forlag. **\*248sider**

Lavis, A. & Winter, R. (2020). #Online harms or benefits? An ethnographic analysis of the positives and negatives of peer-support around self-harm on social media. *Journal of child psychology and psychiatry*, 61:8, 842-854. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13245>

**\*12 sider**

Reddit (2021) *About*. Hentet 05.april 2021 fra: <https://www.redditinc.com/>

Shanahan, N., Brennan, C. & House, A. (2019). Self-harm and social media: thematic analysis of images posted on three social media sites. *Division of Psychological and Social Medicine, University of Leeds, Leeds, UK*, (9), 1-6.

<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-027006> **\*6 sider.**

Sommerfeldt, B. & Skårderud, F. (2009). Hva er selvskading? *Tidsskriftet den norske legeforening*, 129 (8), 754-758. <https://doi.org/10.4045/tidsskr.08.0454>

**\*4 sider.**

Støren, I. (2013). *Bare søk: praktisk veiledning i å skrive litteraturstudier* (3.utg.).

Cappelen Damm AS. **\*71 sider.**

Svartdal, F. (2020, 12. juni). *Albert Bandura*. Store norske leksikon.

[https://snl.no/Albert\\_Bandura](https://snl.no/Albert_Bandura)

TechTerms (2014, 29. mars). *Tumblr*. <https://techterms.com/definition/tumblr>

Teigen, L.E.O. (2020, 13. mars). *Motivasjon*. Store norske leksikon.

<https://snl.no/motivasjon>

Aalen, I. (2015). *Sosiale medier*. Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS. **\*kap. 2, 3 sider.**

**Selvvalgt pensum: 962 sider.**