

BSOBAC - Bacheloroppgave

Oppgavetittel: Smitteeffekten blant unge på sosiale medier



Det samfunnsvitenskaplige fakultet

Bachelor i sosialt arbeid

Stavanger, 17.03.2023

Kandidatnummer: 4017

Antall ord: 9771

1.0 INNLEDNING	3
1.1 Bakgrunn for valg av tema	3
1.2 Presentasjon av problemstilling	4
1.3 Begrepsavklaring	4
1.3.1 Sosiale medier	4
1.3.2 Unge mennesker	4
1.3.3 Selvskading	5
1.3.4 Smitteeffekt	6
1.4 Formålet med oppgaven	6
2.0 TEORI	6
2.1 Sosial konformitet	6
2.2 Sosial sammenligningsprosess	7
2.3 Behov for kjærlighet og anerkjennelse	8
2.3 Modellering	9
3.0 METODE	10
3.1 Valg av metode	10
3.2 Litteraturstudie som metode	11
3.2.1 Kvalitativ og kvantitative forskingsartikler	11
3.3 Datainnsamling	11
3.4 Analyse	13
3.5 Studiets troverdighet	15
4.0 FUNN OG DRØFTING	15
4.1 Presentasjon av funn	15
4.1.1 Kroppsmisnøye og internaliserte symptomer.	15
4.1.2 Sammenligning og valg.	16
4.1.3 Tillørlighet, hjelpebehov, herming og triggere.	17
4.1.4 Triggere og sosiale medier på godt og vondt.	18
4.2 Likheter og ulikheter	20
4.2.1 Den retusjerte virkeligheten	20
4.2.2 Den uretusjerte virkeligheten	20
4.2.3 En virkelighet	21
4.3 Drøfting av virkelighetsammenhenger	22
4.3.1 Ønsket om å passe inn.	22
4.3.2 Tilhørighet på sosiale medier	23
4.3.3 Sosial (medie) sammenligning	24
4.3.4 Tillært atferd	24
5.0 KONKLUSJON	25
6.0 AVSLUTNING	26
7.0 LITTERATURLISTE	27

1.0 INNLEDNING

1.1 Bakgrunn for valg av tema

I følge ungdats nasjonale resultater for 2022 bruker 76% av ungdom i Norge sosiale medier mer enn én time per dag (Bakken, 2022, s. 27). Altså har sosiale medier en plass i de aller fleste ungdommers liv. For mange unge mennesker har forskjellige digitale plattformer blitt viktig for å komme i kontakt med andre. Allikevel er det ytringer på sosiale medier som kan påvirke unges psykiske helse negativt (Skogen et al., 2018, s. 72).

Personlig har jeg en interesse for denne tematikken ettersom dette er noe jeg observerte tydelig når jeg var i praksis på en omsorgsinstitusjon. Ungdommene fant fellesskap i å ha det vondt. I stedet for å oppmuntre hverandre til å bli friskere kopierte ungdommene atferden de så på sosiale medier. Denne trenden gikk mellom venner men også ved å følge med på større kanaler der de ikke personlig kjente menneskene som delte av sine opplevelser. Disse ungdommene forklarte at det var bra å dele av sitt virkelig liv og ikke gjemme seg bak masker. I tillegg ble det tydelig at de samme ungdommene strevde etter å nå det uoppnåelige skjønnhetsidealet som råder på sosiale medier.

På sosiale medier har en tilgang til alt, både som ungdom og som voksen. Sosiale medier er en plattform for alle, og da blir også ting fra alle publisert (Skogen et al., 2018, s. 72). Noen publiserer bare vonde ting (Brown et al., 2020, s. 4), mens andre publiserer bare gode ting (Aalen og Iversen, 2021, s. 63-64). Felles for disse to ytterpunktene er trenden med å fremme kun noen utvalgte sider. Hvordan disse to motpolene påvirker ungdom er derfor spesielt interessant.

Sosialarbeidere er en gruppe som kan jobbe med ungdommer. Ettersom sosiale medier spiller en viktig del i deres hverdag er det derfor viktig med kjennskap til hvordan de blir påvirket av sosiale medier. Som en sosialarbeider bør man være stødig i hvordan man kan motivere ungdommen inn og ut av forskjellige miljøer på sosiale meider. Denne besvarelsen er med på å kartlegge hvordan ungdommer blir påvirket av forskjellige ytringer på sosiale medier. Slik kunnskap er viktig for å forbygge mulige smittebølger av skadlig adferd blant ungdom.

1.2 Presentasjon av problemstilling

Smitteeffekten blandt unge på sosiale medier; hvordan påvirkes unge mennesker av retusjerte virkelighetsfremstillinger sammenlignet med fremstillinger av selvskadingsinnhold?

Gjennom denne oppgaven skal jeg belyse problemstillingen over, ved å ta i bruk litteratur som omhandler denne tematikken. Det oppleves som at ungdommer står i limbo mellom ønsket om å fremme et uretusjert liv på sosiale medier og et ønsket om å fremstå perfekt. Målet med denne studien er å gi et innblikk i hvordan ytringer på disse to motpolene påvirker mottakerne. Denne studien har et hovedfokus på hvordan unge mennesker møter denne problematikken.

1.3 Begrepsavklaring

1.3.1 Sosiale medier

Aalen og Iversen (2021) skriver i sin bok om sosiale medier at begrepet alene ikke har noen fastsatt definisjon. Begrepet har derimot to særegne kjennetegn som er med på å kategorisere hva sosiale medier er. Først og fremst er mottaker og avsender uklart, og avsender kan ta på seg rollen som mottaker på eget produkt. I tillegg, er sosiale et rom der kommunikasjonen fra mange til mange er normal (s. 23).

Etter denne forklaringen faller altså mange ting under begrepet “sosiale medier”. Denne oppgaven kommer til å ha et hovedfokus på applikasjonene Snapchat og Instagram. Etter Snapchat ble lansert i 2013 har applikasjonens popularitet økt jevnlig og i 2020 brukte i underkant av 75% Snapchat jevnlig (Aalen & Iversen, 2021, s. 30). Snapchat er en kanal som unge norske barnevernsbarn har brukt til å dele vonde episoder i livet sitt, som for eksempel selvmordsforsøk (Holand, 2020). Instagram har hatt en litt mindre popularitet enn Snapchat men ligger allikevel på tredje plass over mest brukte apper (Aalen & Iversen, 2021, s. 30). I boken *Det skjulte nettverket* (2021) skriver Moland om hvordan unge jenter i Norge deler bilder og tekster om selvmordstanker, selvskading og spiseforstyrrelser på Instagram.

1.3.2 Unge mennesker

Ungdomstiden er en viktig tid der hjernen er i høykapasitet, noe som gjør at ungdommer kjenner på impulser og forsterkede følelser (Heradstveit et.al., 2020, s.18). Heradstveit et.al. (2020) referer til Blakemore (2019) som peker på at man i ungdomsfasen søker mer risiko enn i andre livsfaser (s. 17). Dette kan muligens komme av ønsket om å oppleve et tydelig

skille mellom andre og en selv (Stänicke, 2020, s.59). Ungdomtiden handler i grove trekk om søken etter å finne en balanse mellom avhengigheten av voksne, og behovet om å være selvstendig (Stänicke, 2020, s.57).

Selv om ungdomstiden er en viktig livsfase i utviklingen fra barn til voksen finnes det ingen spesifikk definisjon på begrepet ungdom. Heradstveit et.al. (2020) velger å kategorisere ungdommer som aldersgruppen 13-18 år i sin bok (s. 17). Denne oppgaven tar for seg noe forskning som også inkluderer unge mennesker helt ned i tiårsalderen derfor blir aldersspennet fra 10 til 18 år brukt i denne studien.

1.3.3 Selvskading

I denne oppgaven har jeg valgt å bruke selvskading som et samlebegrep på diverse negativ atferd knyttet til psykisk helse. Psykisk helse er et vanskelig begrep å definere men handler i grove trekk om egen oppfattelse om hvordan man har det (Andersen, 2021). Selvskading er i dette tilfellet, atferd som kan ha røtter i psykisk problematikk, og har negative konsekvenser for både mental og fysisk helse.

Selvskading referer til ikke-suicidal skade mot segselv (Brown et.al., 2020. s. 2). Sommerfeldt og Skårderud (2009) skiller mellom direkte og ikke-direkte selvskading. Direkte selvskading handler om intensjonell skade mot kroppen uten et ønske om å dø (Sommerfeldt & Skårderud, 2009, s. 754-755). Slik skade mot kroppen kan være å kutte eller brenne hudens overflate, slag mot kropp eller andre måter å skape merker på kroppen (Brown et.al., 2020 s. 2). Ikke-direkte selvskading er knyttet til kroppslig atferd som på lengere sikt påvirker helsen og livet negativt. Slike måter å selvskade på kan være spisevegringer, rusbruk, røyking, risikoatferd, seksuell atferd etc (Sommerfeldt & Skårderud, 2009, s. 754-755).

Espeset (2020) forklarer spiseforstyrrelser som når forholdet til kropp, mat og trening blir forstyrret og at dette står i sentrum for en psykisk lidelse (s. 192). Det er et stort spekter av spiseforstyrrelser. Dette spekteret deles som regel i fire hovedkategorier; anorexi nervosa, bulimia nervosa, overspisingslidelser og uspesifikke spiseforstyrrelser (Rosenvinge, 2009 s. 6). Alle versjonene har til felles at en bruker matinntak og/eller trening for å kontrollere følelsene sine (ROS, u.å.). I denne besvarelsen er fokuset ikke på diagnostiserte

spiseforstyrrelser. I steden plasseres alle uttrykk av vegring knyttet til mat og trening, under kategorien spiseforstyrrelser.

I Norge dør mellom 500 og 600 av selvmord årlig (Stangeland, 2020, s. 216). Suicidalitet handler om å være opptatt av tanken på å dø, men trenger ikke nødvendigvis å føre til selvmordforsøk (Stangeland, 2020 s. 216). Stangeland (2020) skriver at blant ungdom er det høy suicidalitet men lav risiko for selvmord ettersom ungdom heller bruker andre selvskadingsteknikker til å håndtere sine suicidale tanker (s. 216).

1.3.4 Smitteeffekt

Smitte er som regel knyttet til somatiske sykdommer. Der handler det om at et stoff overføres til en ny person eller til et nytt sted hos personen som ikke på det øyeblikket bærer dette stoffet (Myrvang, 2020). Helsedirektoratet (2017) bruker begrepet om “sosial overførbarhet” i sitt materiell om selvmord og selvskading. Dette forklares ved at selvskading kan smitte over på nye personer når det blir romantisert i media og det gis beskrivelse av selvskadingen (s. 50). Altså blir selvskading det “stoffet” som blir introdusert til nye individer, som ikke har selvskadet før. I denne studien brukes smitteeffekt av en slik overførbarhet av sosial atferd.

1.4 Formålet med oppgaven

Formålet med denne oppgaven er hovedsakelig å skape en bedre forståelse av hvordan de to motpolene om å dele for mye og for lite på sosiale medier henger sammen. Ønsket er å kartlegge hvordan ungdom regerer på ytringer på de forskjellige sidene av spekteret. Denne studien ønsker å bidra til at sosialarbeidere får en ytterligere kjennskap til problematikken ungdom møter på sosiale medier, slik at de har en større mulighet til å hjelpe ungdom å navigere dette.

2.0 TEORI

2.1 Sosial konformitet

Asch gjennomførte en studie på universitetsstudenter i 1951, om sosial konformitet. Studien handlet om at grupper på åtte personer ble plassert i et rom og ble spurt gjentatte ganger hvilke av tre linjer som var like lange som en fjerde. Dette spørsmålet skulle være enkelt nok til at det var tydelig hva som var riktig svar. Studien plasserte individet i en gruppesituasjon der resten av gruppen svarte feil. Ønsket var å studere om individet endret sitt svar i forhold til hva gruppen svarte (s. 178-180).

Asch (1951) fant ut av det var store individuelle forskjeller blant forsøkspersonene. Av forsøkspersonene svarte $\frac{1}{4}$ selvstendig mens, $\frac{1}{3}$ konformerte seg i forhold til gruppen over halvparten av gangene. Disse hovedkategorier klate han de selvstendige og de ettergivende (s. 181-182).

Blant de selvstendige fant Asch (1951) tre underkategorier. Noen opplevde en indre konflikt med å være uenig med gruppen men var selv sikre på sitt standpunkt. Andre tok selvstendige valg men fremsto ikke selvsikre. For disse ble prinsippet om å være et individ sterkere enn å være del av gruppen. Den tredje gruppen selvstendige var tydelig preget av usikkerhet på om deres mening var riktig. Grunnen til at de var selvstendige var et ønske om å gjøre oppgaven rett (s. 183).

Blant de ettergivende finner Asch (1951) også tre underkategorier. Første kategorien forklarte i intervjuet senere at de var enige med gruppens svar. Personene dette gjaldt klarte ikke å forstå at deres oppfattelse av fakta hadde endret på grunn av gruppen. Den største gruppen av ettergivende slet med å dømme om de selv eller gruppen hadde rett, altså tvilte de på egen oppfatning. Den siste gruppen som blir nevnt i studien verken tvilte på egen oppfatning eller endret sin oppfatning, allikevel svarte de som gruppen. Disse individene gjorde dette for å fremstå som en del av gruppen og handlet basert på ønsket om å ikke fremstå annerledes (s. 183-184).

2.2 Sosial sammenligningsprosess

Festinger (1954) utviklet en teori om hvordan mennesker sammenligner seg med andre. Teorien handler i korte trekk om at mennesker har et behov for å vurdere egne evner og meninger. Dersom det er mulig å vurdere dette på objektivt basis, så gjør man som regel det. Men ofte er det umulig å vurdere slike ting objektivt og da pleier de fleste mennesker å vurdere seg selv i forhold til andre (Festinger, 1954, s. 118-119).

Som hovedregel bør en sammenligne seg med mennesker som er på samme nivå som en selv. Dette gir en mest mulig riktig vurdering av egne evner (Festinger, 1954, s. 120). Allikevel blir det tatt i bruk oppover og nedover sammenligning. Altså at en sammenligne seg med andre som enten yter dårligere eller bedre enn en selv (Fardouly et. al., 2020, s. 1319-1320).

Å sammenligne seg med personer på andre nivåer enn en selv kan påvirke hvordan man da handler. Å sammenligne oppover kan både motivere til og demotivere fra å yte best mulig. En kan bli motivert til å bli bedre enn den man sammenligner seg med, eller så kan en miste motivasjon helt, ettersom målet fremstår uopnåelig. Om en derimot sammenligner seg med en som yter dårligere enn en selv, kan det hjelpe med å bygge selvtillit (Festinger, 1954, s. 135-137).

Selv om Festinger (1954) understreker at det beste for få en så realistisk forståelse som mulig er å sammenligne seg med andre på sitt nivå, kan dette bli vanskelig (s. 121- 122). Dersom man undervurdere eller overvurdere egne evner kan det tenkes at det blir vanskelig å identifisere seg med riktig gruppe for sammenligning. I følge Festinger er sammenligning en viktig del av utviklingen av egne evner og meninger ((Festinger, 1954, s. 117). Dersom man sammeligner feil eller ikke finner sammenligningsgrunnlag kan det da tenkes at forberelsen av evnen stopper opp.

2.3 Behov for kjærlighet og anerkjennelse

Abraham Maslow publiserte i 1943 artikkelen “The Theory of Human Motivation” der han satte menneskers grunnleggende behov i et hierarkisk system. Maslow mente at for å bevege seg opp hierarkiet av behov måtte de laveste, de viktigste behovene, bli møtt. Dersom en ikke møtte de mest grunnleggende behovene kom en heller ikke til å kjenne på andre behov (s. 375). Det laveste behovet er fysiologiske behov etterfulgt av trygghetsbehovet (s. 371-380). I stigende rekkefølge følger kjærlighetsbehovene, anerkjennelsesbehovet og behovet for selvaktualisering (s. 391).

Kjærlighetsbehovene handler om behov for tilhørighet og å kjenne på kjærlighet. Når en er på dette behovsstadiet får man et spesielt ønske om å knytte bånd med andre mennesker, både romantiske men også vennskapelige og familiære. Kjærlighetsbehovet inkluderer både det å gi og å motta kjærlighet. Maslow går videre å forklarer at behovet for kjærlighet på dette stadiet hovedsakelig handler om det mentale og sosiale. Fysisk kontakt, som også kan komme av kjærlighet, havner lavere i hierarkiet under fysiske behov (Maslow, 1943, s. 380).

De to siste behovene i hierarkiet er anerkjennelsesbehovet og behovet for selvaktualisering. Anerkjennelsesbehovet handler om at mennesker har et behov for anerkjennelse både fra andre og en selv. Dersom et slikt behov er møtt vil det føre til en forsterket følelse av

selvtillit, verdi, evne etc. Selvaktualisering rommer ønsket om å oppnå sitt potensial. Det er individuelt hvordan dette behovet ser ut ettersom en verdsetter ulike roller og ser seg selv med ulikt potensiale i forskjellige livsfaser (Maslow, 1943, s. 380-381).

2.3 Modellæring

Bandura (1977) understreket at mennesker ikke kun lærer av handlingene en selv gjør men lærer også gjennom å observere andre. Man legger merke til hvilken effekt andres handlinger har og kopierer atferden dersom ønsket effekt blir oppnådd. Dette gjør at mennesker slipper å prøve og feile men heller har muligheten til å si noe om utfallet av handling allerede før en har prøvd det ut (s. 22). Modellæring gir en ikke evnen til å utføre handlinger men gir en forståelse om hvordan et utfall kan bli (Bandura, 1977, s.28).

Bandura (1977) nevner tre stadier i suksessfull modellæringen. For at det en observerer skal bli tillært atferd er det viktig med fokus under observasjonen, at en husker utøvd atferd og klarer å gjøre om minner til handling. Mennesker er forskjellige med tanke på evne til å holde fokus. For at en atferd skal bli lært er det viktig at en klarer å fokusere på atferden under observasjonen. Neste stadiet i modellæring er å huske atferden. For å huske lager vi minner, som vi senere kan hente opp. Disse minnene er enten billedlige eller verbale. Billedlige systemer handler om en visuell fremstilling i eget hodet, mens verbale systemer handler om at en skriver om det en ser eller opplever til forståelige koder i hodet. Etter minnene er skapt er siste stadiet av modellæring at minnene blir tatt i bruk. Her handler det om å prøve og feile, det er ikke forventet at kun observasjon gir en evnen til å utføre handlinger (s. 24-28).

Det har mye å si hvilke konsekvenser andre får for sine handlinger. Hver dag observerer vi andres handlinger og ser hvordan deres handlinger blir møtt av samfunnet. Noen handlinger blir belønnet, mens andre blir enten ignorert eller straffet. Når en observerer konsekvenser, gir det et vurderingsgrunnlag på hvilken atferd som blir belønnet eller straffet. Hovedsakelig ønsker man å utføre atferd som en kan se blir belønnet, mens atferd en ser blir straffet unngår man (Bandura 1977, s.117-118). Allikevel er det ikke alltid en kopierer all atferd som er belønnet. En kan alltid velge å utføre handlinger, og selv om en handling ikke blir straffet kan det hende belønningen ikke er fristende allikevel. Vi verdsetter forskjellige ting og velger da atferd som gir den belønningen en selv verdsetter høyest (Bandura, 1977, s. 28-29).

3.0 METODE

3.1 Valg av metode

Dalland (2020) beskriver metode som å nå et mål ved å følge en bestemt vei (s. 54). Metode kan forstås som en oppskrift med bestemte krav og standarder som en må følge. Metoden hjelper med å systematisere studien og setter et krav til forskerens ærlighet (Dalland, 2020, s. 53). Altså er ikke metode kun et hjelpemiddel for forskeren men også for mottakeren, ettersom den gjør at en kan stole på studien og krever at forskeren presenterer ærlige resultater. Metodevalget skal ikke påvirke studiets etterprøvnbarhet. Resultatene skal være etterprøvbare og det skal være mulig å kontrollere og kritisere resultatene (Dalland, 2020, s.58).

Valget av metode påvirker hvilken data man har å forholde seg til i undersøkelsen (Dalland, 2020, s. 54). Data er informasjonen som studien tar utgangspunkt i (Dalland, 2020, s.56). En kvalitativ studie gir dybde data rundt få forskningsobjekter. En kvantitativ studie gir som regel statistikk som dekker en større gruppe (Dalland, 2020, s.55). Innenfor sosial og helsefag kan eksempelvis et kvantitativt studie vise data fra spørreundersøkelser om mobbing fra kommunens skoler. En kvalitativ studie kan for eksempel vise data fra intervjuer med ti mobbeofre om hvordan mobbing påvirker deres mentale og fysiske helse. Et litteraturstudie tar for seg tidligere kvantitativ eller kvalitativ data og setter resultatene opp mot hverandre (Dalland, 2020, s.199).

Ofte velger man en metode fordi en mener at den spesifikke metoden kan belyse problemstillingen best (Dalland, 2020, s. 193). Noen tematikker bør undersøkes ved bruk av flere ulike metoder for å gi en mer helhetlig forståelse (Dalland, 2020, s. 54). Eksempelvis så har “deling av selvskadingsinnhold på sosiale medier” hovedsakelig blitt forsket på kvantitativt. Allikevel finnes det et par kvalitative studier som gir en annen vinkling på samme tematikk (Brown et.al., 2020, s. 2).

Denne studien har valgt litteraturstudie som metode. I vurdering av metodeform ble både tidsbegrensninger og retningslinjer tatt i betraktning. Dersom dette skulle vært en kvalitativ eller kvantitativ studie hadde det vært ideelt å kommet i kontakt med ungdom og intervjuet disse, dette ble da ikke mulig. På tross av at en ser at dette er en tematikk som jevnlig får sitt søkelys i nyhetskanalene (Aasheim & Lunde, 2020; Falk & Ali, 2023; Bergensen, 2023) er det relativt lite forskning på dette området. Retningslinjene åpner for et minimum på tre

vitenskaplige artikler. Denne studien bruker i hovedsak fire vitenskaplige artikler som alle kan linkes mot problemstillingen på hver sin måte.

3.2 Litteraturstudie som metode

Dalland (2020) skriver at et litteraturstudie samler inn data fra tidligere forskning, teori og fagkunnskap. I en slik studie er det viktig å utforske litteraturen på ønsket tematikk. Det er viktig å gjøre seg kjent med de forskjellige sidene av saken som blir presentert i forskning, spesielt i en litteraturstudie (s. 199-200). Støren (2013) never systematisering av litteratur som viktig innenfor denne studieformen. I systematisering inkluderes ikke bare å få en overordnet oversikt, men også å vurdere og sammenfatte litteraturen (s. 17). Kanskje gjør det å sette de ulike artiklene opp mot hverandre at en får et annet syn på problemet enn det forskere har sett før.

Gjennom denne studien har jeg et ønske om å fremme en forståelse av problematikken i lys av flere forskjellige typer studier. På grunn av dette ble litteraturstudie valgt som metodeform. Litteraturstudie gir muligheten til å få en bredere forståelse av tematikken og denne forståelsen kan hjelpe ens fagfelt i videre utøvelse og forskning (Støren, 2013, s. 17). Med et ønske å gi en helhetlig fremstilling av tematikken baserer jeg denne studien på både kvalitative og kvantitative datasett.

3.2.1 Kvalitativ og kvantitative forskningsartikler

Ved å velge å ta utgangspunkt i både kvalitative og kvantitative studier fremmer denne studien et bredt forskningsgrunnlag, til tross for at det kun er snakk om fire artikler. I de utvalgte artiklene er kvantitative studier gjort gjennom spørreundersøkelser, mens kvalitative studier blir gjort gjennom intervju. Ønsket er at kvalitative studier skal bidra med en dypere innsikt i tematikken mens kvantitative studier skal gi en bredere forståelse av hvordan denne tematikken har sin plass i samfunnet og ikke bare hos enkeltindivider (Dalland, 2020, s. 55).

3.3 Datainnsamling

Databasene brukt i søk er funnet gjennom oria. Søkene er gjort i tidsperioden 13. februar 2023 til 4 mars 2023. Det ble søkt etter vitenskaplige artikler publisert fra 2018 og senere. Kanalregister.no ble brukt for å verifisere artikler som fagfelleverdert.

Søkeordene “sosiale medier”, “mental helse” og “ungdom” ble en del av hovedsøket gjort på Idunn. Et slikt søk førte til en treffliste på 45 artikler. Flere av disse handlet om markedsføring, derfor ble søket endret til å inkludere “NOT Markedsføring”. Dette kortet trefflisten ned til 9 artikler. Ingen av disse artiklene passet til problemstillingen. Med et ønske om å vide ut søket ble søkeordet “mental helse” endres til “mental helse eller selvskading” og søkeordet “smitteeffekt eller påvirkning” lagt til. Dette førte til en treffliste på 13 publikasjoner der ingen var relevante.

Scopus ble databasen der det ble gjort flest funn. Hovedsøket så slik ut; “Mental health” OR “Self-harm OR Self Injury” AND “Instagram” AND “Social Media” AND “Young OR youth OR Adolescents”. Dette førte til 85 treff. For å forkorte denne trefflisten ble dette søket tilpasset to ganger ved å legge til “Body image” og “Qualitative” i hvert sitt søk. Ved disse justeringene ble listen forkortet til 15 og 13 treff. Ut ifra disse trefflistene ble tre artikler valgt ut til å brukes i denne studien.

Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The meditation role of body image concerns. (Marengo, et.al., 2018)

The use of social media by Australian preadolescents and it’s link with mental health (Fardouly et.al., 2020)

“I just finally wanted to belong somewhere” - Qualitative Analysis of Experiences with posting pictures of Self-Injury on Instagram (Brown et. al., 2020)

Directory of Open Access Journals (DOAJ) endte opp med å bidra med en av artiklene som ble brukt i denne studien. Her førte søkeordene, “Self-harm”, “Triggers” og “Young” til 5 treff. Av disse 5 treffene ble 1 artikkel valgt ut til å brukes i studien.

Understanding the Needs of Young People who engage in Self-Harm: A Qualitative Investigation (Hetrick et. al., 2020).

3.3.1. Eksklusjons- og inklusjonskriterier

Aveyard (2010) presenterer eksklusjons- og inklusjonskriterier. Dette blir forklart som en hjelp for å luke ut hvilken litteratur som blir viktig for ens problemstilling. For at dette skal fungere er det viktig at kriteriene er passende til egen studie. Å sette gode kriterier gjør at en klarer å holde seg på riktig spor når en samler inn data (s. 71-73).

Som et kriterie var det viktig å inkludere både kvalitativ og kvantitativ forskning. Blandt de utvalgte artiklene presenterer to kvalitative datasett (Hetrick et.al., 2020; Brown et. al. 2020), og to artikler er kvantitative (Marengo et.al., 2017; Fardouly et. al., 2020). Dette er et inklusjonskriterie gjort for muligheten til å se denne problematikken fra ulike perspektiver. Ettersom det så seg vanskelig å finne norsk forskning ble det heller viktig å inkludere forskning fra flere steder av verden, for å fremme et så helhetlig perspektiv som mulig.

Ettersom problemstillingen er todelt ble det viktig at disse to sidene også kom frem i artiklene. Denne studien tar av den grunn utgangspunkt i to artikler som handler om påvirkning av sosiale mediers “vakre” sider (Marengo et.al., 2017; Fardouly et. al., 2020) og to artikler som handler om selvskadingsinnhold delt på sosiale medier (Hetrick et.al., 2020; Brown et. al. 2020). Dette med et ønske om å få fremmet flere sider av denne mulige smitteeffekten på sosiale medier.

Når det kommer til eksklusjons kriterier var det et bevisst valg å ikke inkludere forskning som kun omhandlet et spesifikt kjønn, men heller unge mennesker som helhet. Artiklene presenterer også forskjellige aldre innenfor ungdomstiden, dette ble bevisst inkludert for å prøve å gi et overblikk over ungdomstiden fra start til slutt.

3.4 Analyse

Aveyard (2010) viser til muligheten ved å systematisere artikler i en litteraturstudie i en tabell. Dette gjøres for å lage en enkel oversikt over litteraturen på en visuell måte. En tabell tydeliggjør også likhetene og ulikhetene mellom de forskjellige studiene (s. 137). Av samme begrunnelse blir denne studiens artikler presentert under (Tabell 1).

Ved å sammenligne artiklene skaper man en helhetlig forståelse av teamet. Grunnen til dette er at en får flere innfallsvinkler inn mot tematikken og dette gjør at man også får en bredere forståelse (Aveyard, 2010, s.138). Aveyard (2010) skriver også at en god strategi for å fange opp temaene i teksten er å fokusere på konklusjonen og lese den mange ganger. I konklusjonen er det nemlig slik at en oppsummerer det en vil at leseren skal sitte igjen med (s. 141-142). Denne metoden har blitt brukt for å fange opp artiklenes hovedtemaer som er nevnt i tabellen under.

Forfatter, år	Tittel	Metode	Respondentens karakteristik	Sentrale tema
Marengo, Longobardi Fabris Settanni, 2018	Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The meditation role of body image concerns.	Kvantitativ. 523 personer fylte ut spørreskjema	Gjennomsnittlig 14,82 år 53,5% jenter 46,5% gutter Italia	Høyvisuell meida Kroppsmisøye Internaliserte symptomer.
Fardouly, Magson, Rapee, Johnco & Oar 2020	The use of social media by Australian preadolescents and it's risk with mental health.	Kvantitative Spørreundersøke lse, 528 barn deltok.	10-12 år 50,9% gutter og 49,1% jenter Australia	Aktiviter på sosiale medier. Kroppsmisnøye. spise pateologi. Depresjon. Sosiale angst.
Hetrick, Subasinghe, Anglin, Hart, Morgan, 2020	Understanding the need of young people who engage in self-harm: a qualitative investiagation	Kvalitativ. Syv ungdom ble intervjuet.	18-25 år med en selvskadings- historie, men som ikke har selvskadet de siste 3 månedene, Australia	Triggere, Hjelpestrategier, Digitale forum til hjelp.
Brown, Fischer, Goldwich, Plener, 2020	“I just finally wanted to belong somewhere” - qualitative analysis og experiences with posting pictures of self injury on Instagram	Kvalitativt Semi-strukturert e intervjuer ved å bruke Instagram, messenger	16,7 år, Tyskland	Sosiale og personlige grunner Rekasjoner til andres innhold Respons på eget innhold.

Tabell 1 - Oversikt over utvalgte vitenskaplige artikler.

3.5 Studiets troverdighet

Denne studien baserer seg på tidligere studier som tar for seg de to ytterpunktene av sosiale medier. For omfangets skyld er kun 4 artikler tatt brukt, to per ytterpunkt. Denne studien er derfor farget av disse artiklene, derfor kan synene som blir fremmet virke noe misvisende. Teori kommer til å bli brukt for å underbygge påstandene studiene kommer med, likevel er det ikke sikkert at resultatet hadde blitt likt dersom en hadde inkludert et titalls artikler.

Som fagperson går jeg inn med en forståelse av at norsk ungdom også opplever denne problemstillingen. Dette er en faglig vurdering på grunnlag av egne erfaringer fra arbeid med ungdom og hvordan denne tematikken blir snakket om i massemediene. Det er derimot ingen forskning på dette feltet i Norge og derfor er det mulig at denne studien ikke er like gjeldene for ungdommen i Norge eller Norden. For eksempel sier norsk ungdom selv at de opplever mindre press ved er sosiale medier sammenlignet med skolepress (Bakken, 2022, s.36). Dette viser at det er et behov for denne typen forskning også på norske ungdommer.

4.0 FUNN OG DRØFTING

I denne delen av studien skal jeg ta for meg de fire artiklene. Først blir de individuelle funnene presenteret, for så å bli vurdert opp mot hverandre. I denne delen drøfter jeg også problemstillingen i lys av funnene.

4.1 Presentasjon av funn

Studien presenterer nå funnene individuelt. Dette er gjort for å vektlegge de ulike ytterpunktene av problemstillingen.

4.1.1 Kroppsmisnøye og internaliserte symptomer.

Marengo et al. (2018) presenterer en studie som ønsker å undersøke hvordan sosiale medieplattformer der det visuelle står i sentrum (Instagram og Snapchat) påvirker ungdoms eget kroppsbilde. Studien har som mål å ta for seg koblingen mellom selvbilde og internaliserte symptomer (s. 64). Med internaliserte symptomer menes symptomer som individet selv kjenner, som sorg, angst, redsel som i seg selv ikke synes på utsiden av kroppen eller påvirker andre enn en selv. Studien bruker depresjon og angst som eksempler på internaliserte symptomer (Marengo et al., 2018, s. 63).

Marengo et al. (2018) fant ut at bruk av høy-visuelle sosiale medie-plattformer hadde negativ påvirkning på kroppsbildet. Resultatene viste at ungdommen som brukte Instagram og Snapchat hadde et dårligere kroppsbilde enn de som brukte Facebook. På lik linje viste studien at de som brukte disse plattformene mer enn to timer daglig, rapporterte et høyere kroppsmisnøye enn ungdommene som brukte de i kortere tid (s. 67).

Studien ønsket også å se hvordan internaliserte symptomer ble etablert i forhold til kroppsmisnøye. Ungdommene rapporterte stigende internaliserte symptomer der kroppsmisnøye steg. Altså skaper et økende fokus på kropp også emosjonelle problemer, som i verste fall kan føre til større mentale utfordringer (Marengo et al., 2018, s. 67).

4.1.2 Sammenligning og valg.

Fardouly, et al. (2020) forsket på aldersgruppen mellom 10-12 år og hvordan de reagerte på sosiale media bruk. I overkant av 500 barn deltok, og nærmere 70 % av deltakerne hadde minimum én bruker på sosiale medier til tross for at de var under aldersgrensen. De mest brukte appene i aldersgruppen var Youtube, Instagram og Snapchat og studien fokuserte derfor på brukere av disse appene (s.1313). De andre ungdommene ble også tatt med i studien for å gi et sammenligningsgrunnlag. Studien hadde som mål å kartlegge hvordan ungdommens mentale helse ble påvirket av sosiale media bruk. I tillegg ble det undersøkt om tidsbruk og aktivitetsvalg på sosiale media hadde noe innvirkning på mental helse (Fardouly et al., 2020, s. 1308).

Studien viser at brukere av sosiale medier rapporterte et større kroppsmisnøye enn de som ikke brukte plattformene. I tillegg rapporterte brukere av Instagram og Snapchat mer symptomer på spisevegring enn andre. Det var derimot mindre forskjell mellom brukere og ikke-brukere når det kom til depressive symptomer eller symptomer på sosial angst (Fardouly et al., 2020, s. 1318).

Studien utforsket også hvilke sider ved sosiale medier som skapte disse negative mentale utviklingene. Det ble tydelig at mengde tid brukt på sosiale medier ikke påvirket den mentale helsen til ungdommene. Funn i studien viser at det var valg av aktivitet en bedrev på sosiale medier som påvirket den mentale helsen mest. Slike aktiviteter var å sammenligne seg selv med andre og utseende forberedende aktivitet (Fardouly et. al., 2020, s. 1318). Altså er det

ikke sosiale medier i seg selv som skaper disse negativ konsekvensene, men heller valgene en tar på sosiale medier.

Studien skiller mellom to forskjellige måter å sammenligne seg med andre på; oppover og nedover sammenligning. Det er generelt mest oppover sammenligning på sosiale medier, og studien viser at denne typen sammenligning gir mest utslag for kroppsmisnøye, spisevegringer og sosial angst. Oppoversammenligning betyr at en ser den en sammenligner seg med som bedre enn en selv. På tross av dette ble det gjennom studien tydelig at jentene sammenlignet seg oppover oftere enn guttene. Guttene sammenlignet seg selv til tider også nedover. Det vil si at de så på seg selv som bedre enn de de sammenlignet seg med, og denne typen sammenligning kan gi depressive symptomer (Fardouly et. al., 2020, s. 1319-1320).

4.1.3 Tillørighet, hjelpebehov, herming og trigger.

Brown et al. (2020) undersøker selvskadingsinnhold på sosiale medier. Denne studien tar utgangspunkt i Instagram og fant intervjupersonene ved å undersøke tyske emneknagger knyttet til selvskading. Studien ønsket å undersøke hva som får unge mennesker til å publisere selvskadingsinnhold, hvordan de samme menneskene reagerer på at andre legger ut slikt innhold, og hvordan de opplever at responsen på deres eget innhold er (s.2-3).

I de fleste tilfeller var det sosiale grunner til at selvskadingsinnhold ble lagt ut. Ungdommen ønsket å føle tilhørighet i en gruppe som kunne forstå deres situasjon. Flere ungdom fortalte også at å legge ut slikt innhold var en måte å innrømme at de selvskadet, selv om det var anonymt. I tillegg ble ønsket om å skape bevissthet, å hjelpe andre og imitering av andres innhold nevnt som motivasjonsfaktorer for å legge ut eget innhold (Brown et al., 2020, s. 3-4).

Brown et al. (2020) viser også resultater om at noen publiserte selvskadingsinnhold for personlige grunner. Slike grunner var hovedsaklig for dokumentasjon enten som en generell dagbok eller for å dokumentere bedring (s. 4). Selv om selv-sentrerte grunner for posting av selvskadingsinnhold forekom var dette en mye mindre del enn de som rapporterte sosiale grunner (Brown et al., 2020, s. 6). Dette samvarer derimot ikke helt med tidligere kvalitative studier, der selv-sentrerte grunner tok opp en større prosentandel (Seko et al., 2015, s. 1338-1339).

Reaksjonen på andres selvskadingsinnhold var basert alvorlighetsgraden av selvskadingen. De fleste som ble intervjuet identifiserte seg med selvskading på en middels alvorlighetsgrad og da hadde mindre alvorlige sår og skader, hatt lite til ingen effekt på dem. De mest alvorlige skadene eller sårene skapte som regel en vemmelig følelse hos ungdommene. Slikt innhold ble nevnt som å skape en motivasjon til å slutte egen selvskading, denne motivasjonen var derimot midlertidig (Brown et al., 2020, s. 4-5).

Brown et al. (2020) viser til resultater der ungdommen fikk flere forskjellige typer reaksjoner på å se andres selvskadingsinnhold. Den vanligste reaksjonen var identifisere seg med materialet og sammenligne egne sår og skader med det de så online. En tredjedel av ungdommene forklarte at slikt innhold gjorde at en fikk lyst til å selvskade selv om de i det øyeblikket egentlig ikke hadde et behov. I overkant av en fjerdedel følte et hjelpebehov og prøvde å tilby hjelp til andre som publiserte slikt innhold. I tillegg var den en gruppe som forklarte at de følte seg likegyldige, mens andre sa at de fikk et midlertidig ønske om å stoppe egen selvskadingatferd (s. 5).

Når det kom til andres reaksjoner på eget innhold fortalte ungdommene at de fikk både positive og negative reaksjoner, men det fremsto som at de positive overveiet de negative (Brown et al., 2020, s. 6). Av de positive reaksjonene var det mange som tilbø seg å hjelpe, de fleste sa at slike samtaler med andre hadde vært fint men at de ikke var hjelpsomme. Ingen fortalte om at de hadde fått tilbud eller hadde blitt referert til profesjonell hjelp, men at slike samtaler heller var andre i samme situasjon som ikke hadde fagkunnskapen til å hjelpe. Mange hadde også opplevd å få empatiske kommentarer eller komplimenter på innholdet de publiserte (Brown et al., 2020, s. 5).

4.1.4 Triggere og sosiale medier på godt og vondt.

Hetrick et al. (2020) presenterer noe lignende resultater i sin forskning om grunner til selvskading blandt unge mennesker. Studien tar for seg unge voksne som forteller om tidligere opplevelser. Før denne studien er det ofte blitt fokusert på risikofaktorer knyttet til depresjon, suicidalitet og selvskading (Hetrick et al. 2020. s.2). Denne studien anerkjenner risikofaktorene, men har et sterkere fokus på triggere som skaper behovet for selvskading i øyeblikket.

Forskerne i denne studien ønsket å undersøke triggere som forårsaker selvskading, og kartlegge strategier som fungerer (Hetrick et al. 2020. s.2). Altså er ikke dette en studie med et overveiende ønske om å kartlegge sosiale mediers påvirkning på tematikken. Allikevel ser en at temaet om sosiale medier får et fokus i flere deler av studien (Hetrick et al. 2020. s. 4-6). Når dette er sagt er det viktig å påpeke at en stor del av studien er samtale rundt en selvhjelp-app, dette er noe som blir tatt opp av forskerne (Hetrick et al. 2020. s. 6-7)

Denne studien kartlegger at vanskelige følelser og følelsen av isolasjon som primærtriggere for selvskading (Hetrick et.al. 2020. s. 3). Tredje kategorien som kommer opp som triggere er “Eksposering til selvskading”, etterfulgt av; “krevende forhold”, “sosial sammenligning” og “vanskeligheter på skole/jobb”. Både “Eksposering til selvskading” og “sosial sammenligning” knyttes til sosiale medier (Hetrick et al. 2020. s. 4). Derfor er det disse underkategoriene av triggere som blir av mest interesse for denne studien.

Blant hjelpestrategier ble et av de viktigste funnene at hvilke strategier som fungerer er individuelt og situasjonspreget (Hetrick et al. 2020. s. 6). Altså det som fungerer en dag trenger ikke å fungere den neste. Noe av grunnen er at det er forskjellige triggere som har skapt behovet og følelsene en sitter med kan være forskjellige. Derfor blir det nevnt at en trenger et utvalg av strategier som en kan plukke fra når en har behov. De som ble intervjuet trakk frem tre hovedkategorier for fungerende strategier. Disse dreide seg om; distraksjon, sosial tilknytning og miljøendring. Intervjuene viste at individene hadde et anspent forhold til “herme-strategier” som lenge har blitt tatt i bruk for å gjenskape den fysiske følelsen av selvskading uten å etterlater seg merker (Hetrick et al. 2020. s. 5-6).

Som siste punkt ble det undersøkt hvor vidt en applikasjon eller et forum kan bli laget for å hjelpe til i triggersituasjoner. Intervjuobjektene stilte seg positivt til denne ideen men vektla tre ting som det var viktig at appen hadde. Det var viktig at det ble mulig personliggjøre appen i forhold til hva som muligens kan trigge en. I tillegg var det understreket at en chattefunksjon er viktig for å hjelpe en å kjenne på tilhørighet. For at en slik app skulle bli et selvhjelpsverktøy som skiller seg fra andre internettforum, der slik atferd har fokus, er det viktig at det er administratorer som overser ting som blir publisert og at romantisering av selvskadingsatferd uteblir (Hetrick et al. 2020. s. 6-7).

4.2 Likheter og ulikheter

4.2.1 *Den retusjerte virkeligheten*

Marengo et al. (2018) og Fardouly et al. (2020) presenterer begge funn som kobler bruk av høyvisuelle sosiale mediekkanaler til et økt kroppsfokus blant ungdom (s. 67; s. 1318). Allikevel er det noen ulikheter i studienes funn. Fardouly et al. (2020) presenterer funn gjort på 10-12 åringer (s. 1309), mens gjennomsnittalderen til Marengo et al. (2018) var 14,82 år (s. 64). Ettersom ungdomsårene er en periode av livet der både hjernen og kroppen utvikler seg og modner (Stänicke, 2020, s. 56), kan det tenkes at alderen kan ha påvirkning på resultatet.

Marengo et al. (2018) presenterer funn som viser at høyere tidsbruk på sosiale medier har en stor innvirkning på kroppsmisnøye og internaliserte problemer (s. 67). Fardouly et al. (2020) viste derimot at tidsbruken i seg selv ikke påvirket den mentale helsen negativt. I stedet for viste denne studien at det er aktiviteten en bruker tiden på som skaper de negative mentale utviklingene (s.1319). Disse funnene betyr derimot ikke at Marengo et al. (2018) sine funn var feil, det viser kun at den eldre studien ikke inkluderte forståelsen av at ulike sosiale mediebruk kan skape ulike konsekvenser.

Fardouly et al. (2020) viser en mindre forskjell på depressive symptomer og tegn på sosial angst mellom brukere og ikke-brukere av sosiale medier (s. 1318). Allikevel finner studien resultater på at sammenligning på sosiale medier kan være en faktor i utvikling til disse mentale utfordringene (Fardouly et al., 2020, s. 1319). Marengo et al. (2018) viser resultater som vektlegger internaliserte problemer mer. Deres studie viser at et økt kroppsfokus fører til større internaliserte problemer som depresjon og angst (s. 67).

4.2.2 *Den uretusjerte virkeligheten*

Brown et al. (2020) og Hetrick et al. (2020) hadde to forskjellige utgangspunkt for studiene sine. Førstnevnte ønsket å undersøke motivasjonen og rekasjonene som ligger bak selvskadingsinnholdet på sosiale medier (Brown et al., 2020, s. 2). Hetrick et al. ønsket derimot å undersøke motivasjonen som ligger bak selve selvskadningen (s. 2). Funnene gjort i de to studiene korrelerer allikevel med hverandre.

Hetrick et al. (2020) tar for seg individer i alderen 18-25 år som reflektere over tidligere suicidalitet og selvskadingshistorie. Hvor gamle individene var når de utøvde selvskadningen

eller var suidale blir ikke tydelig gjennom studien, allikevel er det fortsatt å tenke seg at individene reflektere om hendelser fra sin ungdomså ettersom “year 12 pressure” er understreket å være en trigger (s. 4). Brown et al. (2020) intervjuer noe yngre ungdom. Denne ungdommen holder fortsatt på med selvskadingsatferd (s. 3). Det kan tenkes at ungdommenes nærhet og alder har en påvirkning på studienes reslutater.

Begge fant at observasjon av selvskadingsinnhold på sosiale medier trigget individenes egne selvskadingsuttrykk og førte til en sammenligning. Selv om dette kom som et tilleggsfunn i begge studiene er det et viktig funn. I begge studiene gis det eksempler fra individer som forteller at det var tilfeller der de personlig ikke ønsket å selvskade men ved at bilder dukket opp på sosiale medier ble det normalisert og de valgte da å utføre like, eller lignende handlinger mot seg selv (Brown et al., 2020 s. 5; Hetrick et al. 2020, s. 4).

Tilhørighet ble en viktig tematikk i begge studiene men på hver sin måte. Brown et al. (2020) forteller om ungdommens ønske om å kjenne på tilhørighet ved å legge ut selvskadingsinnhold, ved å hjelpe andre som også publiserte slik innhold og ved å oppleve oppløftende reaksjoner på eget innhold (s. 3-5). For Hetrick et al. (2020) ble tilhørighetstematikken hovedsaklig knyttet til hjelpestrategier. Individer fortalte at de hadde funnet en tilhørighet på nettforum men at de var vare på at disse forumene raskt også kunne bli skadelige. I diskusjonen av å utvikle en hjelpe-app for personer som sliter med det samme understrekte individene at en slik app også måtte inkludere en trygg måte en kan snakke med hverandre og bygge hverandre opp på (s.6-7).

4.2.3 En virkelighet

Selv om disse to ytterpunktene fremstår forskjellige er det flere likheter mellom tematikkene. For det første er det visuelle på sosiale medier i sentrum, dette er spesielt relevant ettersom plattformer med slikt innhold er det ungdommen forholder seg mest til (Fardouly et al., 2020, s. 1313). Behovet for tilhørighet og sammenligning med andre ble viktig i alle studiene. Samtlige artikler nevner at brsosiale medier kan i verste fall føre til skadelig atferd, enten gjennom spisevegringer bruk av (Fardouly et al., 2020; Marengo et al., 2018) eller selvskading og suicidalitet (Brown et al., 2020; Hetrick et al., 2020).

Ingen av studiene ønsker derimot å fordømme sosiale medier i sin helhet. Hetrick et al. (2020) viser resultater der tilhørigheten en føler på sosiale medier kan bidra slik at individet frastår fra skadelig atferd (s. 6-7). Fardouly et al. (2018) understreker også at sosiale medier i seg selv ikke er problemet, men heller aktiviteten en foretar seg på sosiale medier (s. 1321-1322).

4.3 Drøfting av virkelighetsammenhenger

Problemstillingen ønsker å utforske hvordan unge mennesker påvirkes av fresmtillinger av de forskjellige sidene av sosiale medier. I denne delen blir artiklenes funn drøftet i lys av teori med et ønske å skape en forståelse rundt problemstillingen.

4.3.1 Ønsket om å passe inn.

Asch (1951) presenterer funn på hvordan mennesker har en tendens til å normalisere gruppeatferd og herme etter den nye normen. Hans studie fremmer hvordan de fleste begynner å etterligne andres atferd, selv om denne atferden går imot egen logisk sans (s.181). Denne studien inkluderer kun menn, og skjer i et konstruert miljø, allikevel kan det tenkes at noe lignende skjer med ungdommen i de presenterte artiklene. Det er mulig ungdommene observerer hvordan ting og mennesker fremstår på sosiale medier og tolker dette til å være normalen. Det kan da i såfall føre til at noen av ungdommene endrer sine meninger, holdninger og atferd for å passe inn i fellesskapet.

Brown et al. (2020) viser gjennom sin studie resultater om at over 40% av de som publiserer selvskadingsatferd på sosiale medier hadde brukt flere måneder i forkant for å følge med på andre som publiserte slikt innhold. Til tross for dette sier kun i underkant av 7% at dette var hovedmotivasjonen til å publisere innhold selv (s. 4). Dette viser at ungdommen i lengere tid observerte hva som var normalen i dette samfunnet for så å kopiere atferden. At kun fire personer sier at dette var hovedmotivasjonen for å publisere eget innhold betyr ikke at dette ikkekan være en underliggende motivasjon hos de andre deltakerne. Over 57% av deltakerne mente at sosiale kontakt var primærgrunnen til at de startet å publisere slikt innhold (s. 3). En måte å lese disse tallene på kan være at ungdommene muligens hadde en underliggende forståelse om at for å oppnå denne kontakten og tilhørigheten måtte en selv kopiere atferden til gruppen. Altså konfomerer individet til gruppens tenkning om hva som er lurt å gjøre som en frykt for å ikke passe nok inne med gruppen.

Fardouly et al.'s (2020) studie viser at noen av ungdommene endrer utseende sitt, enten via filter, photoshop eller lignende, før en publiserer bilder på sosial medier (s. 1320). Selv om motivasjonen bak dette ikke kommer frem i studien er en tolking at en ønsker å passe inn i den virkeligheten en møter på sosiale medier. Tallene på kroppsmisnøye som kommer frem i både denne studien og Hetrick et al. (2018) sin studie og kan forstås som en reaksjon på et ønske om å konformere seg til gruppen. Det kan tolkes som at ungdommene ser en fremstilt virkelighet av "vakker" på sosiale meider, og gjennom sammenligning innser at de selv ikke møter dette idealet, derfor blir kroppsmisnøyet utviklet. Hvilke psykologiske momenter som skaper denne kroppsmisnøyen kommer derimot ikke klart frem i studienes funn, og det trengs mer forskning for å bekrefte dette.

4.3.2 Tilhørighet på sosiale medier

I Hetrick et al. (2020) sin studie ble det spesielt understreket at ungdommene lengtet etter sosial nærhet og at de kunne finne det på sosiale medier. Ungdommene forklarte at startegier som hadde hjulpet de å komme gjennom selvskading hadde vært å finne sosiale nettverk, både i det virkelige livet og på sosiale medier (s. 6). Brown et al. (2020) fant også i sin studie at ungdommens hovedmotivasjon for å publisere selvskadingsinnhold på sosiale medier var sosial tilhørighet (s. 3-4).

Det tredje nivået av Maslow's (1943) hierarki handler om kjærlighet og tilhørighet. Maslow forklarer at dersom de fysiologiske behovene og trygghetsbehovene er møtt blir behovet for kjærlighet gjeldende (s. 380). Ettersom funnene i disse studiene viser at ungdommen hadde et behov for å kjenne på tilhørighet kan det tenkes at de befinner seg på denne stadien av hans hierarki.

Om dette behovet er like strekt på de andre områdene av sosiale medier kommer ikke like klart fram. Fardouly et al. (2020) og Marengo et al. (2018) har få funn på hva som gjør at ungdommene blir påvirket av høyvisuelt medie innhold. Allikevel kan det tenkes at det samme ønsket om å kjenne på en tilhørighet med gruppen en ser på sosiale medier, kan finnes her også. Dette kan en derimot ikke si sikkert med mindre det kommer mer forskning på tematikken.

4.3.3 Sosial (medie) sammenligning

Ordet “sammenligning” blir nevnt i alle studiene, men får en spesiell plass i studien til Fardouly et al. (2020). Studien viser funn på at sammenligning med andre på sosiale medier har en negativ påvirkning på mental helse, da spesielt på kroppsbildet (s. 1318). På samme måte viser resultatene hos Marengo et al. (2018) unges behov for sammenligning med det en ser på sosiale medier, og at denne sammenligning påvirker den mentale helsen negativt (s. 67).

Brown et al. (2020) viser at den mest vanlige reaksjonen på å se andres selvskading er å sammenligne det med egen selvskading (s. 5). Hetrick et al. (2020) har et lignende funn, der sammenligning med andre og med sosiale normer kan fungere som triggende (s. 5).

Festinger (1954) sin teori handler om akkurat denne sammenligningen. Han understreker at mennesker alltid har et behov for å vurdere egne evner, ofte er dette gjort ved å sammenligne seg med andre mennesker (s. 117). Teorien er kompleks men presenterer hvordan mennesker sammenligner seg med hverandre eller objektive resultater ettersom dette er med på gi verdi til egne evner (Festinger, 1954, s. 118).

Festingers (1954) teori forklarer til en viss grad hvorfor sammenligning er så viktig for ungdommen i studien. Slike sammenligninger enten motiverer en til å bedre egen evne eller demotivere en slik at en slutter å yte (Festinger, 1954, s. 131). Motivasjonen ser vi tydelig komme frem i Hetrick et al. (2020) sin studie som viser at ungdom blir motivert (trigget) til å utføre mer selvskading etter de har sammenlignet seg selv med andre. På den andre siden kan en vurdere kroppsmisnøyen som viser seg studiene til Fardouly et al. (2020) og Marengo et al. (2018) som en demotiverende reaksjon på sosial sammenligning. Ungdommene ser et kroppsideal som de opplever uoppnåelig, dermed utløser det negative følelser og selvhat.

4.3.4 Tillært atferd

Bandura (1977) utviklet en teori om at en lærer og kopierer atferden en ser i forhold til om atferden får negative eller positive utfall (s. 22). Sosiale medier er en plattform der konsekvenser av atferd blir veldig tydelig. Gjennom likes og kommentarer er det enkelt å få en forståelse av hvilken atferd som blir belønnet eller staffet.

Brown et al. (2020) viser funn om at ungdom hovedsakelig opplever positive reaksjoner på deres selvskadingsinnhold. I tillegg viser studien tall på at over 50% rapporterer at de får mer oppmerksomhet når de publiserer selvskadingsinnhold fremfor annet innhold (s. 5-6). Som nevnt tidligere observerte også ungdommen andres atferd ved å dele selvskadingsinnhold før de publiserte den. Dette kan tolkes som at ungdommene observerte at andre fikk positive reaksjoner på sin atferd og gjorde det samme med et ønske om å oppleve den samme reaksjon. Med andre ord har atferden som ble observert smittet over på nye personer.

Vi ser noen like funn i studien til Fardouly et al. (2020). Her vises det at ungdom som bruker høyvisuelle sosiale mediekkanaler opplever et økt kroppsmisnøye, og at noen utfører utseende-endrede atferd for å passe inn på sosiale medier (s. 1320). Selv om motivasjonen bak dette ikke kommer tydelig frem i studien kan det forstås som et ønske om å oppnå de samme reaksjonene andre opplever på sosiale medier. Interessant nok viser ungdommene i denne studien derimot lite kobling mellom "likes" og mental helse (Fardouly et al., 2020 s. 1320). Hva som er motivasjonen for å endre utseende sitt på sosiale medier dersom det ikke er positive reaksjoner gjennom "likes" må undersøkes mer.

Funnene viser at ungdom bli påvirket av det de ser og handler i forhold til det, til tider ved å kopiere eller etterligne atferden. Allikevel viser tallene at dette ikke gjelder alle ungdommer (Fardouly et al. 2020, s. 1320; Brown et al. 2020, 5-6). Bandura (1977) forklarer at en kun kopierer den atferden der en selv verdsetter (s. 28-29). Altså forstås det er de som velger å ikke kopiere atferden ikke verdsetter belønningen, likes og positive kommentarer, som en får. Dette samsvarer ikke med Fardouly et al. (2020) sin studie som sier at ungdommene rapporterte at likes ikke hadde noen påvirkning, allikevel kopierte de atferden (s.1320). Om sosiale mediers belønningssystem, likes og kommentarer, har en innvirking hvilken atferd som blir kopiert er det behov for mer forskning på.

5.0 KONKLUSJON

Det som er skummelt med delig av uoppnåelige idealer og skadelig atferd på sosiale medier er dersom det fører til en smitteeffekt. Selv om studiens artikler ikke bruker ordet smitteeffekt, er det grunn til å tro at det er en overførbarhet av den atferden man observerer på sosiale medier. Funnene viser at sosiale meide-atferd blir kopiert av ungdommer som opprinnelig ikke har holdt på med slik atferd, dette gjelder både selvskadingsatferd og utseende-forbedrende atferd.

Denne studie plasserer sosiale mediers ytterpunkter ved siden av hverandre. Det blir tydelig at ytterpunktene muligens har mer til felles enn man opprinnelig skulle tro. Studien setter så funnene inn i teoretisk grunnlag for å sammenligne de mentale prosessene som muligens skjer hos ungdommen. Ungdommen viser noe like reaksjoner i møte med den relevante sosiale medier virkeligheten. Som en indre motivasjon er det mulig at Maslows kjærlighetsbehov spiller en rolle. Når det kommer til det sosiale kan sosial sammenligning, atferdslæring og ønsket om å passe inn være forklaringer på reaksjonene.

Som nevnt tidligere er det vanskelig å finne norsk forskning på tematikken (se 3.3), allikevel er dette også en relevant problemstilling i Norge. I 2021 skrev Moland en bok om sine observasjoner på Instagrams skjulte nettverk der spiseforstyrrelser sto i fokus. Samme år publiserte Aasheim og Lunde en nyhetsartikkel om hvordan ungdom tar til sosiale medier for å vise hvor vondt de har det. Etter et større fokus hvordan ungdom ble påvirket av sosiale mediers filtrering, ble det fra første juli 2022 lovpålagt i Norge at retusjert reklame tydelig skal markeres (Markedsføringsloven, 2009, § 2). Altså, er dette en problemstilling som er høyst relevant i Norge også. Tallene fra Bakken (2022), viser allikevel at ungdommen selv rapporterer at press på sosiale medier ikke like relevant som andre typer press. Hvordan dette har seg og hvordan norsk ungdom navigerer spekteret av sosiale medier er det derfor viktig at det kommer mer forskning på.

6.0 AVSLUTNING

Sosiale medier er et stort spekter, og som en mottaker av tjenesten har en tilgang til hele spekteret. Denne studien presenterer ytterpunktene av spekteret. Ungdommen er en sårbar gruppe som både ønsker å etablere en egen identitet ved å løsrive seg fra sine foreldre samtidig som de ønsker å kjenne på en tilhørighet med sine jevnaldrende. Ettersom sosiale medier har en så stor plass i ungdommers liv, er det naturlig å tenke at noe av denne tilhørigheten er å finne der, denne studien viser også funn på dette.

Studien viser at sosiale mediers ytterpunkter påvirker ungdommen relativt likt. Selv om ytringene er forskjellige viser denne studien at det er grunn til å tro at de samme psykologiske prosessene ligger bak reaksjoner på ytringene. Denne studien viser at det er et behov for mer forskning som knytter disse to ytterpunktene sammen.

7.0 LITTERATURLISTE

- Aalen, I., & Iversen, M. H., (2021). *Sosiale medier*. (2. utg) Fagbokforlaget. **(34 sider)***
- Aasheim, A. & Lunde, A. L. (2021, 23 mars). -Jeg vil vise hvordan det er å leve slik jeg lever. Så usminket som mulig - før jeg dør. *Aftenposten, Amagasinet*.
<https://www.aftenposten.no/amagasinet/i/PRRWqJ/jeg-vil-vise-hvordan-det-er-aa-leve-slik-jeg-lever-saa-usminket-som-mulig-foer-jeg-doer> **(3 sider)**
- Andersen, A. J. W., (2021, 11 August) Psykisk helse. I *Store Medisinske Leksikon*.
https://sml.snl.no/psykisk_helse **(2 sider)***
- Asch, S. E., (1951) Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgement. I H. Guetzkow (Red.) *Groups, leadership and men: Research in human relations*. Carnegie press s. 177-191. **(14 sider)***
- Aveyard, H. (2010) *Doing a literature review in Health and Social Care: A practical guide*. (2. utg.) Open University Press **(42 sider)**
- Bakken, A. (2022). Ungdata 2022. Nasjonale resultater. NOVA Rapport 5/22. Oslo: NOVA **(8 sider)***
- Bandura, A. (1977) *Social Learning Theory*. Prentice-Hall **(233 sider)***
- Bergesen, N. (2023, 24 februar.) Unge får “narko-meny” rett inn på telefonen: Frida (15) ble lagt til av en dealer. *Adresseavisen* <https://www.adressa.no/nyheter/i/q1O66O/unge-faar-narko-meny-rett-inn-paa-telefonen-frida-15-ble-lagt-til-av-en-dealer> **(3 sider)***
- Brown, R. C., & Fischer, T., & Goldwisch, D. A., & Plener, P. L., (2020) “I just finally wanted to belong somewhere” - Qualitative Analysis og Experiences with posting pictures of self-injury on Instagram. *Frontiers in Psychiatry*. 11. Atikkel 274
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00274>
- Dalland, O. (2020) *Metode og oppgaveskriving*. (7. utg.) Gyldendal **(272 sider)***
- Espeset, E. M. S., (2020) Spiseforstyrrelser hos ungdom. I L. R. Øhlckers, O. Heradstveit, & L. Sand. (Red.), *Ungdom og psykisk helse* (1.utg) Fagbokforlaget. **191-202 (11 sider)***
- Falk, J. & Ali, I. (2023, 10. januar), Politet ser dystert TikTok Innhold: -Får mye oppmerksomhet. *VG*. <https://www.vg.no/nyheter/innenriks/i/eJ5WWl/politiet-ser-dystert-tiktok-innhold-faar-mye-oppmerksomhet> **(2 sider)***
- Fardouly, J. & Magson, N. R. & Rapee, R. M. & Johnco, C. J. & Oar, E. L., (2020, 31.januar) The use of social media by Australian preadolescents and it's link with mental health. *Journal of Clinical Psychology* 76(7). s. 1304-1326 <https://doi.org/10.1002/jclp.22936>
- Festinger, L., (1954, mai) A Theory of Social Comparison Processes. *Human relations* 7(2)

- s. 117-140 <https://doi.org/10.1177/001872675400700202> (24 sider)*
- Helsedirektoratet (2017). *Selvskading og selvmord – veiledende materiell for kommunene om forebygging [nettdokument]*. Helsedirektoratet (sist faglig oppdatert 27. april 2021, lest 19. februar 2023). <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/selvskading-og-selvmord-veiledende-materiell-for-kommunene-om-forebygging> (2 sider)*
- Heradstveit, O., Øhlckers, L. R., & Sand, L (2020) Introduksjon. I L. R. Øhlckers, O. Heradstveit, & L. Sand. (Red.), *Ungdom og psykisk helse* (1.utg) Fagbokforlaget s. **15-31 (16 sider)***
- Heradstveit, O., & Skogen, J. C. (2020) Rus og rusproblemer hos ungdom. I L. R. Øhlckers, O. Heradstveit, & L. Sand. (Red.), *Ungdom og psykisk helse* (1.utg) Fagbokforlaget s.**119-130 (11 sider)***
- Hetrick, S. E. & Subasinghe, A. & Anglin, K. & Hart, L. & Morgan, A. & Robinson, J., (2020, 10. januar. Understanding the Needs of Young People who Engage in Self-Harm: a Qualitative Investigation. *Frontiers in Psychology*. 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02916>
- Holand, N., (2020, 27. November) *Barnevernsbarn i fritt fall*. Unicef Norge. <https://www.unicef.no/nyheter/oppvekst/barnevernsbarn-i-fritt-fall> (2 sider) *
- Marengo, D. & Longobardi, C. & Fabris, M. A. & Settanni, M (2018, 3 januar) Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Computers in Human Behavior*. 82 (2018) s. 63-69 <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.003>
- Maslow, A. H. (1943) Theory of Human Motivation. *Psychological review*. 50. s. 370-396 <https://doi.org/10.1037/h0054346> (28 sider)*
- Moland, A (2021) *Det skjulte nettverket: farlige forbindelser mellom unge på nett*. (1.utg) Cappelen Damm. (158 sider)*
- Myrvang, B., (2020, 4. februar) Smitte. I *Store medisinske leksikon*. <https://sml.snl.no/smitte> (1 side)*
- ROS, Rådgiving om Spiseforstyrrelser (u.å.) *Om spiseforstyrrelser*. Hentet 19 februar 2023. <https://nettros.no/fa-kunnskap/om-spiseforstyrrelser/> (2 sider)*
- Rosenvinge, J. H., (2009) Spiseforstyrrelser - diagnostikk, årsaksmodeller og forløp. I Fretheim, A., (Red.) *Spiseforstyrrelser: Medisinsk informasjon, kunnskapsbasert helsefaglig oppdatering*, 23(3). MEDLEX norsk helseinformasjon 09: Medisinsk informasjon, kunnskapsbasert helsefaglig oppdatering. (32 sider)*
- Seko, Y. & Kidd, S. A. & Wijer, D. & McKenzie K. J., (2015, 6. februar) On the Creative

- Edge: Exploring Motivations for Creating Non-Suicidal Self-Injury Content Online. *Quality Health Research Journal* 25(10):1334–46. <https://doi.org/10.1177/1049732315570134> **(12 sider)**
- Skogen, J. C. & Smith, O. R. F. & Aarø, L. E. & Siqveland, J. & Øverland, S. (2018, juni). *Barn og unges psykiske helse: Forebyggende og helsefremmende folkehelseiltak. En kunnskapsoversikt.* (Rapport 2018) Folkehelseinstituttet. **(2 sider)***
- Sommerfeldt, B., & Skårderud, F. (2009) Hva er selvsykdom? *Tidsskrift norsk legeförening*. 8 s. 754-758 <https://tidsskriftet.no/2009/04/tema-selvsykdom/hva-er-selvsykdom> **(7 sider)***
- Stangeland, T., (2020) Sucidalitet hos ungdom. I L. R. Øhlckers, O. Heradstveit, & L. Sand. (Red.), *Ungdom og psykisk helse* (1.utg) Fagbokforlaget **s.215-225 (10 sider)***
- Støren, I. (2013) *Bare søk! Praktisk veiledning for litteraturstudier.* (2. utg) Cappelen Damm Akademiske **(8 sider)**
- Stänicke, L. I., (2020) Ungdomstid som utviklingsfase. I L. R. Øhlckers, O. Heradstveit, & L. Sand. (Red.), *Ungdom og psykisk helse* (1.utg) Fagbokforlaget. **s.55-63 (8 sider)***

* = selvvalgt pensum, tilsvarer 933 sider.