

Sammenhengen mellom problematisk bruk av sosiale medier, personlighetstrekk og psykosomatiske plager.

En kvantitativ studie om problematisk bruk av sosiale medier



Masteroppgave i sosialt arbeid og sosialpedagogikk
Institutt for sosialfag

Anita Shabi

Kandidatnummer: 1012

Antall ord: 20930

Veileder: Cecilie Schou Andreassen

02/11/2020

Innholdsfortegnelse

FORORD	4
SAMMENDRAG.....	5
ABSTRACT	6
1. INNLEDNING	8
1.1 FORMÅL MED STUDIEN.....	9
1.2 HVA ER PROBLEMATISK BRUK AV SOSIALE MEDIER?.....	9
<i>1.2.1 Avhengighetsteori.....</i>	<i>10</i>
1.3 BEGREPSAVKLARING	13
<i>1.3.1 Sosiale medier.....</i>	<i>13</i>
<i>1.3.2 Sosiale nettverkssider.....</i>	<i>13</i>
2. EMPIRI	14
2.1 FOREKOMST AV PROBLEMATISK BRUK AV SOSIALE MEDIER.....	14
2.2 SOSIALE MEDIER OG UNGDOM.....	16
2.3 FEMFAKTORMODELLEN FOR PERSONLIGHET.....	17
<i>2.3.1 Ekstroversjon.....</i>	<i>18</i>
<i>2.3.2 Åpenhet for erfaring.....</i>	<i>18</i>
<i>2.3.3 Nevrotisme</i>	<i>18</i>
<i>2.3.4 Medmenneskelighet.....</i>	<i>19</i>
<i>2.3.5 Planmessighet.....</i>	<i>19</i>
2.4 SOSIALE MEDIER OG PERSONLIGHETSTREKK.....	19
2.5 PSYKOSOMATISKE PLAGER.....	21
2.6 SOSIALE MEDIER OG PSYKOSOMATISKE PLAGER	22
2.7 PROBLEMSTILLING OG HYPOTESER	23
3. METODE	26
3.1 FORSKNINGSDESIGN.....	26
3.2 UTVALG	27
3.3 MÅLEINSTRUMENTER	28
<i>3.3.1 Demografi.....</i>	<i>28</i>
<i>3.3.2 Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)</i>	<i>29</i>
<i>3.3.3 Mini International Personality Item Pool (MINI-IPIP)</i>	<i>30</i>
<i>3.3.4 Bergen Psychosomatic Inventory (BPSI).....</i>	<i>30</i>
3.3 STATISTISKE ANALYSER.....	31
4. RESULTATER.....	32
4.1 DESKRIPTIV STATISTIKK.....	32
4.2 VARIANSANALYSER.....	34

4.3	REGRESJONSANALYSER	35
5.	DISKUSJON	37
5.1	SAMMENHENGEN MED DEMOGRAFISKE VARIABLER	38
5.2	SAMMENHENGEN MED PERSONLIGHETSTREKK	39
5.2.1	<i>Ekstroversjon</i>	40
5.2.2	<i>Nevrotisisme</i>	40
5.2.3	<i>Åpenhet for erfaring</i>	41
5.2.4	<i>Medmenneskelighet</i>	42
5.2.5	<i>Planmessighet</i>	43
5.3	SAMMENHENGEN MED PSYKOSOMATISKE PLAGER	43
5.4	TEORETISKE OG PRAKTISKE IMPLIKASJONER	44
5.5	STYRKER OG SVAKHETER MED STUDIEN	46
6.	KONKLUSJON	47
7.	REFERANSER	49
8.	VEDLEGG	74
8.1	VEDLEGG A: SPØRSMÅL BSMAS	74
8.2	VEDLEGG B: SPØRSMÅL MINI-IPIP	75
8.3	VEDLEGG C: SPØRSMÅL PSYKOSOMATISKE PLAGER	77

Forord

Dette prosjektet hadde ikke vært mulig hvis det ikke var for den faglige ekspertisen av min veileder Cecilie Schou Andreassen. Jeg ønsker å rette en stor takk til deg for all hjelpen jeg har fått med konstruktive innspill, veiledning og inspirasjon. Jeg vil takke for våre samtaler som har gitt meg inspirasjon og støtte til å fullføre masteroppgaven. Tusen takk, det har vært et utrolig spennende prosjekt!

Jeg vil også takke min familie, venner og kjæreste for all støtte og motivasjon de har gitt meg den siste tiden. Mine foreldre og kjæreste har vært viktige støttespillere gjennom denne krevende perioden. Tusen takk for at dere hadde troen på meg og ga meg pushet jeg trengte. Det har vært en svært lærerik prosess, tusen takk til alle som har hjulpet meg på veien!

UNIVERSITETET I STAVANGER

MASTERSTUDIUM I SOSIALFAG MASTERGRADSOPPGAVE

SEMESTER: Høst - 2020

FORFATTER/MASTERKANDIDAT: Anita Shabi
VEILEDER: Cecilie Schou Andreassen

TITTEL PÅ MASTEROPPGAVE:
Norsk tittel: Sammenhengen mellom problematisk bruk av sosiale medier, personlighetstrekk og psykosomatiske plager

EVT. Engelsk tittel: The relationship between problematic use of social media, personality traits and psychosomatic complaints

EMNEORD/STIKKORD: Sosiale medier, problematisk bruk, sammenheng, demografi, MINI-IPIP, ekstroversjon, nevrotisisme, planmessighet, medmenneskelighet, åpenhet for erfaring, korrelasjon, regresjon, psykosomatiske plager

ANTALL SIDER: 77

STAVANGER

DATO/ÅR: 02/11/20

Kandidatens navn: Anita Shabi

I forbindelse med elektronisk innlevering, kommer jeg til å reservere med mot å offentliggjøre mastergradsoppgaven på universitetets nettsider

Sammendrag

Målsetninger: Sosiale medier har blitt en populær sosialiseringss plattform og fritidsaktivitet det siste tiåret. Selv om de fleste bruker sosiale medier på en ikke-problematisk måte, så kan det se ut som en liten andel av brukerne har en problematisk bruk av sosiale medier som er assosiert med negative konsekvenser. Målet med denne studien var å undersøke sammenhengen mellom problematisk bruk av sosiale medier, demografiske variabler (alder, kjønn, sivilstatus, utdanningsnivå, student), femfaktormodellen for personlighet (ekstroversjon, nevrotisisme, medmenneskelighet, planmessighet og åpenhet for erfaring) og symptomer på psykosomatiske plager.

Metode: Studien er basert på en tverrsnittsundersøkelse som bestod av 23 533 respondenter, hvor 65 % var kvinner ($n = 15\,299$) og 35% var menn ($n = 8\,234$) i alderen 16-88 år med en gjennomsnittsalder på 35,8 år. Respondentene fullførte en nasjonal spørreundersøkelse som ble utlyst på offisielle nettsider til fem nasjonale aviser og undersøkte sammenhengen mellom demografiske variabler og problematisk bruk av sosiale medier ved hjelp av Bergen Social Media Addiction Scale, personlighetstrekk ved hjelp av skalaen Mini-International Personality Item Pool og symptomer på psykosomatiske plager med Bergen Psychosomatic Scale. Respondentene ble informert før de besvarte spørsmål at de ville motta umiddelbar tilbakemelding på sin egen poengsum angående deres bruk av sosiale medier.

Resultater: Bivariate analyser viste signifikant korrelasjon med problematisk bruk av sosiale medier, personlighetstrekk og symptomer på psykosomatiske plager. Tre-steps lineær multippel hierarkisk regresjonsanalyse viste at det å være kvinne, lavere alder, ikke i et forhold, å være student og lavere utdanning var assosiert med problematisk bruk av sosiale medier. Studien viste at 13.4% ($n = 3\,164$) av respondentene utfra en polytetisk cutoff imøtekom og tilfredsstilte kriteriet for avhengighet av sosiale medier som ble målt opp mot 6 avhengighetskriterier (dominans, humørendring, toleranse, abstinenssymptomer, konflikt og tilbakefall). I alt 86.6% ($n = 20\,369$) av respondentene tilfredsstilte ikke dette kriteriet. Studien viste at problematisk bruk av sosiale medier var positivt relatert til personlighetstrekkene nevrotisisme og ekstroversjon, og negativt relatert til personlighetstrekkene planmessighet og åpenhet for erfaring. Studien viste også en positiv signifikant assosiasjon med psykosomatiske plager som en samlet skåre.

Konklusjon: Sammenhengene i studien foreslår at det eksisterer individer som bruker sosiale medier problematisk, og at dette kan være assosiert med ulike personlighetstrekk og psykosomatiske plager. Studien diskuterer de ulike personlighetstrekkene som kan være assosiert med problematisk bruk, og psykosomatiske plager som en samlet skåre forbundet med problematisk bruk.

Abstract

Aims: Social media has become a popular socialization platform and leisure activity in the last decade. Although most people use social media in a non-problematic way, it may seem that a small proportion of users have a problematic use of social media that can contribute with negative consequences. The aim and purpose of this study was to investigate the relationship between problematic use of social media, demographic variables (age, gender, marital status, level of education, student), the dimensions of the five-factor model (extroversion, agreeableness, conscientiousness, neuroticism, and intellect), and symptoms of psychosomatic complaints.

Methods: This study is based on a cross-sectional survey that consisted of 23 533 respondents where 65% were women ($n = 15\,299$) and 35% were men ($n = 8\,234$) from age 16-88 years with a mean age of 35.8 years. Respondents completed a national survey published on official websites of five national newspapers and examined the relationship between demographic variables and problematic use of social media using the Bergen Social Media Addiction Scale, personality traits with Mini-International Personality Item Pool scale, and symptoms of psychosomatic complaints with Bergen Psychosomatic Scale. The respondents were informed before answering questions that they would receive immediate feedback on their own score regarding their use of social media.

Results: Bivariate analysis showed significant correlation with problematic use of social media, personality traits and symptoms of psychosomatic symptoms. Three-step linear multiple hierarchical regression analysis showed that being a woman, lower of age, not in a relationship, being a student and having a lower education was associated with problematic use of social media. The study showed that 13.4 % ($n = 3\,164$) of the respondents based on a polythetic cutoff met and satisfied the criteria to be considered addicted of social media which was measured against 6 addiction criteria (salience, mood modification, tolerance, withdrawal

symptoms, conflict and relapse). A total of 86.6% ($n = 20\,369$) of the respondents did not satisfy the criteria. The study showed that problematic use of social media was positively related to the personality traits neuroticism and extroversion, and negatively related to the personality traits conscientiousness and intellect. The study also showed a positive significant association with psychosomatic symptoms as an overall score.

Conclusions: The relationships in the study suggest that there are individuals who can use social media problematically, and that this may be associated with psychosomatic complaints and various personality traits. The study discusses the various personality traits that may be associated with problematic use, and psychosomatic complaints as an overall score that is associated with problematic use.

1. Innledning

Vi lever i et samfunn der sosiale medier har blitt en naturlig og sentral del av hverdagen for mennesker i alle aldre. Sosiale medier er et viktig verktøy for kommunikasjon og brukes til å uttrykke egne meninger, tanker og følelser, samt dele livet med resten av verden (Boyd & Ellison, 2007; Staksrud, 2013). Med tilgang til dagens informasjons- og kommunikasjonsteknologi (IKT) har mennesker tilgang til internett og sosiale medier når som helst i mange land over hele verden (Kuss & Griffiths, 2011). Dagens teknologi har endret måten mennesker kommuniserer og samhandler med andre individer (Ismail, Du, & Hu, 2019). Dette bidrar til at økende bruk av IKT påvirker og bestemmer i økende grad individers hverdag (Krasnova, Abramova, Notter, & Baumann, 2016; Ling, 2004). Brukere engasjerer seg i sosiale medier som Facebook, Twitter, Instagram og nye plattformer som Tik Tok for å delta i aktiviteter som kan inkludere underholdning (for å spille spill eller passere tid), sosiale aktiviteter (for å være sosial og kommunisere med andre brukere, samt opprettholde deres nettverk som er på internett) og identitetsbehov (behov for å ha en sosial identitet på internett) (Allen, Ryan, Gray, McInerney, & Waters, 2014; Andreassen et al., 2016; Duradoni, Innocenti, & Guazzini, 2020; Misoch, 2015; Moon, Pu, & Lawrence, 2006; Ryan, Chester, Reece, & Xenos, 2014). For noen er det å gå uten sosiale medier i flere timer vanskelig, da en ønsker å holde seg oppdatert over hva som skjer (Boyd, 2014). En undersøkelse fra Statistisk Sentralbyrå viser at 73% i alderen 16-79 bruker sosiale medier daglig eller nesten daglig. I alderen 16-24 er 90% på sosiale medier daglig eller nesten daglig, mens 92% i alderen 25-34 (Statistisk sentralbyrå, u.å.). Sosiale medier preger også hverdagen for barn og unge, som har en ny digital hverdag med tilgang til sosiale medier på smarttelefoner, nettbrett og nettspill (NOU 2019:20, s. 37). I en rapport fra Medietilsynet (2020) bruker 90 % av norske 9-18 åringer ett eller flere sosiale medier. 68 % svarer at de bruker mye tid på sosiale medier. Gutter er mer opptatt av spill, mens jenter bruker sosiale medier mer (Medietilsynet, 2020; NOU 2019:20, s. 37). Forskning på bruken av sosiale medier har økt betydelig de siste årene. Selv om bruken av sosiale medier er en hyggelig og avslappende aktivitet for de fleste, har det vært reist stadig mer bekymring for en liten andel gruppe som utvikler en tvangsmessig/overdreven og problematisk bruk av sosiale medier (Andreassen, 2015; Turel, Brevers, & Bechara, 2018; Wang, Gaskin, Wang, & Liu, 2016).

1.1 Formål med studien

Pornsakulvanich (2020) forteller at avhengighetsskapende bruk av sosiale medier er et av de største problemene i dagens samfunn da det påvirker menneskers mentale helse, liv og velvære. Avhengighet av sosiale medier er ikke en offisiell diagnose, men studier viser at det er forbundet med en rekke negative korrelater og plager på lik linje med andre avhengighetsformer (Griffiths, Kuss, & Demetrovics, 2014; Kuss & Griffiths, 2011).

Det er vanskelig å estimere forekomsten og utbredelsen av problematisk bruk av sosiale medier på grunn av ulike måleinstrumenter, men studier viser at en liten gruppe mennesker utvikler et problematisk bruk (Bányai et al., 2017; Kuss & Griffiths, 2017). Unge mennesker er en også en særlig utsatt gruppe (Kuss, Griffiths, Karila & Billieux, 2014).

Sosiale medier utvikler seg kontinuerlig som gjør at tidligere studier ikke har den samme relevansen i dag som den hadde da studien ble gjennomført. Det er fordi sosiale medier endrer seg over tid, og det dukker stadig opp nye plattformer som blir populære på kort tid. Å identifisere risikofaktorer for utvikling av problematisk bruk av sosiale medier er viktig for å kunne designe målrettede tiltak for å kunne hjelpe disse individene. Målet med denne studien var å forsøke å tette hullene som har vært i tidligere forskning ved å undersøke sammenhengen med sosiale medier i en helhet (Facebook, Twitter, Instagram og lignende), personlighetstrekk og psykosomatiske plager. NOU (2019) underbygger relevansen for studien i sosialt arbeid da det er behov for å få mer kunnskap om sosiale medier og hva den gjør med individers psykiske helse (NOU 2019: 20, 2019). På bakgrunn av dette blir formålet med studien å se på sammenhengen mellom demografiske variabler og problematisk bruk av sosiale medier i sammenheng med personlighetstrekk utfra femfaktormodellen og psykosomatiske plager. Gjennomførelse av studien er viktig for å belyse risikofaktorer ved problematisk bruk av sosiale medier, potensialet for å bli avhengig, og for å kunne frembringe kunnskap til feltet.

1.2 Hva er problematisk bruk av sosiale medier?

Det har blitt reist bekymring rundt muligheten for å kunne danne vanedannende bruk av sosiale medier (Kircaburun & Griffiths, 2018; Mahamid & Berte, 2019; Montag, Lachmann, Herrlich, & Zweig, 2019; Turel & Cavagnaro, 2019). Utviklingen av avhengig bruk av sosiale medier stammer fra teoretisk arbeid og forskning på internettavhengighet (f.eks. Andreassen

et al., 2016; Kuss & Griffiths, 2011; Montag et al., 2015; Müller et al., 2016; Van Rooij, Mheen, & Schoenmakers, 2017; Young, 2009). Studier har funnet likheter mellom symptomene på avhengig bruk av sosiale medier og de av 'klassisk' avhengighet (kjemisk avhengighet) (Griffiths, Kuss, & Demetrovics, 2014; Kuss & Griffiths, 2011). Overdreven og tvangsmessig bruk av sosiale medier har blitt forklart i lys av generelle avhengighetsmodeller. Griffiths (2005) beskriver seks kjernekomponenter (symptomer, kriterier) som er felles for all avhengighet (kjemiske så vel som ikke-kjemiske) og som kan definere en avhengighet. Disse kjernekomponentene er: dominans, humørendring, toleranseutvikling, abstinenser, konflikt og tilbakefall. Griffiths konkluderer med at hvis en person engasjerer seg i en atferd som oppfyller de seks kjernekriteriene så karakteriseres aktiviteten eller atferden som en avhengighet (Griffiths, 2005; Kircaburun & Griffiths, 2018). Overdreven eller tvangsmessig bruk av sosiale medier har blitt sammenlignet med avhengighet som er lik patologisk gambling, sexavhengighet og internettavhengighet (Grant, Potenza, Weinstein, & Gorelick, 2010). Lyvers, Narayanan og Thorberg (2018) skriver at komorbiditet av kjemisk- og atferdsavhengighet har vist at de som oppfyller kriterier for å være internettavhengig har en større risiko for å utvikle en rusavhengighet (Grant et al., 2010; Petry, 2001). Problematisk bruk av sosiale medier er assosiert med høyere bruk av Instagram, Snapchat og Facebook. Det er også positivt forbundet med motiver der en ønsker å møte nye mennesker og sosialisere seg, og/eller presentere et populært «bilde» av seg selv, og negativt forbundet med informasjon og pedagogisk bruk (Kircaburun, Alhabash, Tosuntaş, & Griffiths, 2020). Komponentmodellen for avhengighet til Griffiths (2005) vil bli presentert nedenfor etterfulgt av begrepsavklaringer, og deretter vil studiens empiri bli presentert.

1.2.1 Avhengighetsteori

Det er nå en økende andel forskere som betrakter en rekke atferder som potensielt avhengighetsskapende, inkludert mange som ikke involverer inntak av en substans (slik som gambling, sex, trening, dataspilling og internettbruk). I løpet av det siste tiåret har komponentmodellen for avhengighet (Griffiths, 2005) blitt hyppig sitert innen atferdsavhengighetsfeltet. Modellen har vært brukt i utviklingen av en rekke psykometriske måleinstrumenter for å kartlegge risikoen for å utvikle ulike atferdsavhengigheter, inkludert treningsavhengighet (Terry, Szabo, & Griffiths, 2004), dataspillavhengighet (Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2009), arbeidsnarkomani (Andreassen, Griffiths, Hetland, & Pallesen, 2012), shoppingavhengighet (Andreassen, Griffiths, Pallesen, Bilder, Torsheim, & Aboujaoude, 2015), sexavhengighet (Andreassen, Pallesen, Griffiths, Torsheim, & Sinha,

2018), Facebook avhengighet (Andreassen, Torsheim, Brunborg, & Pallesen, 2012) og avhengighet til sosiale medier (Andreassen, Billieux, Griffiths, Kuss, Demetrovics, Mazzoni, & Pallesen, 2016). Griffiths argumenterer for at alle former for avhengighet består av en rekke distinkte felles komponenter (dominans, humørendring, toleranse, abstinens, konflikt og tilbakefall). Griffiths argumenterer videre for at avhengighet er del av en biopsykososial prosess og at voksende evidens viser at eksessive atferder av aller typer synes å ha mange likheter (Griffiths, 2005).

Dominans

Dominans («salience») handler om aktivitet som blir den viktigste aktiviteten i personens liv, og dominerer livet deres med tanker (opptatthet og kognitive forvrenginger), følelser (begjæring, trang) og atferd (forverring av sosialisert atferd). Selv om personen ikke er involvert i atferden så vil de tenke på neste gang den skal utføres (Griffiths, 2005). Dominans betyr at en person er atferdsmessig og emosjonelt opptatt av sosiale medier (Kuss & Griffiths, 2011).

Humørendring

Humørendring («mood modification») handler om den subjektive opplevelsen som rapporteres som en konsekvens ved å engasjere seg i den bestemte aktiviteten, der personen får en opplevelse av å være høy eller nedslående følelse av flukt (Griffiths, 2005). En person som er avhengig kan oppleve å ha forskjellige humørsvingende effekter av den samme aktiviteten på forskjellige tidspunkter. Humørtilstanden svinger pålitelig og konstant som en mestringsstrategi for at personen skal føle seg bedre i prosessen (Griffiths, 2005).

Engasjement i sosiale medier fører til en endring av personens emosjonelle tilsand (Kuss & Griffiths, 2011).

Toleranse

Toleranse («tolerance») handler om prosessen der aktiviteten krever stadig økende mengder stimulering for å oppnå de samme tilfredsstillende effekter som tidligere. Ved rusavhengighet til eksempel innebærer således toleranseutvikling det om å stadig øke dosen for å få den samme rusfølelsen (Griffiths, 2005). Det vil si at det over tid kreves en økende bruk av sosiale medier over tid for å få den samme tilfredsstillende effekten (Kuss & Griffiths, 2011).

Abstinens

Abstinens («withdrawal symptoms») handler om ubehagelige emosjoner og/eller fysiske effekter som kommer når aktiviteten avbrytes eller blir redusert (Griffiths, 2005). Disse abstinenssymptomene kan være psykologiske, det vil si f.eks. irritabilitet eller ekstreme humørsvingninger, eller fysiologiske som er f.eks. svette, hodepine og kvalme (Griffiths, 2005). Det vil si at en bruker vil oppleve ubehagelige følelsetilstander og fysiske symptomer når bruk av sosiale medier er begrenset eller stoppet (Kuss & Griffiths, 2011).

Konflikt

Konflikt («conflict») handler om interpersonlige og/eller intra-psykiske konflikter. Interpersonlige konflikter er konflikter mellom den avhengige og de rundt dem, mens intrapsykisk konflikt er individets egen opplevde konflikt med seg selv, som betyr at personen er bekymret for den bestemte aktiviteten (Griffiths, 2005). En kan også oppleve intrapsykiske konflikter der personen er klar over den overdrevne atferden og ønsker å kutte ned eller stoppe, men klarer ikke stå i mot og opplever et subjektivt tap av kontroll (Griffiths, 2005). Kontinuerlige valg ved å velge kortsiktig tilfredstillelse medfører tilsidesettelse av negative konsekvenser og langvarig skade. Dette fører til at behovet for aktiviteten blir større og øker, og det blir brukt som en mestringsstrategi. Den avhengiges liv ender med 3 konfliktaspekter: (1) personlige forhold, (2) arbeids- eller utdanningsliv og (3) andre sosiale fritidsaktiviteter (Griffiths, 2005).

Tilbakefall

Tilbakefall («relapse») handler om tendensen til å gjenoppta gamle/tidligere atferdsmønstre på tross av langvarig (gjerne mange år) kontroll over eller avholdenhet fra den aktuelle problematferden (avhengigheten). Et klassisk eksempel på tilbakefall er tobakkrykere som gir etter for suget og faller tilbake til en hverdag med røyking av sigaretter til tross for en lang periode uten å røyke (Griffiths, 2005).

Alle de overnevnte avhengighetssymptomene må være tilstede for at atferden skal være operasjonelt definert og dermed kunne defineres som en avhengighet. Noen individer engasjerer seg i atferd som har avhengighetsskapende elementer uten at det fører til en avhengighet. Individer kan ha en overdreven oppførsel uten at det kommer i konflikt med

andre deler av livet. Da er forskjellen mellom overdreven sunn oppførsel og avhengighet at sunn oppførsel tilfører livet mens avhengighet tar bort fra det (Griffiths, 2005).

Problematiske bruk av sosiale medier har blitt definert og operasjonalisert i tråd med den biopsykososiale modellen som er presentert ovenfor. Skalaen som brukes i denne studien (BSMAS) er utviklet og basert på kjernekrITERIER for avhengighet som angitt av Griffiths (2005) og Brown (1993), og diagnostiske kriterier for avhengighet i DSM-IV (American Psychiatric Association, 1994).

1.3 Begrepsavklaring

Jeg ønsker først å presentere sentrale begrep som er viktig for videre forståelse av temaet i studien før jeg går videre med å presentere det teoretiske rammeverket og empirien.

1.3.1 Sosiale medier

Sosiale medier har blitt definert som digitale plattformer som bygger på Web 2.0 hvor brukere kommuniserer med hverandre i form av bruker generert innhold eller interaksjon (Carr & Hayes, 2015; Kaplan & Haenlein, 2010; Terry, 2009), og det er tilrettelagt for å skape og dele innhold, og for å delta i sosiale nettverk (Enli & Aalen, 2018). Det er ikke noe skille mellom avsender og mottaker i kommunikasjonen, og kommunikasjonen har gått fra å være en-til-en til mange-til-mange (Aalen, 2015). Sosiale medier brukes til alt fra private samtaler mellom nære og kjente til markedsføring og merkevarebygging. Bruken av sosiale medier har blitt en stadig mer populær sosial atferd det siste tiåret (Kircaburun et al., 2020). Studier har vist at flere bruker sosiale medier for å tilfredsstille personlige og sosiale behov, som økning av selvtillit (Gonzales & Hancock, 2010) og øke ens sosiale kapital (Altuwairiqi, Jiang, & Ali, 2019; Steinfield, Ellison, & Lampe, 2008). Facebook er den største plattformen med 2.4 milliard brukere, etterfulgt av Whatsapp med 1.6 milliard brukere og Instagram med 1 milliard brukere (Clement, 2020). Kvinner er hyppigst brukere av Facebook og Instagram sammenlignet med mannlige brukere (Perrin & Anderson, 2019). De mest populære sosiale mediene i Norge i dag er Facebook, Snapchat, Youtube, Instagram, LinkedIn, Twitter, Pinterest, Whatsapp, TikTok, Reddit og Tumblr (Tankovska, 2020).

1.3.2 Sosiale nettverkssider

Sosiale nettverkssider (SNS) har blitt definert som web-sider som lar enkeltpersoner opprette profiler innenfor et organisert rammeverk der brukerne kan lage lister over andre brukere de

har et forhold til, og der brukerne har oversikt over andre brukere og kan besøke hverandres profiler og se deres informasjon (Boyd & Ellison, 2007). Denne definisjonen har ofte blitt anvendt feilaktig som en definisjon av sosiale medier, ettersom SNS er verktøy for sosiale medier, og ikke alle sosiale medier er SNS (Carr & Hayes, 2015; Hamm et al., 2013). SNS er et «virtuelt samfunn» der brukere lager individuelle profiler slik at de kan samhandle med venner og møte andre mennesker (Kuss & Griffiths, 2011).

2. Empiri

I dette kapitlet presenteres relevant empiri, problemstilling og hypoteser for studien.

Deretter forklares metoden og resultatene av analysene, for å så avslutte studien med drøfting av problemstilling og hypoteser med relevant teori og analyser.

2.1 Forekomst av problematisk bruk av sosiale medier

Det finnes et bredt utvalg av studier om problematisk bruk av sosiale medier (herunder avhengighet) internasjonalt, men også studier gjort nasjonalt. Det er vanskelig å estimere prevalens og utbredelse av problematisk bruk av sosiale medier da ulike studier benytter ulike tilnærminger og forskjellige måleinstrumenter. Det mangler en samstemmende definisjon av problematisk, overdreven eller vanedannende bruk av sosiale medier (Bányai et al., 2017). I denne studien brukes begrepet *problematisk bruk av sosiale medier* istedenfor *avhengighet av sosiale medier*. Selv om problematisk bruk av sosiale medier ikke er en avhengighetsdiagnose så betyr det ikke at den ikke finnes og er reell. Internettavhengighet har blitt foreslått som en potensiell avhengighet i den siste utgaven av Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) (American Psychiatric Association, 2013); i påvente av mer forskning. I den siste ICD-11 manualen (International Classification of Diseases and Related Health Problems) ble både pengespill og dataspillavhengighet innlemmet som diagnoser under avhengighetskapitlet (World Health Organization, 2019).

Forskere har undersøkt sosiale medier og avhengighet på ulike måter som f.eks. bruken av SNS (Andreassen, 2015; Kuss & Griffiths, 2017; Blasco, Cosculluela, & Robres, 2020), Facebookavhengighet (Andreassen, Torsheim, Brunborg, & Pallesen, 2012; García-Domingo, Aranda, & Fuentes, 2017; Ryan et al., 2014), Internettavhengighet (Kuss, Griffiths, Karila, &

Billieux, 2014; Montag et al., 2015; Young, 2009) og Instagram avhengighet (Kircaburun & Griffiths, 2018). Problematisk bruk av sosiale medier har blitt mer konsekvent rapportert med høyere prevalens hos kvinner (Ahmer & Tanzil, 2018; Andreassen, 2015; Griffiths et al., 2014; Kircaburun et al., 2020; Tang & Koh, 2017) enn hos menn, selv om det finnes studier der menn skårer høyere på problematisk bruk av sosiale medier enn kvinner (Müller et al., 2016; Ramesh-Masthi, Pruthvi, & Phaneendra, 2018; Ryan et al., 2014). Bruken av sosiale medier som Facebook og Instagram viser en høyere prevalens hos kvinner sammenlignet med menn (Marengo, Sindermann, Elhai, & Montag, 2020; Perrin & Anderson, 2019).

Videre rapporterer studier at yngre mennesker skårer høyere på problematisk bruk av sosiale medier sammenlignet med eldre mennesker (Blasco et al., 2020; Chen, 2019; García-Domingo et al., 2017; Kuss et al., 2014) og dette samsvarer med nyere studie som rapporterte at yngre individer var mer sannsynlige for å være avhengige av sosiale medier (Pornsakulvanich, 2020). Sosiale medier spiller en viktig rolle inn i yngre menneskers liv (Boyd, 2014), og har blitt en viktig fritidsaktivitet slik at en kan kommunisere med andre mennesker online uavhengig av tid- og rombegrensninger. Sosiale medier blir i økende grad brukt til å kunne kommunisere, lære og samarbeid med andre mennesker (Kuss & Griffiths, 2017).

En stor tverrnasjonal studie undersøkte ungdommers intense og problematiske sosiale medier bruk og deres velvære i 29 land. Studien rapporterte at i land med lavere prevalens av intens sosiale medier bruk rapporterte intense brukere lavere livskvalitet og familiestøtte, samt flere psykologiske plager enn ikke intense brukere (Boer et al., 2020). I de landene hvor det var høyere prevalens av intens sosiale medier bruk skåret intense brukere høyere på familiestøtte og livskvalitet i motsetning til de som ikke var intense brukere, samt like nivåer av psykologiske plager (Boer et al., 2020). Derimot ble det rapportert at i alle land hadde problematiske sosiale media brukere lavere velvære skår enn de som ikke hadde et problematisk bruk. I flere land kan intens sosiale medier bruk være en normativ ungdomsatferd som bidrar positivt for deres velvære (Boer et al., 2020). Andre studier viser at forekomsten mellom bruken av sosiale medier og depressive symptomer var større for yngre jenter enn gutter (Kelly, Zilanawala, Booker, & Sacker, 2019).

To store studier som omhandlet europeiske ungdommer viste en prevalens på 4.5% av avhengig bruk av sosiale medier der utvalget klassifiseres som avhengige (Bányai et al., 2017) og 9.1 % med problematisk bruk av sosiale medier (Mévelle et al., 2017). I en studie

gjort blant unge voksne var prevalens for risiko for avhengig bruk av sosiale medier på 15.2% (Turel et al., 2018). En komparativ studie rapporterte en prevalens på 36.9% av avhengig bruk av sosiale medier blant studenter (Ramesh-Masthi et al., 2018) mens en annen studie rapporterte at 47% av studentene skåret innenfor vanedannende bruk av sosiale medier (Mahamid & Berte, 2019).

Studier viser at overdreven bruk av SNS som Facebook resulterte i høyere misunnelse og depressive symptomer (Tandoc Jr., Ferrucci, & Duffy, 2015). Personer som bruker Facebook logger inn og kan oppleve en følelse av misunnelse ved å se på andres innlegg av eksotiske ferier eller oppleve ensomhet når de ser andre brukeres sosiale sammenkomster eller giftemål (Tandoc Jr. et al., 2015). En norsk studie med 763 respondenter rapporterte at økt tidsbruk av sosiale medier var beskjedent relatert til økning i depresjon og atferdsproblemer (Brunborg & Burdzovic Andreas, 2019).

2.2 Sosiale medier og ungdom

I følge Erikson (1968) er det i ungdomsårene at en utvikler følelse av identitet og autonomi (Erikson, 1968; O'Reilly et al., 2018). Ungdomsårene er en periode som er preget av psykologisk, biologisk og sosial endring for unge mennesker. Det er i denne perioden de tilpasser seg deres nye behov og utvikler nye ferdigheter og intime forhold (Christie & Viner, 2005; Erikson, 1968). Å vokse opp i dagens samfunn med ulike personlige og pedagogiske press for ungdommer samt en økende teknologisk framgang gir et økt press som er annerledes fra tidligere generasjoner. Ungdomsårene er også preget av økt sårbarhet for lav selvtillit og utbredelsen av psykiske helseproblemer. Dette er psykiske helseproblemer som depresjon og angst (McLaughlin & King, 2015; O'Reilly et al., 2018). Ungdata undersøkelsen som baserer seg på svar fra 259 700 elever (2017-2019) viser at dagens ungdom i Norge er mer stresset enn tidligere generasjoner. Dette kan ses i sammenheng med et press om å gjøre det bra på skolen for å oppnå sine framtidige mål for fremtiden med tanke på jobb. Det kan også knyttes til press om utseende, fritidsrelasjoner og vennerelasjoner (Bakken, 2019; NOU 2019:20, s. 53). Sosiale nettverkssider som Instagram kritiseres for å være plattformer som glorifiserer vellykkethet som målt i antall «likes». Sosiale medier som Facebook og Twitter har blitt rapportert som et verktøy for å unnsnippe det ytre presset som truer deres mentale helse (Boyd, 2014). Den yngre generasjonen har vokst opp i en verden som er avhengig av

teknologi som en viktig del av livet, som kan gjøre det vanskelig å forestille seg et liv uten å være «pålogget» (Kuss & Griffiths, 2017). Nyere studie viser at yngre voksne som deler informasjon om seg selv på sosiale medier har en økt livsglede og ensomhet sammenlignet med eldre brukere hvor det er motsatt. Dette kan indikere at bruken av sosiale medier er forskjellig på tvers av generasjoner (Kuss & Griffiths, 2017).

2.3 Femfaktormodellen for personlighet

Personlighet har blitt definert som *«samling av psykologiske trekk og mekanismer innen individet som er organisert og relativt varig og som påvirker hans eller hennes interaksjon, og tilpasninger til det intrapsykiske, fysiske og sosiale miljøet»* (Larsen & Buss, 2017, s. 4). Personlighet har vist en stabil varighet igjennom livet, i noen studier fra ung til voksen alder (Harris, Brett, Johnson, & Deary, 2016) og vist at kultur og biologiske faktorer påvirker menneskets personlighet (McCrae, Costa, del Pilar, Rolland, & Parker, 1998). NEO PI-R var det første generaliserte spørreskjemaet som ble utviklet og publisert for å måle femfaktormodellen for menneskets personlighet (Martinsen, Nordvik, & Østbø, 2005). Nevrotisisme, ekstroversjon, åpenhet for erfaring, medmenneskelighet og planmessighet er de fem personlighetstrekkene som måles. Personlighet blir forstått og organisert som individuelle forskjeller innenfor de fem ulike domenene, og femfaktormodellen antar at personlighetstrekk er medfødte disposisjoner (Costa & McCrae, 1992). Disse trekkene antas å kunne forklare variasjoner i atferd med tanke på hvordan individer varierer emosjonelt, interpersonlig, erfarings- og holdningsmessig og motivasjonelt (Paunonen, 2003; Paunonen & Ashton, 2001). Dette synet på personlighet har ført til utvikling av flere spørreskjemaer, instrumenter og skalaer for å kunne måle de brede dimensjonene av atferd (Paunonen, 2003; Paunonen & Ashton, 2001). NEO PI-R er basert på en hierarkisk modell der menneskets personlighet beskrives gjennom fem globale trekk. Hver av disse trekkene er forbundet med flere spesifikke trekk eller disposisjoner som kalles for fasetter (Martinsen et al., 2005). NEO PI-R er blant de mest brukte personlighetstestene på verdensbasis i forskning og andre anvendte sammenhenger (Costa & McCrae, 1992; Martinsen et al., 2005). Femfaktormodellen har blitt oversatt til mer enn 40 språk og er en standard i personlighetspsykologisk forskning. De fleste statistiske oversiktsanalyser innenfor området blir organisert etter denne modellen (Martinsen et al., 2005).

2.3.1 Ekstroversjon

Dimensjonen ekstroversjon beskriver en bred gruppe personlighetstrekk som omgjengelighet (sosiabilitet), aktivitet og tendensen til å oppleve positive emosjoner (Costa & McCrae, 1992). Individuer som skårer høyt på denne dimensjonen er gjerne midtpunktet i sosiale sammenhenger og dominerer sosialt mens de som skårer lavt liker å holde seg i bakgrunnen og er mindre snakkesalige (Costa & McCrae, 1992). Studier viser at ekstroverte personer bruker sosiale medier for å være mer sosial, mens introverte personer bruker det som en form for sosial kompensasjon de ellers ikke får (Kuss & Griffiths, 2011; Wilson, Fornasier, & White, 2010).

2.3.2 Åpenhet for erfaring

Åpenhet for erfaring (intellekt) refererer til hvor stort behov et individ har for å aktivt oppsøke og verdsette nye erfaringer og opplevelser (Ackerman & Heggstad, 1997; Costa & McCrae, 1992). En høy skåre på denne dimensjonen omfatter individer som er fantasifulle og følsomme for kunst og skjønnhet. De har et rikt og komplekst følelsesliv, er intellektuelt nysgjerrige og er fleksible i sine handlinger, holdninger og verdier (Costa & McCrae, 1992). Individene som har en levende fantasi vil skåre høyt på denne dimensjonen i motsetning til de med lav skåre som vil ha en liten fantasi og kan ha problemer med å forstå abstrakte ideer (Costa & McCrae, 1992).

Mennesker som skårer høyt på åpenhet for erfaring deler oftere informasjon om seg selv på sosiale medier (Amichai-Hamburger & Vinitzky, 2010) og studenter bruker sosiale medier mer for å opprettholde sine relasjoner med venner, informasjons- og utdanningsmessig (Kircaburun et al., 2020). Personlighetstrekket åpenhet for erfaring er negativt forbundet med mennesker som fremstiller seg selv som mer populær på sosiale medier som Facebook (Horzum, 2016) og selfie-relaterte interaksjoner som å publisere bilder av seg selv og like eller kommentere andres selfier (Choi, Sung, Lee, & Choi, 2017).

2.3.3 Nevrotisisme

Nevrotisisme representerer tendensen til å oppleve psykologisk stress og sier noe om graden av emosjonell ustabilitet. Nevrotisisme måler i stor grad psykisk ubehag og vedvarende negative emosjoner som depressive og engstelige følelser (Costa & McCrae, 1992). Individuer som skårer høyt på nevroisisme har en tendens til å bli lettere opprørt og urolige, opplever angst og humørsvingninger, i motsetning til individer som skårer lavt som er avslappet

mesteparten av tiden (Costa & McCrae, 1992; John, Naumann, & Soto, 2008). Høy grad av nevrotisisme kjennetegner de fleste psykiske lidelser, og nevrotisisme er overrepresentert i psykiatrien (Costa & McCrae, 1992; Malouff, Thorsteinsson, & Schutte, 2005). Nevrotiske individer bruker sosiale medier mer for å se hva andre poster og gjør på sosiale medier der de liker andres innlegg (Bachrach, Kosinski, Graepel, Kohli, & Stillwell, 2012) og er opptatt av andre sine kommentarer på deres selfier (Choi et al., 2017).

2.3.4 Medmenneskelighet

Medmenneskelighet er en dimensjon av mellommenneskelig atferd som omhandler hvordan individer interagerer og samhandler med andre individer. Individer som skårer høyt på medmenneskelighet er ofte empatiske, sjenerøse, samarbeidsvillige, sympatiske og tillitsfulle, mens personer med lavere skår er mer ufølsomme, kyniske og manipulerende (Caspi, Roberts, & Shiner, 2005; Costa & McCrae, 1992). Individer som er medmenneskelige er pålitelige, sjenerøse og har gode manerer (McCrae & John, 1992). Personlighetstrekket medmenneskelighet har blitt positivt relatert med å klare å opprettholde sosiale relasjoner og negativt relatert med det å presentere seg selv som mer populær for andre (Horzum, 2016).

2.3.5 Planmessighet

Planmessighet handler om individets tendenser til å være organisert, pålitelig, målbevisst og er oppfattet som kompetente og pliktoppfyllende (Brandes, Reardon, & Tackett, 2020). Individene som skårer høyt er samvittighetsfulle og velorganiserte individer mens personene som skårer lavt på planmessighet er ofte late, uorganiserte og mangelfulle individer (Costa & McCrae, 1992). Individer som er planmessige er pratsomme, sosiale, aktive og lidenskapelige (McCrae & John, 1992). De bruker ofte sosiale medier for å opprettholde eksisterende relasjoner, hvor de som ikke er planmessige bruker sosiale medier mer for informasjon og nyheter (Kircaburun et al., 2020; Ryan & Xenos, 2011).

2.4 Sosiale medier og personlighetstrekk

Tidligere forskning på personlighetstrekk og sosiale medier viser forskjellige studier som studerer enkelt sosiale nettverkssider, bruken av sosiale medier og problematisk bruk av sosiale medier. Disse studiene har vist forskjellige og til dels sprikende resultater. Nedenfor

presenteres studier som undersøker personlighetstrekk målt med femfaktormodellen (FFM for personlighet) og et lite knippe studier av andre modeller.

En stor landsomfattende studie fra USA hvor FFM ble undersøkt i forhold til bruk av sosiale medier viste at ekstroversjon og åpenhet for erfaring var positivt assosiert med hyppigere bruk av sosiale medier mens nevrotisme var en negativ prediktor (Correa, Hinsley, & Gil de Zúñiga, 2010). Nyere studier samsvarer med at brukere av sosiale medier er mer ekstroverte enn ikke-brukere, men viser at nevrotisme var signifikant høyere hos brukere av flere sosiale medier plattformer sammenlignet med dem som brukte bare en plattform eller ingen plattform (Marengo et al., 2020). Andre studier har vist at ekstroversjon, nevrotisme og åpenhet for erfaring er positivt assosiert med bruken av sosiale medier (Hughes, Rowe, Batey, & Lee, 2012; Wang, Jackson, Zhang, & Su, 2012). Videre har studier vist en negativ korrelasjon mellom medmenneskelighet, planmessighet og åpenhet for erfaring, og problematisk bruk av internett (Dong, Wang, Yang, & Zhou, 2013; Ko, Yen, Yen, Chen, & Chen, 2012; Kuss, Griffiths, & Binder, 2013) og med sosiale medier avhengighet (Błachnio & Przepiorka, 2016; Tang, Chen, Yang, Chung, & Lee, 2016).

Andre studier som har undersøkt problematisk bruk av sosiale medier viste at det var en sammenheng med å være introvert, mer medmenneskelig, nevrotisk og mindre planmessig og mindre åpen for erfaring (Kircaburun et al., 2020) mens en annen studie rapporterte at mennesker som er ekstroverte og nevrotiske er mer avhengige av sosiale medier (Wang, Ho, Chan, & Tse, 2015). Andre studier som har brukt FFM for personlighet rapporterer at høy skår på nevrotisme og ekstroversjon, og lav skår på medmenneskelighet og planmessighet er forbundet med problematisk bruk av sosiale medier (Andreassen et al., 2013; Kircaburun, 2016; Kircaburun & Griffiths, 2018; Whaite, Shensa, Sidani, Colditz, & Primack, 2018). Forholdet mellom sosiale medier og medmenneskelighet viste ingen sammenheng i noen studier (Correa et al., 2010; Wang et al., 2015; Özgüven & Mucan, 2013). Nyere studie viser at mennesker som skåret høyt på ekstroversjon hadde større sannsynlighet for å være avhengige av SNS, mens individer som var nevrotiske og planmessige hadde mindre sannsynlighet for å utvikle avhengighet av SNS (Pornsakulvanich, 2020).

Facebook brukere rapportere høyere nivåer av ekstroversjon og lavere nivåer av planmessighet, sammenlignet med dem som ikke var Facebook brukere (Sindermann, Duke, & Montag, 2020). Sammenhengen med høyere skår av ekstroversjon og negativ skår av

planmessighet samsvarer med tidligere forskning (Brailovskaia & Margraf, 2016; Eşkisu, Hoşoğlu, & Rasmussen, 2017; Ryan & Xenos, 2011; Wehrli, 2008).

Andre studier har funnet en negativ assosiasjon mellom nevrotisisme og avhengighetsbruk av Facebook (Tang et al., 2016) mens andre studier rapporterte at nevrotisisme var signifikant med Facebook avhengighet (Abbasi & Drouin, 2019; Andreassen, 2015; Larose, Kim, & Peng, 2011).

Andre studier som ikke ser på femfaktormodellen har vist en positiv assosiasjon mellom egenskapen narsissisme og problematisk bruk av sosiale medier (Andreassen, Pallesen, & Griffiths, 2017; Eşkisu et al., 2017; Gazit, Aharony, & Amichai-Hamburger, 2019; Lyvers, Narayanan, & Thorberg, 2018; Marshall, Lefringhausen, & Ferenczi, 2015; Skues, Williams, & Wise, 2012). Narsissisme er en egenskap som har blitt mye undersøkt i sammenhengen med bruk av sosiale medier de siste årene, og omhandler menneskets selvtillit og sterkt behov for beundring fra andre (Lyvers et al., 2018).

2.5 Psykosomatiske plager

Psykosomatiske plager omhandler samspillet mellom psykiske og kroppslige (somatiske) faktorer (Malt, 2019). Psykosomatiske plager er kroppslige plager hvor plagene en person subjektivt opplever kan være uten endelig medisinsk diagnose eller forklaring i form av fysisk sykdom i tradisjonell forstand (Garralda, 2010; Kroenke, Spitzer, & Williams, 2002).

Psykosomatiske plager og lidelser er vanlige helseplager blant befolkningen og er noen av de vanligste grunnene til at mennesker oppsøker lege. De vanligste plagene er tretthet, muskel- og skjelettplager, hjerte- og karplager og ulike mage- og tarmproblemer (Malt, 2019).

Prevalensen av psykosomatiske plager som rygg, nakke- og skuldersmerter har økt hos unge siden 1970 (Ståhl, El-Metwally, & Rimpelä, 2014). Tidligere studier har vist at psykologisk og psykosomatiske plager blant unge har gitt uønskede psykiske helseutfall senere i livet (Bohman et al., 2012; Låftman & Magnusson, 2017). Forårsak til psykosomatiske plager kan variere, og stress og psykologiske konflikter er noe som er forbundet med fysiologiske endringer hos mennesker. Disse endringene kan føre til symptomer, funksjonsforstyrrelser eller sykdom i tradisjonell forstand (Malt, 2019). Det vil variere utfra egenskapene personen har for å forholde seg til belastningen (mestringsstil), deres biologiske sårbarhet, og om personen lider av psykisk lidelse (Malt, 2019). En norsk studie har målt unge sine

psykosomatiske plager som omhandler hodepine, magesmerter, nakke- og skuldresmerter, ledd- og muskelsmerter, kvalme og hjertebank. Målingene viste at det er flere unge som sliter med fysiske helse plager enn før. De vanligste plagene er hodepine og smerte i nakke og skuldre (Bakken, 2019).

2.6 Sosiale medier og psykosomatiske plager

Psykosomatiske plager og problematisk bruk av sosiale medier har blitt målt i noen studier ved hjelp av ulike instrumenter og mål. Bergen Psychosomatic Inventory som blir brukt som instrument i denne studien har ikke blitt brukt i andre studier på sosiale medier som forfatteren er klar over. Lignende skala med samme spørsmål har blitt brukt i store befolkningsundersøkelser på pengespill-lidelse og dataspillavhengighet (Pallesen, Hanss, Mentzoni, Molde & Morken, 2014; Pallesen, Molde, Mentzoni, Hans & Morken, 2016). En annen lignende skala har blitt brukt i en studie om videospill avhengighet, hvor dårlig psykosomatisk helse var positivt assosiert med engasjert og problematisk bruk av videospill (Wittek et al., 2015). Forfatteren av denne studien finner ikke studier som ser på flere psykosomatiske plager og problematisk bruk av sosiale medier. Det finnes studier som ser på enkelte psykosomatiske plager og sosiale medier, sosiale nettverkssider, mobil bruk og internettavhengighet. Dette vil bli presentert nedenfor.

Flere negative psykologiske helsekonsekvenser har blitt rapportert assosiert i forbindelse med økende eller problematisk bruk av sosiale medier som depresjon og angst (Becker, Alzahabi, & Hopwood, 2013; Labrague, 2014; Lin et al., 2016; Primack et al., 2017; Shensa, Sidani, Dew, Escobar-Viera, & Primack, 2018; Vannucci, Flannery, & Ohannessian, 2017), mens andre har reist bekymring mellom sosiale medier og suicidalitet (De Choudhury, Kiciman, Dredze, Coppersmith & Kumar, 2016; Luxton, June & Fairall, 2012). En nyere systematisk litteraturstudie fant en generell korrelasjon mellom ungdommer og unge voksne sin bruk av sosiale medier og psykiske helseproblemer som depresjon, angst og psykologisk stress (Keles, McCrae, & Grealish, 2020).

I tillegg viser flere studier en økning av sammenheng mellom ungdommers bruk av sosiale medier, søvn og mental helse (Espinoza & Juvonen, 2011; Farahani, Kazemi, Aghamohamadi, Bakhtiarvand, & Ansari, 2011; Pantic et al., 2012) og nyere studier viser

sammenheng med økende bruk av internett og dårligere søvn kvalitet, lavere selvtillit (Boyd, 2014; Kelly et al., 2019). Studier som har undersøkt problematikken rundt søvn kvalitet rapporterer at dårligere søvnkvalitet er assosiert med angst, depresjon og lav selvtillit (Alfano, Zakem, Costa, Taylor, & Weems, 2009; Fredriksen, Rhodes, Reddy, & Way, 2004). En studie om ungdommers bruk av sosiale medier rapporterte at ungdommer som bruker mer sosiale medier har dårligere søvn kvalitet, lavere selvtillit og høyere symptomer på angst og depresjon (Woods & Scott, 2016).

Flere studier har også vist en korrelasjon mellom bruken av mobiltelefon med nakke og skulder smerter (Al-Hadidi et al., 2019; Gustafsson, Johnson, Lindegård, & Hagberg, 2011; Lamberg & Muratori, 2012; Lee, Kang, & Shin, 2015). Frekvensen av mobiltelefonbruk, formålet med mobilbruken og kropp- og nakkeposisjon mens du bruker telefonen var viktige faktorer forbundet med smerte i nakke og skulder (Gustafsson, Johnson, & Hagberg, 2010; Gustafsson et al., 2011; Lamberg & Muratori, 2012).

Andre studier har vist at problematisk bruk av internett har vært assosiert med symptomer på dårlig helsetilstand og tretthet (Choi et al., 2009) lite energi, fysiologisk dysfunksjon og svekket immunitet (Cao, Sun, Wan, Hao, & Tao, 2011) og angst, depresjon og psykologisk stress (Asibong et al., 2020).

2.7 Problemstilling og hypoteser

Vår gjennomgang viser at forekomsten av problematisk bruk av sosiale medier forekommer rundt i verden og flere har trukket konklusjoner mellom potensiell vanedannende bruk av sosiale medier. Flere studier har undersøkt problematisk bruk av sosiale medier i en helhet som nevnt ovenfor. Andre studier som er nevnt viser flere begrensninger med at det er kun undersøkt en eller noen sosiale medier (nettverkssider), små utvalgt som består av kun ungdommer, unge voksne eller studenter. De fleste av studiene som undersøker sammenhengen med psykosomatiske plager undersøker bare en eller et par psykosomatiske plager. Dette gjør at det blir utfordringer i forhold til generaliserbarhet. Ulike studier definerer også avhengighet av sosiale medier på forskjellige måter (problematisk, overdreven eller vanedannende) som gjør at det mangler en samstemmende definisjon på tvers av studiene. Selv om det finnes studier som har undersøkt ulike aspekter ved sosiale medier,

personlighetstrekk og ulike psykosomatiske plager er det ikke gjennomført studier som undersøker dette i en og samme studie som forfatteren er klar over. Hovedproblemstillingen studien ønsker å besvare er:

«Hva er sammenhengen mellom problematisk bruk av sosiale medier, personlighetstrekk og psykosomatiske plager»

For å kunne besvare denne problemstillingen er det dannet tre hypoteser ved hjelp av vår empiriske fremstilling som gir oss noen antakelser om sammenhengen mellom problematisk bruk av sosiale medier, personlighetstrekk og psykosomatiske plager.

Hypotese 1

Det finnes flere studier som har vist prevalens av avhengighetskapende bruk av sosiale medier (Bányai et al., 2017; Mahamid & Berte, 2019; Ramesh-Masthi et al., 2018; Turel et al., 2018). Selv om alle i prinsippet kan utvikle et problematisk bruk av sosiale medier uavhengig av alder, kjønn, sivilstatus og utdanningsnivå så er det noen demografiske variabler som har økt risiko for å utvikle en omdiskutert og mulig «atferdsavhengighet». Studier har konsekvent vist at vanedannende bruk av sosiale medier er mer utbredt hos kvinner enn hos menn (Ahmer & Tanzil, 2018; Andreassen, 2015; Griffiths et al., 2014; Kircaburun et al., 2020; Tang & Koh, 2017) og at kvinner bruker mer tid på sosiale medier enn menn (Dumrongsiri & Pornsakulvanich, 2010; Marengo et al., 2020). Studier viser også at yngre individer sammenlignet med eldre skårer høyere på avhengighetsbruk av sosiale medier (Blasco et al., 2020; Chen, 2019; García-Domingo et al., 2017; Kuss et al., 2014; Pornsakulvanich, 2020). Videre viser studier at studenter skårer høyt på avhengighetsbruk av sosiale medier (Blasco et al., 2020; García-Domingo et al., 2017; Horzum, 2016; Mahamid & Berte, 2019; Ramesh-Masthi et al., 2018). Basert på disse funnene *antas det at yngre, kvinner, og studenter vil skåre høyere på screening som vurderer avhengighet av sosiale medier, i motsetning til de tilsvarende motpart* (Hypotese 1).

Hypotese 2

Individens personlighet blir målt i femfaktormodellen med følgende personlighets trekk; ekstroversjon, nevrotisme, planmessighet, medmenneskelighet og åpenhet for erfaring. Selv om alle individer kan utvikle problematisk bruk av sosiale medier uavhengig av personlighetstrekk, så viser tidligere studier at spesifikke personlighetstrekk har en

sammenheng med avhengighet og problematisk bruk. Avhengighet av sosiale medier er positivt assosiert med ekstroversjon og nevrotisisme (Andreassen et al., 2013; Kircaburun et al., 2020; Kircaburun & Griffiths, 2018; Wang et al., 2015; Whaite et al., 2018). Andre studier viser positiv assosiasjon av ekstroversjon og negativ assosiasjon med planmessighet (Brailovskaia & Margraf, 2016; Eşkisu et al., 2017; Kircaburun et al., 2020; Ryan & Xenos, 2011; Sindermann et al., 2020; Wehrli, 2008). Det finnes videre studier som fant en positiv assosiasjon (Kircaburun et al., 2020) og en negativ assosiasjon (Andreassen et al., 2013; Kircaburun, 2016; Kircaburun & Griffiths, 2018; Whaite et al., 2018) og ingen sammenheng mellom problematisk bruk av sosiale medier og medmenneskelighet (Correa et al., 2010; Wang et al., 2015; Özgüven & Mucan, 2013). Åpenhet for erfaring har blitt positivt assosiert med bruk av sosiale medier (Correa et al., 2010; Hughes et al., 2012; Wang et al., 2012) mens andre studier på problematisk bruk av sosiale medier har rapportert en negativ assosiasjon (Błachnio & Przepiorka, 2016; Tang, Chen, Yang, Chung, & Lee, 2016). Basert på tidligere forskning *forventes det en positiv sammenheng mellom høy skår på ekstroversjon og nevrotisisme, negativ skår på planmessighet, åpenhet for erfaringer og medmenneskelighet, og høy skår på screening som vurderer avhengighet av sosiale medier* (Hypotese 2).

Hypotese 3

Psykosomatiske plager og problematisk bruk av sosiale medier har i tidligere forskning blitt undersøkt med ulike mål og instrumenter. Flere psykologiske helseplager har blitt rapportert assosiert med problematisk bruk av sosiale medier som depresjon og angst (Becker et al., 2013; Labrague, 2014; Lin et al., 2016; Primack et al., 2017; Shensa et al., 2018; Vannucci et al., 2017). Videre rapporteres det at ungdommers bruk av sosiale medier viser en sammenheng med søvn og mental helse (Espinoza & Juvonen, 2011; Farahani et al., 2011; Pantic et al., 2012), dårligere selvtillit og økt symptomer på angst og depresjon (Woods & Scott, 2016). Andre studier viser at økende bruk av internett er assosiert med dårligere søvn kvalitet og lavere selvtillit (Boyd, 2014; Kelly et al., 2019), symptomer på dårlig helsetilstand og tretthet (Choi et al., 2009), lite energi, fysiologisk dysfunksjon og svekket immunitet (Cao et al., 2011) og angst, depresjon og psykologisk stress (Asibong et al., 2020). Basert på tidligere forskning *forventes det at symptomer på psykosomatiske plager vil være positivt assosiert med problematisk bruk av sosiale medier* (Hypotese 3).

Tabell 1. Oversikt over hypotesene.	
Hypotese 1 (H1)	Det antas at yngre, kvinner, og studenter vil skåre høyere på screening som vurderer avhengighet av sosiale medier, i motsetning til de tilsvarende motpart
Hypotese 2 (H2)	Det forventes en positiv sammenheng mellom høy skår på ekstroversjon og nevrotisisme, negativ skår på planmessighet, åpenhet for erfaringer og medmenneskelighet, og høy skår på screening som vurderer avhengighet av sosiale medier
Hypotese 3 (H3)	Det forventes at symptomer på psykosomatiske plager vil være positivt assosiert med problematisk bruk av sosiale medier

Denne studien analyserte data fra en av de største undersøkelsene som er gjennomført i Norge og internasjonalt. Et stort representativt utvalg vil kunne redusere statistisk usikkerhet. Videre vil metoden og analysene som har blitt gjort i studien bli presentert.

3. Metode

3.1 Forskningsdesign

I denne studien har data blitt innhentet i forbindelse med en stor nasjonal undersøkelse utført i 2014. Data i studien stammet fra en spørreundersøkelse der enkeltpersoner ble invitert til å delta anonymt i en åpen tverrsnittsundersøkelse via offisielle nettsteder til fem landsdekkende norske aviser i løpet av våren 2014. Studiet er et tverrsnittstudie da data baserte seg på en gruppe mennesker i et bestemt tidspunkt og ikke over lengre tid som longitudinelle studier gjør (Bjørndal & Hofoss, 2004, s. 25). Spørreskjemaet ble utviklet av Cecilie Schou Andreassen og kolleger ved Universitet i Bergen. Hovedfokus i spørreskjemaet var atferds avhengigheter, og en rekke andre variabler ble også kartlagt. Variablene som er aktuelle for denne studien presenteres senere i kapitlet. Institusjonskomiteen ved det psykologiske fakultetet ved Universitetet i Bergen godkjente studieprotokollen.

Deltakerne fikk informasjon om studiet da de klikket på lenken til undersøkelsen, og ble informert før de svarte på spørsmålene. Det ble også informert på forhånd at de som deltok ville motta umiddelbar tilbakemelding på sin egen poengsum angående deres bruk av sosiale

medier. Data som ble samlet inn ble lagret av undersøkelsesbyrået SurveyXact, som er et spesialisert undersøkelsesbyrå. Data ble oversendt til forskningsteamet ved Universitetet i Bergen etter at undersøkelsen hadde vært promotert i en uke ($N= 41\ 970$). Ukomplette undersøkelser ble ikke beholdt, og kun fullførte undersøkelser ble beholdt i datasettet ($N= 25\ 533$). Studiet ble gjennomført i samråd med deklarasjonen av Helsingfors (World Medical Association, 2020) og Norsk lov om medisinsk og helsefaglig forskning, også kalt helseforskningsloven (Helseforskningsloven, 2008). De etiske retningslinjene ble fulgt i gjennomføringen av studien. Spørreundersøkelsen tok for seg flere ulike temaer men hovedvekten for den her studien lå på spørsmålene og påstandene som omhandlet avhengighetsskapende bruk av sosiale medier, personlighetstrekk og psykosomatiske plager.

3.2 Utvalg

Utvalget besto av totalt 23 533 personer i alderen 16-88 år med en gjennomsnittsalder på 35,8 år ($SD = 13.3$), og omfattet 15 299 kvinner og 8 234 menn. Tabell 2 viser en oversikt over de demografiske variablene i nettoutvalget.

Tabell 2. *Utvalgsoversikt i studien ($N = 23\ 533$).*

Variabel		<i>n</i>	%
Kjønn	Mann	8234	35.0
	Kvinne	15299	65.0
Aldersgruppe	16-25 år	6621	28.1
	26-35 år	5767	24.5
	36-45 år	5417	23.0
	46-55 år	3705	15.7
	56 år og eldre	2023	8.6
Sivilstatus	I et forhold	15373	65.3
	Ikke i et forhold	8160	34.7
Utdanningsnivå	Grunnskole	2350	10.0
	Videregående skole	5949	25.3
	Fagskole	3989	17.0
	Bachelorgrad	7630	32.4
	Mastergrad	3343	14.2

	Doktorgrad	272	1.2
Student	Ja	4962	21.1
	Nei	18571	78.9
Problematisk SOME	Ikke-avhengig (0)	20369	86.6
	Avhengig (1)	3164	13.4

I studien var kvinner overrepresentert (65%) i forhold til menn (35%). Utvalget ble kategorisert inn i fem aldersgrupper: 16-25 år ($n = 6\ 621$), 26-35 år ($n = 5\ 757$), 36-45 år ($n = 5\ 417$), 46-55 år ($n = 3\ 705$) og 56 år og eldre ($n = 2\ 023$). Majoriteten av respondentene var i et forhold som betyr at de var gift / partner etter nasjonal lovgivning eller kjæresten ($n = 15\ 373$), kontra respondentene som ikke var i et forhold, som var single, skilt, separert, enke eller enkemann ($n = 8\ 160$). Av respondentene var det 21.1% ($n = 4\ 962$) som var studenter når de gjennomførte spørreundersøkelsen og 78.9% ($n = 18\ 571$) som ikke var studenter. Videre kan en se at 17% ($n = 3\ 989$) hadde fullført fagskole som etter 2018 ble betegnet som høyere yrkesfaglig utdanning (Fagskoleloven, 2018; Kunnskapsdepartementet, 2020), 32.4% ($n = 7\ 630$) av respondentene hadde fullført en bachelorgrad, 14.2% ($n = 3\ 343$) hadde fullført en mastergrad og 1.2% ($n = 272$) hadde fullført en doktorgrad. Det vil si at 64.5% ($n = 15\ 234$) av utvalget hadde fullført høyere utdanning mens 35.2 % hadde fullført et lavere utdanningsnivå, der 10% ($n = 2\ 350$) hadde fullført grunnskole og 25.3% ($n = 5\ 949$) hadde fullført videregående skole som høyeste fullførte utdanning. Videre viser tabellen at det var 13.4 % ($n = 3164$) som skåret ofte eller alltid på spørsmål om avhengighet av sosiale medier. Dette gjorde at de imøtekom og tilfredsstilte kriteriet for å kunne bli ansett som problem brukere (avhengige) av sosiale medier som måles opp mot 6 avhengighetskriterier (BSMAS) (dominans, humørendring, toleranse, abstinenssymptomer, konflikt og tilbakefall), mens det var 86.6% ($n = 20\ 369$) som ikke tilfredsstilte kriteriet.

3.3 Måleinstrumenter

Måleinstrumentene som ble benyttet i studien presenteres i dette avsnittet.

3.3.1 Demografi

Spørsmål om demografi omfattet alder (fødselsår med alternativer fra 1997-1900), kjønn (kodet 1 = mann, 2 = kvinne), sivilstatus (kodet 1= Gift/partner etter nasjonal lovgivning/ kvinnelig eller mannlig kjæreste, 2 = singel/separert/enke/enkemann), høyeste fullførte

utdanning (kodet 1 = grunnskole, 2 = videregående skole, 3 = yrkesskole, 4 = bachelorgrad, 5 = mastergrad og 6 = doktorgrad) og studentstatus (kodet 1 = student, 2 = ikke student).

3.3.2 Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)

Problematisert bruk (avhengighet) av sosiale medier ble målt med Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) som kartlegger seks kjernesymptomer ved avhengighet; dominans, humørendring, toleranse, abstinenssymptomer, konflikt og tilbakefall (Andreassen et al., 2016; Griffiths, 2005). BSMAS består således av seks ledd/påstander om bruk av sosiale medier, som skåres på en skala fra 1 (*svært sjelden*) til 5 (*svært ofte*). Totalskåren spenner derfor mellom 6 til 30, jo høyere skåre desto høyere grad av problemer. BSMAS følger kriteriene for avhengighet beskrevet i det internasjonale diagnosesystemet DSM-IV (American Psychiatric Association, 1994), og inkluderer 6 spørsmål som skal fange opp de seks kriteriene for avhengighet som nevnt over. Hvert spørsmål refererer til det siste året, og har svaralternativene aldri, sjelden, noen ganger, ofte og svært ofte. For at man skal karakteriseres som avhengige av sosiale medier må de ha svart «noen ganger», «ofte» eller «svært ofte» på alle de seks kriteriene. For å kategorisere personer som problembrukere (avhengige) er det foreslått en polytetisk «cut-off» på minst 3 (av og til), på minst fire av de seks leddene (polytetisk tilnærming), mens avhengighet som regel blir definert som å skåre minst 3 på alle de seks leddene (Lemmens et al., 2009). Spørsmålene kartla hvor ofte i løpet av det siste året respondenten hadde opplevd problematisk bruk av sosiale medier. Noen av påstandene var f.eks. «følt en trang til å bruke sosiale medier mer og mer?», «prøvd å kutte ned på bruken av sosiale medier uten å lykkes» og «brukt sosiale medier så mye at det har gått utover jobb og/eller studier?». BSMAS ble utviklet da Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS) hadde begrensninger når skalaen kun vurderte avhengighet med Facebook. BFAS har blitt oversatt til flere språk og har vist gode psykometriske egenskaper (Balcerowska et al., 2020; Phanasathit, Manwong, Hanprathet, Khumsri, & Yingyeun, 2014; Wang et al., 2015). BSMAS har blitt oversatt til Italiensk (Monacis, Palo, Griffiths, & Sinatra, 2017), Kinesisk (Chen et al., 2020; Leung et al., 2020), Persisk (Lin, Broström, Nilsen, Griffiths, & Pakpour, 2017), Ungarsk (Bányai et al., 2017) og Tyrkisk (Demirci, 2019) hvor de psykometriske egenskapene ved BSMAS er validert og funnet tilfredsstillende. Cronbach's alfa for BSMAS i denne studien var .88. Se vedlegg A for en fullstendig liste over spørsmålene som ble brukt i BSMAS.

3.3.3 Mini International Personality Item Pool (MINI-IPIP)

Personlighet ble målt med Mini International Personality Item Pool (MINI-IPIP), som er en kortversjon av FFM (Donnellan, Oswald, Baird, & Lucas, 2006). Grunnen til at det ble utviklet en kortere versjon av femfaktormodellen var for å konstruere et kortere måleinstrument (Donnellan et al., 2006). Ved å konstruere et kortere måleinstrument ville det kunne redusere målefeil som kan komme i store spørreskjemaer fordi respondentene ikke orker å svare på alle de omfattende spørsmålene og kan ende opp med å svare feil. Noen respondenter kan også ønske å ikke fullføre spørreundersøkelsen fordi den er for omfattende (Donnellan et al., 2006). MINI-IPIP består av 20 ledd som måler de fem dimensjonene i FFM for personlighet; Ekstroversjon, medmenneskelighet, planmessighet, nevrotisisme og åpenhet for erfaring (sistnevnte dimensjon er kalt for Intellekt/åpenhet) (Costa & McCrae, 1992; Donnellan et al., 2006). Hver dimensjon er målt med fire ledd, og besvares langs en 5-punktsskala fra 1 (*veldig feil*) til 5 (*veldig riktig*). De 20 leddene var formet som påstander om en persons typiske væremåte. Ekstroversjon reflekterer det å være utadvendt, sosial, aktiv, energisk og stimulussøkende (f.eks. «snakker med mange forskjellige mennesker i selskap»). Medmenneskelighet er et trekk som innebærer omtanke for andre, ydmykhet, ærlighet og vennlighet (f.eks. «lever meg inn i andres følelser»). Trekket planmessighet omfatter det å være pålitelig, strukturert, organisert og disiplinert (f.eks. «får oppgaver unnagjort med en gang»). Nevrotisisme er et trekk som er kjennetegnet av å være sårbar for stress, anspent, og depressiv (f.eks. «har ofte humørsvingninger»), mens intellekt/åpenhet reflekterer behovet for intellektuell og åndelig stimulering, åpenhet for nye ideer og fantasirikdom (f.eks. «har en livlig fantasi»). Desto høyere skåre på hver av de fem dimensjonene, desto høyere grad er respondenten kjennetegnet av de respektive trekk egenskapene. Til tross for at MINI-IPIP er en kortversjon så har den vist gode psykometriske egenskaper, og flere studier har vist god reliabilitet og validitet (Baldasaro, Shanahan, & Bauer, 2013; Donnellan et al., 2006; Martínez-Molina & Arias, 2018; Perry, Hoerger, Molix, & Duberstein, 2020). I denne studien var Cronbach's alfa verdier .81 for ekstroversjon, .76 for medmenneskelighet, .70 for planmessighet, .73 for nevrotisisme og .69 for åpenhet for erfaring (intellekt). Se vedlegg B for en fullstendig liste over spørsmålene som ble brukt i MINI-IPIP.

3.3.4 Bergen Psychosomatic Inventory (BPSI)

Psykosomatiske plager ble målt med Bergen Psychosomatic Inventory som tapper informasjon om åtte ledd som vurderte psykosomatiske symptomer som; hodepine, vondt i nakke/rygg, mage-tarm problemer, søvnproblemer, tristhet, følt seg nervøs og urolig, følt deg

trekk eller søvnløshet og hjertebank (Witteck et al., 2015). Skalaen var konstruert basert på tidligere skalaer som ble utviklet for psykosomatiske plager (Eriksen, Ihlebæk, & Ursin, 2016; Hagquist, 2008; Kroenke et al., 2002; Takata & Sakata, 2004; Thorndike, Hagen, & Kemper, 1952). Respondentene besvarte hvor ofte de hadde opplevd disse psykosomatiske symptomene de siste 2 månedene på en 5-punktsskala fra 1 (*aldri*), 2 (*sjeldnere enn en dag i måneden*), 3 (*1-3 dager per måned*), 4 (*1-2 dager per uke*) til 5 (*3 dager per uke eller oftere*). En totalskåre fra alle 8 leddene ble brukt i analysen. Desto høyere totalskåre på skalaen, desto høyere grad av psykosomatiske plager. Måleinstrumentet er ikke validert, men er basert på tidligere skalaer som ble utviklet for psykosomatiske plager som nevnt ovenfor. Cronbach's alfa for BPSI i denne studien var .83. Se vedlegg C for en fullstendig liste over spørsmålene som ble brukt i BPSI.

3.3 Statistiske analyser

Dataanalyser ble gjennomført med IBM SPSS Statistics versjon 25 og 26. Programmet ble oppdatert til IBM SPSS Statistics Version 26 underveis i skriveprosessen. Deskriptive analyser ble brukt for å beregne internkonsistenser, prosentandeler, gjennomsnitt og standardavvik. I mange tilfeller testes om forskjeller og sammenhenger er statistisk signifikante. Signifikansnivået viser sannsynligheten for at de forskjellene man finner er et resultat av tilfeldig variasjon. I tabellene markeres resultater der sannsynligheten for at et resultat skyldes tilfeldigheter er mindre enn 5 prosent (*), mindre enn 1 prosent (**), og mindre enn 0,1 prosent (***). Siden antallet respondenter i undersøkelsen er stort, vil selv svake sammenhenger bli signifikante. Derfor bør tolkningene basere seg på forskjeller og sammenhenger av substansiell betydning snarere enn statistisk signifikans. Reliabilitet i form av intern konsistens ble beregnet ved hjelp av Cronbach's alfa for sumskårer og eventuelle subskalaer. Det ble også utført enveis-variansanalyse (ANOVA) for å undersøke gruppeforskjeller i BSMAS-skåre. Person produkt-moment korrelasjonskoeffisient (Pearsons r) ble brukt til å vurdere sammenhengen mellom problematisk bruk av sosiale medier (BSMAS), personlighet (MINI-IPIP) og psykosomatiske plager (BPSI). Referanser for å definere når korrelasjonsstyrker og β (standardisert regresjonskoeffisient) var anset som liten (svak), moderat eller stor var r koeffisienter på: 0.1 liten, 0.3 moderat, og 0.5 er stor (Cohen, 1988).

Videre ble en tre-steps lineær multippel hierarkisk regresjonsanalyse gjennomført med BSMAS totalskår som avhengig variabel, for å utforske hvilke variabler som forklarer varians i skåre på BSMAS. De uavhengige variablene var demografiske variabler som alder, kjønn, sivilstatus, utdanningsnivå og studentstatus (Steg 1). Videre ved steg 2 ble variabler for personlighetstrekk (ekstroversjon, medmenneskelighet, planmessighet, nevrotisme, åpenhet for erfaring) lagt inn, og i steg 3 ble symptomer psykosomatiske plager (sumskåre BPSI) lagt inn i modellen for å kunne foreta regresjon mot den avhengige variabelen problematisk bruk av sosiale medier. Utdanningsnivået bachelorgrad ble dummykodet da det var den største gruppen og omfattet derfor referanse kategorien. Multiple regresjonsanalyser gjør det mulig å kontrollere statistisk for faktorer som samvarierer systematisk med de forholdene man analyserer, for eksempel at kvinner oftere bruker sosiale medier enn menn. Vi kan slik få kunnskap om hvordan to fenomener henger sammen (for eksempel problematisk bruk av sosiale medier og personlighetstrekk) gitt at andre kjennetegn ved utvalget (for eksempel alder) holdes konstant. Analysene bekreftet at det ikke var noen avvik på antakelsene om normalitet, linearitet, multikollinearitet da toleransen var over 0.10 og VIF under 5, og homoskedastisitet.

Til slutt er det verd å merke seg at sammenhenger som vises i en tverrsnittsundersøkelse, for eksempel mellom det å bruke sosiale medier og psykosomatiske plager, ikke nødvendigvis indikerer årsakssammenhenger. For å beskrive årsakssammenhenger bør man i tillegg ha data fra longitudinelle (data fra flere tidspunkter) eller eksperimentelle studier.

4. Resultater

4.1 Deskriptiv statistikk

Tabell 3 viser korrelasjon mellom studiens variabler. Internkonsistenser, gjennomsnittsverdier og standardavvik er også presentert.

Tabell 3. Deskriptiv statistikk og korrelasjonskoeffesienter mellom studievariabler (N = 23 533)

Variabler	1	2	3	4	5	6	7
1 Problematisk bruk av sosiale medier	-						
2 Ekstroversjon	.075**	-					
3 Medmenneskelighet	.069**	.296**	-				
4 Planmessighet	-.183**	.093**	.131**	-			
5 Nevrotisme	.299**	-.098**	.093**	-.157**	-		
6 Åpenhet for erfaring	-.043**	.163**	.116**	-.116**	-.003	-	
7 Psykosomatiske plager	.324**	-.125**	.064**	-.216**	.572**	.011	-
8 Gjennomsnitt	10.30	13.47	16.32	14.90	11.81	14.26	21.46
9 Standardavvik	4.77	3.65	2.95	3.22	3.54	3.14	6.79
10 Område	6-30	4-20	4-20	4-20	4-20	4-20	8-40
11 Cronbach's alfa (α)	.88	.81	.76	.70	.73	.69	.83
12 Antall ledd	6	4	4	4	4	4	8
13 Skjevhet	1.28	-.34	-.91	-.42	-.02	-.24	.37
14 Kurtosis	1.35	-.42	.80	-.34	-.54	-.29	-.42

** $p < .01$

Tabell 3 viser at sosiale medier i denne studien hadde en signifikant korrelasjon med alle variablene i denne studien. BSMAS variabelen hadde en skjevhet på 1.28 og kurtosis på 1.35, som indikerer en moderat asymmetrisk fordeling. Problematiske bruk av sosiale medier viser en moderat positiv korrelasjon med nevrotisme ($r = .299$) og psykosomatiske plager ($r = .324$), svak positiv korrelasjon med ekstroverisjon ($r = .075$), medmenneskelighet ($r = .069$) og negativ svak korrelasjon med planmessighet ($r = -.183$) og åpenhet for erfaring ($r = -.043$).

4.2 Variansanalyser

Det ble også utført variansanalyser ved hjelp av enveis-ANOVA da dette angir beskrivende statistikk av studievariablene, og viser gruppeforskjeller i BSMAS-skåre.

Tabell 4. *Gruppevariablene sin skår på BSMAS skala (N = 23 533)*

Variabel		<i>n</i>	Gj.sn. BSMAS	<i>p</i>	η^2	F
Kjønn	Mann	8234	10.9	.000	.034	833.23
	Kvinne	15299	9.09			
Aldersgruppe	16-25 år	6621	11.95	.000	.068	426.955
	26-35 år	5767	10.57			
	36-45 år	5417	9.7			
	46-55 år	3705	8.89			
	56 år og eldre	2023	8.26			
Sivilstatus	I et forhold	15373	9.91	.000	.012	295.407
	Ikke i et forhold	8160	11.0			
Utdanningsnivå	Grunnskole	2350	11.78	.000	.021	101.63
	Videregående skole	5949	10.82			
	Fagskole	3989	9.60			
	Bachelorgrad	7630	10.17			
	Mastergrad	3343	9.57			
	Doktorgrad	272	8.70			
Student	Ja	4962	12.26	.000	.045	1118.05

Forklaring. Variabler er lik som i tabell 1. p = sannsynlighetsverdi, η^2 = eta verdi.

Variansanalysene viste flere gruppe forskjeller i de demografiske variablene sammenlignet med screening på problematisk bruk av sosiale medier. De som skåret høyere på screening av BSMAS var kvinner istedenfor menn, $F(1,23531) = 833.23, p < .001, \eta^2 = .034$, yngre sammenlignet med eldre aldergrupper, $F(5,23528) = 426.96, p < .001, \eta^2 = .068$, ikke i et forhold sammenlignet med de som var i et forhold, $F(1,23531) = 295.407, p < .001, \eta^2 = .012$, lavere utdanning sammenlignet med de som hadde høyere, $F(5,23527) = 101.63, p < .001, \eta^2 = .021$, og studenter sammenlignet med de som ikke var studenter, $F(1,23531) = 1118.05, p < .001, \eta^2 = .045$.

4.3 Regresjonsanalyser

Tabell 5 fremstiller resultater fra en tre-steps lineær multippel hierarkisk regresjonsanalyse der de uavhengige variablene alder, kjønn, sivilstatus, utdanningsnivå, studentstatus, personlighetstrekkene (ekstrovertsjon, medmenneskelighet, planmessighet, nevrotisisme, åpenhet for erfaring) og psykosomatiske plager ble foretatt regresjon på mot den avhengige variabelen som var problematisk bruk av sosiale medier (BSMAS).

Tabell 5. Lineær Multippel Hierarkisk regresjonsanalyse med BSMAS som avhengig variabel ($N = 23\ 533$)

Variabel	B	Std. Error	β	t	ΔR^2	Sig.
Steg 1					0.119	
Alder	-.076	.003	-.211	-28.427		.000***
Kjønn ^a	1.955	.062	.196	31.544		.000***
Sivil status ^b	.523	.064	.052	8.149		.000***
Utdanning ^c						
Grunnskole	.585	.111	.037	5.293		.000***
Videregående	.006	.080	.001	.070		.944
Yrkesskole	.015	.089	.001	.168		.867
Mastergrad	-.360	.093	-.026	-3.865		.000***
Doktorgrad	-.709	.277	-.016	-2.563		.010*

Student ^d	.814	.089	.070	9.156	.000***
Steg 2					0.081
Alder	-.058	.003	-.161	-22.482	.000***
Kjønn ^a	1.387	.066	.139	21.153	.000***
Sivil status ^b	.563	.062	.056	9.144	.000***
Utdanning ^c					
Grunnskole	.309	.106	.019	2.916	.004**
Videregående	-.108	.076	-.010	-1.415	.157
Yrkesskole	-.059	.085	-.005	-0.701	.484
Mastergrad	-.206	.089	-.015	-2.313	.021*
Doktorgrad	-.544	.264	-.012	-2.061	.039*
Student ^d	.899	.085	.077	10.589	.000***
Ekstroversjon	.151	.008	.115	18.489	.000***
Medmenneskelighet	.004	.011	.003	.412	.680
Planmessighet	-.196	.009	-.132	-21.333	.000***
Nevrotisme	.314	.008	.233	37.481	.000***
Intellekt/Åpenhet	-.107	.009	-.070	-11.493	.000***
Steg 3					0.020
Alder	-.054	.003	-.152	-21.374	.000***
Kjønn ^a	1.167	.065	.117	17.845	.000***
Sivil status ^b	.510	.061	.051	8.396	.000***
Utdanning ^c					
Grunnskole	.166	.105	.010	1.585	.113
Videregående	-.186	.075	-.017	-2.477	.013*
Yrkesskole	-.103	.084	-.008	-1.226	.220
Mastergrad	-.129	.088	-.009	-1.467	.142
Doktorgrad	-.421	.261	-.009	-1.615	.106
Student ^d	.959	.084	.082	11.432	.000***
Ekstroversjon	.169	.008	.129	20.884	.000***
Medmenneskelighet	-.002	.010	-.001	-.164	.870
Planmessighet	-.162	.009	-.109	-17.630	.000***
Nevrotisme	.193	.010	.144	20.102	.000***
Intellekt/Åpenhet	-.115	.009	-.075	-12.452	.000***

Psykosomatiske plager	.125	.005	.178	24.539	.000***
-----------------------	------	------	------	--------	---------

Forklaring. B = ustandardisert regresjonskoeffisient, Std. Error = standard feil, β = standardisert regresjonskoeffisient, t = t test verdi, ΔR^2 = endring i varians.

^a mann = 1, kvinne = 2. ^b i et forhold = 1, ikke i et forhold = 2. ^c bachelorgrad omfatter referansekategori. ^d student = 1, ikke student = 0. * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$

Tabell 5 viser resultatet fra lineær multippel hierarkisk regresjonsanalysen der SOME-avhengighet (BSMAS skår) er avhengig variabel. Analysen viser at de demografiske uavhengige variablene som var kjønn, alder, sivilstatus, utdanningsnivå og student status i første steg forklarer 11.9% av variansen, $R^2 = .119$, $F(9, 23523) = 384.97$, $p < .001$. I steg to ble personlighetstrekkene ekstroversjon, medmenneskelighet, nevrotisisme, planmessighet, åpenhet for erfaring tatt med som forklarte 8.1% av variansen, $R^2 = .081$, $F(5, 23528) = 471.332$. I det siste steget (steg 3) ble psykosomatiske plager tatt med som forklarte 2% av variansen $R^2 = .020$, $F(6, 23527) = 583.265$ $p < .001$.

Signifikante prediktor variabler i steg tre var alder ($\beta = -.152$), kjønn ($\beta = .117$), sivilstatus ($\beta = .051$), videregående ($\beta = -.017$), student ($\beta = .082$), ekstroversjon ($\beta = .129$), planmessighet ($\beta = -.109$), nevrotisisme ($\beta = .144$), intellekt/åpenhet for erfaring ($\beta = -.075$) og psykosomatiske plager ($\beta = .178$). Grunnskole ($\beta = .010$), yrkesskole ($\beta = -.008$), mastergrad ($\beta = -.009$), doktorgrad ($\beta = -.009$), medmenneskelighet ($\beta = -.001$) var ikke signifikante prediktor variabler. Hele modellen i sin helhet forklarte 22% av variansen i BSMAS skåre, $R^2 = .220$, $p < .001$.

5. Diskusjon

Formålet med denne studien var å undersøke sammenhengen mellom demografiske variabler og problematisk bruk av sosiale medier i sammenheng med personlighetstrekk utfra femfaktormodellen og psykosomatiske plager. Hovedfunnene i studien var stort sett i samsvar med antatte hypoteser og tidligere undersøkelser. Problematisk bruk av sosiale medier viste signifikante korrelasjoner med alle personlighetstrekkene og psykosomatiske plager i den bivariate korrelasjonsanalysen. Det ble også funnet ut at 13.4% av respondentene imøtekom

kriteriet som målet klinisk avhengighet (BSMAS) av potensielle atferds avhengighet opp mot 6 avhengighetskriterier (dominans, humørendring, toleranse, abstinenssymptomer, konflikt og tilbakefall). Regresjonsanalysen viste at demografiske variabler (alder, kjønn, sivilstatus, utdanningsnivå og student status) forklarte 11.9% av variansen i problematisk bruk av sosiale medier. Personlighetsvariabler (ekstroversjon, medmenneskelighet, planmessighet, nevrotisisme og åpenhet for erfaring) forklarte 8.1 % av variansen i problematisk bruk av sosiale medier når det ble kontrollert for demografiske variabler, mens den sammensatte regresjonsanalysen med personlighetsvariabler og symptomer på psykosomatiske plager forklarte 2% av variansen. Studien kan bidra med å forberede tidligere forskning da den inneholder en stor utvalgsstørrelse, som gir høy statistisk styrke. I dette kapitlet vil resultatene fra analysene bli diskutert opp mot frembragt empiri og deretter vil kliniske implikasjoner, styrker og svakheter ved studien bli presentert før det avsluttes med en konklusjon.

5.1 Sammenhengen med demografiske variabler

De demografiske variablene forklarte 11.9% av variansen i problematisk bruk av sosiale medier. Videre fant studien ut som demonstrert ovenfor at de som var yngre, kvinner, ikke i et forhold, studenter og de med lavere utdanning skåret høyere på problematisk bruk av sosiale medier utfra BSMAS skalaen. Hypotese 1 hadde antagelser om at yngre, kvinner og studenter ville skåre høyere på screening av BSMAS skalaen. Disse forholdene var derfor i tråd med den første hypotesen, men det kom også frem at de som ikke var i et forhold og hadde lavere utdanning skåret høyere.

Forholdet mellom alder og problematisk bruk av sosiale medier viser som ved tidligere forskning at yngre mennesker skåret høyere på problematisk bruk av sosiale medier sammenlignet med eldre (Blasco et al., 2020; Chen, 2019; García-Domingo et al., 2017; Kuss et al., 2014; Pornsakulvanich, 2020). Dette viser god validitet da den yngre generasjonen vokser opp i et samfunn som er avhengig av teknologi og ofte bruker sosiale medier for å sosialisere seg i form av aktivitet som spill, kommunikasjon, sosialt samvær, men også for å tilfredsstille deres sosiale personlige behov for å øke deres sosiale kapital og for å få økt selvtillit med f.eks. publisering av bilder (Altuwairiqi et al., 2019; Enli & Aalen, 2018; Gonzales & Hancock, 2010; Kuss & Griffiths, 2017; Steinfield et al., 2008). Problematisk

bruk av sosiale medier er også positivt forbundet med motiver som å møte nye mennesker for å sosialisere seg og for å presentere et populært selvilde, og negativt forbundet med informasjon og pedagogisk bruk (Kircaburun et al., 2020). Basert på påstanden om at yngre ville skåre høyere på problematisk bruk av sosiale medier hadde en også antakelser om at noen i denne aldergruppen ville være studenter og da skåre høyere enn de som ikke var student. Denne påstanden underbygges av studier som har blitt gjort tidligere som viser en relativt moderat prevalens av problematisk bruk av sosiale medier hos studenter (Mahamid & Berte, 2019; Ramesh-Masthi et al., 2018).

Studien viste at kjønn var positivt relatert til problematisk bruk av sosiale medier, hvor kvinner skåret høyere på problematisk bruk av sosiale medier. Tidligere forskning underbygger dette ved at det har blitt vist en høyere prevalens hos kvinner enn hos menn (Ahmer & Tanzil, 2018; Andreassen, 2015; Griffiths et al., 2014; Kircaburun et al., 2020; Tang & Koh, 2017). Det skal også påpekes at det er funnet i andre studier en høyere prevalens av problematisk bruk av sosiale medier hos menn enn hos kvinner (Müller et al., 2016; Ramesh-Masthi et al., 2018; Ryan et al., 2014). Andre studier rapporterer en høyere bruk av sosiale medier, Facebook og Instagram hos kvinner sammenlignet med menn (Dumrongsiri & Pornsakulvanich, 2010; Marengo et al., 2020; Perrin & Anderson, 2019) og disse to plattformene (Facebook og Instagram) er to av de mest brukte plattformene i verden (Clement, 2020). Nyere studie viser at kvinner sammenlignet med menn, bruker sosiale medier mer for å opprettholde eksisterende forhold, administrere oppgaver, for informasjon og utdannings hensikter (Kircaburun et al., 2020). Andre studier viser at kvinner bruker mer tid på sosiale medier og er opptatt av å publisere bilder av seg selv og responsen de får på dette, men også å kommentere på andre sine publiseringer (Choi et al., 2017; Sheldon & Bryant, 2016; Sorokowska et al., 2016; Sorokowski et al., 2016). Disse studiene støtter hypotesen om at kvinner bruker sosiale medier mer problematisk enn menn. Det er også viktig å påpeke at kausalitet ikke kan fastlås i studien, da studien baserer seg på tversnittstudier.

5.2 Sammenhengen med personlighetstrekk

Hypotese 2 hadde antagelser om en positiv sammenheng mellom høy skår på ekstrovertsjon og nevrotisisme, negativ skår på planmessighet, åpenhet for erfaringer og medmenneskelighet og høy skår på screening som vurderte avhengighet av sosiale medier (BSMAS). I den bivariante

analysen var det en signifikant korrelasjon med problematisk bruk av sosiale medier og personlighetstrekk variablene. Resultater fra den lineære multiple hierarkiske regresjonsanalysen viste signifikante positive assosiasjoner ($p < .001$) mellom ekstroversjon og nevrotisisme, og negative signifikante assosiasjoner ($p < .001$) med planmessighet og åpenhet for erfaring (intellekt) etter at det ble sjekket for demografiske variabler. Personlighetstrekket medmenneskelighet var ikke signifikant. Våre antagelser i (H2) var til en viss grad i tråd med funnene i den lineære multippel hierarkiske regresjonsanalysen, uten om vår antakelse om sammenheng med negativ skåre på medmenneskelighet. Det vil videre bli presentert personlighetstrekkenes prediktor med den uavhengige variabelen drøftet sammen med relevant frembragt empiri.

5.2.1 Ekstroversjon

Ekstroversjon var positiv relatert til problematisk bruk av sosiale medier, som var i tråd med hypotesen (H2). Dette funnet samsvarer og støttes av samtlige studier (Andreassen et al., 2013; Brailovskaia & Margraf, 2016; Eşkisu et al., 2017; Kircaburun et al., 2020; Kircaburun & Griffiths, 2018; Ryan & Xenos, 2011; Sindermann et al., 2020; Wang et al., 2015; Wehrli, 2008; Whaite et al., 2018). Individuer som skårer høyt på personlighetstrekket ekstroversjon dominerer sosialt (Costa & McCrae, 1992). Ekstroverte mennesker bruker sosiale medier for å sosialisere og møte nye mennesker (Horzum, 2016), og har et høyt antall publiseringer av bilder og selfies (Kim & Chock, 2016). Den høye signifikansen mellom ekstroversjon og problematisk bruk av sosiale medier kan ses i sammenheng med ekstroverte individs behov for sosialisering, sosial status og oppmerksomhetsbehov som de kan få tilfredsstilt igjennom sosiale medier (Kircaburun et al., 2020; Kuss & Griffiths, 2011; Wilson et al., 2010). De fleste har tilgang til sosiale medier hele tiden igjennom telefonen og datamaskin så lenge de har tilgang til internett. Dette gjør det vanskelig for de som har vokst opp eller er vandt med teknologi som en viktig del av livet å ikke være «pålogget», og de kan få tilfredsstilt sitt sosialiseringens behov når som helst (Kuss & Griffiths, 2017).

5.2.2 Nevrotisisme

Nevrotisisme var positivt relatert til problematisk bruk av sosiale medier, som var i tråd med hypotesen (H2). Dette funnet samsvarer og støttes av samtlige tidligere gjennomførte studier (Abbasi & Drouin, 2019; Andreassen, 2015; Andreassen et al., 2013; Kircaburun, 2016; Kircaburun et al., 2020; Kircaburun & Griffiths, 2018; Larose et al., 2011; Wang et al., 2015;

Whaite et al., 2018). Individuer som skårer høyt på personlighetstrekket nevrotisisme har en tendens til å være mindre følelsesmessige stabile som gjør at de blir lettere opprørt og urolige, og er mer sårbare for stress (Costa & McCrae, 1992; John et al., 2008). Nevrotiske mennesker bruker sosiale medier mer for å se hva andre publiserer og gjør på sosiale medier, og engasjerer seg i andres kommentarer på sine publiserte selfier (Bachrach et al., 2012; Choi et al., 2017). Nevrotiske individer er mer emosjonelt ustabile og impulsive, som gjør at de har store humørsvingninger og oppfatter livet som negativt (McCrae & John, 1992). Disse individene har ofte problemer med å vedlikeholde sine sosiale forhold i det virkelige liv som gjør at de har ofte få venner (Bachrach et al., 2012). Positiv signifikans på nevrotisisme og problematisk bruk av sosiale medier kan tenke seg å være fordi nevrotiske individer bruker sosiale medier som en form for mestringsstrategi for å holde seg opptatt slik at de kan flykte fra det virkelige livet, og da bruker sosiale medier problematisk (Kircaburun et al., 2020). Høy skår på nevrotisisme er også et kjent trekk for de fleste psykiske lidelser, og det er overrepresentert i psykiatrien (Costa & McCrae, 1992; Malouff et al., 2005).

5.2.3 Åpenhet for erfaring

Personlighetstrekket åpenhet for erfaring (intellekt) var negativt relatert til problematisk bruk av sosiale medier, som var i tråd med studiens hypotese (H2). Dette funnet samsvarer med tidligere studier om problematisk internett bruk (Dong et al., 2013; Ko et al., 2012; Kuss et al., 2013) og SOME-avhengighet (Andreassen et al., 2013; Błachnio & Przepiorka, 2016; Tang et al., 2016) selv om tidligere studie har rapportert at det var assosiert med hyppigere bruk av sosiale medier (Correa et al., 2010). Personlighetstrekket åpenhet for erfaring forteller noe om individers behov for å oppsøke og verdsette nye erfaringer og opplevelser (Ackerman & Heggstad, 1997; Costa & McCrae, 1992). Individuer som er mer åpne for erfaring bruker ikke sosiale medier for å fremstille et mer populært selvbilde av seg selv og engasjerer seg ikke med sosiale medier for å publisere bilder eller selfier av seg selv, eller kommentere andres selfier (Choi et al., 2017; Horzum, 2016). Studiens funn foreslås med at individer som er åpen for erfaring bruker sosiale medier mer for å opprettholde sine eksisterende forhold, og for å holde seg oppdatert med informasjon og utdanningsformål. De kan ha lavere tendens til å utvikle et problematisk bruk av sosiale medier i motsetning til lav skårer på personlighetstrekket kan øke risikoen for å utvikle et problematisk bruk (Hughes et al., 2012; Kircaburun et al., 2020; Wang et al., 2012). Individene kan også ha ulike motiv for å bruke sosiale medier, som å dele informasjon om intellektuelle emner, istedenfor å kun søke sosiale

interaksjoner. Dette kan bety at bruken av sosiale medier er mer målrettet (Marshall et al., 2015; Sindermann et al., 2020).

5.2.4 Medmenneskelighet

I den bivariate analysen var det en signifikant negativ korrelasjon med problematisk bruk av sosiale medier og personlighetstrekket medmenneskelighet, men når det ble kontrollert med bakgrunnsvariabler i den lineære multippel hierarkisk regresjonsanalyse var sammenhengen ikke signifikant. Studiens hypotese (H2) foreslo en negativ sammenheng mellom problematisk bruk av sosiale medier og personlighetstrekket medmenneskelighet, og dette funnet samsvarer ikke med hypotesen som ble laget før analysene da studien ikke fant noen sammenheng. Dette funnet underbygges til en viss grad av tidligere studier der bruk av sosiale medier og personlighetstrekket medmenneskelighet ikke viste noen sammenheng (Correa et al., 2010; Wang et al., 2015; Özgüven & Mucan, 2013), selv om andre studier har funnet en negativ assosiasjon med problematisk internett bruk (Dong et al., 2013; Ko et al., 2012; Kuss et al., 2013) og med problematisk bruk av sosiale medier (Błachnio & Przepiorka, 2016; Kircaburun et al., 2020; Tang et al., 2016). Forklaringen på at det finnes ulike studier som rapporterer ulike assosiasjoner kan være fordi det har blitt brukt ulike måleinstrumenter og/eller ulike mål på problematisk bruk av sosiale medier i ulike utvalg.

Individer som skårer høyt på personlighetstrekket medmenneskelighet er ofte empatiske, tillitsfulle, sjenerøse og sympatiske i motsetning til dem som skårer lavt som ofte er kritiske, kyniske, fiendtlige og manipulerende (Caspi et al., 2005; Costa & McCrae, 1992).

Personlighetstrekket har blitt positivt assosiert med opprettholdelse av relasjoner, og negativt relatert med individers behov for å presentere et bedre selvbilde av seg selv som populær på sosiale medier (Horzum, 2016). En mulig forklaring på studiens funn der personlighetstrekket ikke var relatert til problematisk bruk av sosiale medier kan være fordi mennesker som skårer høyt er mer sannsynlige til å foretrekke ansikt til ansikt kommunikasjon over sosiale medier kommunikasjon på grunn av følelser og emosjoner (non-verbal kommunikasjon) uttrykkes bedre i den personlige kommunikasjonen (Johnson, Rickel & Lester, 2000; Valkenburg, Schouten & Peter, 2005). Mennesker som utvikler en avhengighet kommer ofte i konflikt med andre mennesker (Weinstein & Lejoyeux, 2010) og dette vil være noe som kommer i konflikt med trekkene i medmenneskelighet der individene er vennlige og ønsker harmoniske relasjoner med andre mennesker (Andreassen et al., 2013).

Det inkonsistente funnet mellom gjeldende, eldre og nyere studier gjør at det bør rettes mer forskning mellom personlighetstrekket medmenneskelighet og sosiale medier.

5.2.5 Planmessighet

Personlighetstrekket planmessighet var som forventet (H2) negativ relatert med problematisk bruk av sosiale medier. Dette funnet samsvarer og underbygges av tidligere studier om problematisk internett bruk (Dong et al., 2013; Ko et al., 2012; Kuss et al., 2013) og problematisk bruk av sosiale medier (Błachnio & Przepiorka, 2016; Brailovskaia & Margraf, 2016; Eşkisü et al., 2017; Kircaburun et al., 2020; Ryan & Xenos, 2011; Sindermann et al., 2020; Tang et al., 2016; Wehrli, 2008). Individuer som skårer høyt på planmessighet er samvittighetsfulle og velorganiserte, mens de som skårer lavt er ofte late, ustrukturerte og ikke ansvarsfulle (Costa & McCrae, 1992). Studiens negative relasjon mellom problematisk bruk av sosiale medier og planmessighet kan forklares med individers lave skår på planmessighet kan føre til mer bruk av sosiale medier da de ikke kan motstå sine impulser. Tidligere studie rapporterer at de som skårer lavt har mer avhengighets tendenser (Cock et al., 2014). Individuer som er organisert og har god impuls kontroll kan det forventes bruker sosiale medier på en måte slik at det ikke fører til problematisk bruk, da de har god selvkontroll sammenlignet med dem som skårer lavt og kan utvikle et problematisk bruk (Whaite et al., 2018). Det kan også forventes at de som skårer høyt på planmessighet bruker sosiale medier mer forsiktig slik at de beskytter seg fra negative interaksjoner som kan forekomme på sosiale medier (Whaite et al., 2018).

5.3 Sammenhengen med psykosomatiske plager

Symptomer på psykosomatiske plager var positivt assosiert med problematisk bruk av sosiale medier når det ble sjekket for personlighetstrekk og demografiske variabler. Våre antagelser i (H3) var i tråd med funnene i analysen og viser sammenheng til en viss grad med tidligere studier som har undersøkt bruk av sosiale medier og ulike typer psykologiske helseplager som depresjon og angst (Becker et al., 2013; Labrague, 2014; Lin et al., 2016; Primack et al., 2017; Shensa et al., 2018; Vannucci et al., 2017), søvn og mental helse (Espinoza & Juvonen, 2011; Farahani et al., 2011; Pantic et al., 2012) lavere selvtillit (Boyd, 2014; Kelly et al., 2019) og dårlig helsetilstand og tretthet (Choi et al., 2009). Tidligere studier på bruk av sosiale medier og psykosomatiske plager har ikke brukt samme instrument som denne studien

har brukt, og de fleste av studiene har kun sett på en eller flere psykosomatiske plager som kan være relatert til bruk og problematisk bruk av sosiale medier. Instrumentet som er brukt (BPSI) er ikke validert, men lignende instrument med like spørsmål har blitt brukt i store befolkningsundersøkelser på pengespill-lidelse og dataspillavhengighet (Pallesen, Hanss, Mentzoni, Molde & Morken, 2014; Pallesen, Molde, Mentzoni, Hans & Morken, 2016) og studie om videospill avhengighet (Wittek et al., 2015). Studiens funn kan forklares med at psykosomatiske plager kan komme fra stress og psykologiske konflikter (Malt, 2019), og det har i studier blitt rapportert at ungdommer og unge voksnes bruk av sosiale medier er assosiert med helseproblemer som depresjon, angst og psykologisk stress (Asibong et al., 2020; Keles et al., 2020). Sosiale medier sin naturlige del av hverdagen gjør at det er tilgjengelig for mennesker hele tiden igjennom mobiltelefon og datamaskin. Studier har funnet korrelasjon mellom bruken av mobiltelefon og nakke og skulder smerter (Al-Hadidi et al., 2019; Gustafsson et al., 2011; Lamberg & Muratori, 2012; Lee et al., 2015) og en kan i dag få tilgang til alle sosiale medier plattformer igjennom telefonen via applikasjoner eller internettsider. Sosiale mediers innvirkning på ungdommers søvn kan forklares på forskjellige måter; de fleste unge sover med telefonen i nærheten (Lemola, Perkinson-Gloor, Brand, Dewald-Kaufmann, & Grob, 2015), frykt for å gå glipp av noe på sosiale medier kan føre til søvnforstyrrelser (Garmy, Nyberg, & Jakobsson, 2012; Shochat, Flint-Bretler, & Tzischinsky, 2010; Woods & Scott, 2016). Det er viktig å påpeke at assosiasjonen er basert på en tverrsnittstudie som gjør at studien kan ikke si noe om kausalitet. Det kan ikke fastslå at problematisk bruk av sosiale medier fører til symptomer på psykosomatiske plager eller at psykosomatiske plager fører til problematisk bruk av sosiale medier. Men det kan sies at det foreligger en sammenheng utfra respondentenes svar fra undersøkelsen og analysene som har blitt gjort.

5.4 Teoretiske og praktiske implikasjoner

Det har de siste årene blitt forsket på avhengighet av sosiale medier der det har blitt rapportert at en liten gruppe mennesker utvikler et avhengig eller problematisk bruk. Det har også blitt rapportert sammenhenger med negative innvirkninger på individer i alle aldre med problematisk bruk av sosiale medier som studien har presentert tidligere. Med bakgrunn i sosialt arbeid er det viktig å utforske potensielle problematisk bruk av sosiale medier, og hvilke sammenhenger dette kan ha med personlighetstrekk for å få en indikasjon på hvem disse menneskene er. Men også for å se om det er en sammenheng med psykosomatiske

plager som har blitt rapportert i andre studier og problematisk bruk av sosiale medier. Studien kan bidra til å gi en bedre forståelse av personlighetstrekk og psykosomatiske plager, som kan bidra til økt teoretisk innsikt i problematisk bruk av sosiale medier. Dette kan bidra til å iverksette forebyggende arbeid når en vet noe om de foreliggende sammenhengene. Hvis en kan identifisere problematisk bruk tidlig, er det mulig å skreddersy ulike forebyggingsprogrammer. Ved å få mer kunnskap på feltet kan det bidra til flere behandlingsprogrammer og tidlig intervensjon for den problematiske bruken.

Studien har også rapportert at flertallet som utviklet et problematisk bruk av sosiale medier i denne studien med et stort utvalg, var yngre mennesker. Innenfor sosialt arbeid er det viktig å få økt kunnskap da det kan være ønskelig å legge til rette for forebyggende arbeid. Det finnes begrenset behandlingsmetoder for problematisk bruk av sosiale medier. Det er også viktig å påpeke at avhengighetsskapende bruk av sosiale medier ikke er en formell akseptert atferdsdiagnose, men studien kan si om en skårer innenfor kliniske verdier som er lik andre atferdsavhengigheter, og da kan være i faresonen for å utvikle et problematisk forhold til sosiale medier. Selv om en problematferd ikke har offisiell status som en formell diagnose, så betyr det ikke at den ikke finnes og er reell.

Det er også viktig å påpeke at bruken av sosiale medier ikke bare er negativ, det fører ikke kun til dårligere fysisk eller psykisk helse som gjør at all sosiale media skal ses på som negativt. Flere individer bruker sosiale medier uten at det fører til et problematisk bruk, men det er en risiko for dem som er utsatt for å utvikle et problematisk forhold til å få negative konsekvenser med overdrevent bruk. Det er funnet en sammenheng med forskjellige negative konsekvenser med problematisk bruk av sosiale medier som en bør være klar over. Dette er spesielt viktig hvis en arbeider med barn og unge som er påvirkelige og sårbare i ung alder. Selv om problematisk bruk av sosiale medier i tidligere studier har blitt assosiert med depresjon, angst, dårlig søvnkvalitet, lavere selvtillit, stress og dårlig mental helse kan det være viktig å undersøke om det foreligger andre underliggende emosjonelle, psykiske eller fysiologiske vansker som gjør at disse tilstandene rapporteres. Dette vil være viktig for å undersøke om det foreligger andre underliggende faktorer som kan spille inn.

5.5 Styrker og svakheter med studien

En svakhet med studien er bruk av tverrsnittundersøkelser som ikke gir kausale konklusjoner når det gjelder de signifikante assosiasjonene som kommer fram i studien, og legger begrensninger på tegning av årsaks effekter. Det er derfor ikke mulig å si om psykosomatiske plager eller andre variabler er utløsende faktorer for problematisk bruk av sosiale medier. Når det gjelder personlighet og personlighetstrekk så antar FFM at personlighetstrekkene er medfødte, og at personligheten vår kommer forut for SOME-avhengighet. Det er derfor rimelig å anta at personlighetstrekk er bakgrunnsfaktorer eller årsaksfaktorer til utvikling av ulike lidelser.

På grunn av den store utvalgsstørrelsen kan det også ha vært flere små sammenhenger som viste seg å være signifikante på grunn av utvalgsstørrelsen. Selv om noen av funnene kan være trivielle så var effektstørrelsene i regresjonsanalysen moderate som kan tyde på at det var betydningsfulle forhold mellom studievariablene.

En annen begrensning med studien er prøvetakingsmetoden som ble brukt igjennom internett som gjør at det kan forekomme skjevhet med utvalget, ukjent svarprosent og mangel på informasjon om ikke respondenter. Sammenlignet med den generelle befolkningen i Norge (Løvhaug, 2018) så var det et høyere antall kvinner ($n = 15\,299$) i forhold til menn ($n = 8\,234$) i studien som gjør at resultatene assosiert med kjønn kan være skjev. Når studien ble lyst ut i landsdekkende aviser ble det informert om mottakelse av tilbakemelding vedrørende deres skår på de ulike avhengighetene studien undersøkte. Dette kan ha tiltrukket mennesker som var opptatt av deres problematiske bruk av sosiale medier som da medført en overrepresentasjon av den berørte gruppen. En annen svakhet er også at studien ikke undersøkte hvor lenge deltakerne brukte sosiale medier og/ eller hvorfor de brukte sosiale medier, som da kunne ha bidratt med mer forståelse for problematisk bruk. Det burde derfor ha vært flere spørsmål om sosiale medier i undersøkelsen. En longitudinell studie kan bidra feltet for å beskrive kort- eller langvarig karakter med problematisk bruk av sosiale medier. Det ville også vært ønskelig å tilbringe forskning informasjon om personlighet, psykosomatiske plager og problematisk bruk av sosiale medier ved hjelp av longitudinelle studier.

En annen svakhet ved studien er måleinstrumentet psykosomatiske plager som ikke var validert eller brukt i andre studier som omhandler sosiale medier, selv om det var brukt i andre studier om andre avhengigheter.

Det skal også påpekes styrkene ved studien, hvor den store utvalgsstørrelsen er en av studiens styrker da de fleste studier hadde små representative utvalg, kun undersøkte spesifikke aldersgrupper eller samfunnsgrupper (studenter). Bruk av gyldig og validert instrument for problematisk bruk av sosiale medier (BSMAS) for å undersøke studiens nøkkelvariabler er også en styrke, og denne har vist gode psykometriske egenskaper (Andreassen et al., 2016; Balcerowska et al., 2020; Phanasathit et al., 2014; Wang et al., 2015). Flere andre studier undersøkte ikke sosiale medier i en helhet, men kun SNS som Facebook eller Instagram som ikke gir et helhetlig bilde av problematisk bruk av sosiale medier da plattformene er forskjellige og brukes forskjellig.

Femfaktormodellen er også forstått som en robust modell for måling av stabile personlighetsfaktorer som manifesterer seg i spesifikke atferdsmønstre (Costa & McCrae, 1992). Det er derfor sannsynlig at forskjeller i de fem personlighetstrekkene kan forklare hvorfor noen individer kan utvikle tendenser til problematisk bruk av sosiale medier. En annen styrke ved denne studien er måten studien ble lyst ut igjennom 5 nasjonale nettaviser og ikke lokale. Det ble også ikke brukt brukte selvvalgte utvalg der en kun ønsket å se på yngre eller eldre mennesker. De nasjonale avisene tiltrekker forskjellige grupper mennesker og gjør at utvalget i studien kan være representert av et bredt spekter av den norske befolkningen. I Norge har 97% av befolkningen brukt internett de siste 3 månedene (Statistisk sentralbyrå, 2020) som indikerer at de fleste i befolkningen har tilgang til internett og i 2018 leste 72% av befolkningen avis på nettet eller i papirform (Statistisk sentralbyrå, 2019).

Denne studien er også den første som undersøker sammenhengen mellom problematisk bruk av sosiale medier, personlighetstrekk og psykosomatiske plager i samme studie, som forfatteren er klar over.

6. Konklusjon

Studien hadde som mål å se på sammenhengen mellom problematisk bruk av sosiale medier, personlighetstrekk og psykosomatiskeplager. Dette var et mål med bakgrunn i at det foreligger begrensninger i tidligere studier med relativt små utvalg, spesifikke utvalg og ulike mål av sosiale medier som gjorde det problematisk å generalisere funnene. Det var også

relativt få studier som undersøkte psykosomatiske plager i en helhet og opp mot sosiale medier. Som forfatteren er klar over er det ikke gjort tidligere studier som undersøker problematisk bruk av sosiale medier, personlighetstrekk og psykosomatiske plager i en og samme studie. Det har også i nyere tid blitt rettet bekymring for å utvikle en potensiell atferds avhengighet av sosiale medier, da flere studier har vist likheter mellom symptomene på vanedannendebruk av sosiale medier og de av klassisk avhengighet.

Problematisk bruk av sosiale medier var assosiert med å være kvinne, yngre mennesker med lavere alder, ikke i et forhold, lavere utdanning, og å være student. Studien viste at 13.4% ($n = 3\ 164$) utfra en polytetisk cut-off imøtekom og tilfredsstilte kriteriet som målet klinisk avhengighet av potensielle atferds avhengighet opp mot 6 avhengighetskriterier. Problematisk bruk av sosiale medier var positivt relatert til personlighetstrekkene nevrotisme og ekstroversjon, negativt relatert til personlighetstrekkene planmessighet og åpenhet for erfaring. Det viste også en positiv assosiasjon med psykosomatiske plager som en samlet skåre. Samlet hadde disse variablene en moderat effekt på problematisk bruk av sosiale medier. Denne studien foreslår at høy skåre på nevnte personlighetstrekk kan være en risikofaktor for overdreven atferd (SOME-avhengighet). Selv om sosiale medier er en helt vanlig del av menneskers hverdag i 2020 og betraktet som en moderne atferd, kan individer med noen av disse egenskapene være utsatt for å utvikle et problematisk bruk av sosiale medier. Det er også assosiert negative konsekvenser med overdrevent og problematisk bruk av sosiale medier i tidligere studier, som gjør at det er nødvendig å undersøke potensiell mulighet for å utvikle et problematisk bruk.

Sosiale medier er noe som har kommet for å bli, og det dukker opp stadige nye plattformer som kan ha både positive og negative effekter med bruken. Denne studien sitt formål var ikke å belyse all bruk av sosiale medier i et negativt lys, men at det foreligger mulighet for en liten gruppe individer å utvikle et potensielt problematisk bruk av sosiale medier. Problematisk bruk av sosiale medier har blitt betegnet som et av de største problemene i dagens samfunn da det har negative innvirkninger på menneskers mentale helse, liv og samlet velvære følelse. Det trengs ytterligere studier om problematisk bruk av sosiale medier ved hjelp av representative utvalg og longitudinelle design for å kunne se på flere og ulike aspekter ved problematisk bruk av sosiale medier, men også for å se på psykosomatiske plager og sosiale medier da det foreligger få studier som undersøker dette.

7. Referanser

- Abbasi, I., & Drouin, M. (2019). Neuroticism and Facebook addiction: How social media can affect mood? *The American Journal of Family Therapy*, *47*(4), 199–215.
<https://doi.org/10.1080/01926187.2019.1624223>
- Ackerman, P., & Heggestad, E. (1997). Intelligence, personality, and interests: Evidence for overlapping traits. *Psychological bulletin*, *121*, 219–245.
<https://doi.org/10.1037//0033-2909.121.2.219>
- Ahmer, Z., & Tanzil, S. (2018). Internet addiction among social networking sites users: Emerging mental health concern among medical undergraduates of Karachi. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, *34*(6), 1473–1477.
<https://doi.org/10.12669/pjms.346.15809>
- Alfano, C. A., Zakem, A. H., Costa, N. M., Taylor, L. K., & Weems, C. F. (2009). Sleep problems and their relation to cognitive factors, anxiety, and depressive symptoms in children and adolescents. *Depression and Anxiety*, *26*(6), 503–512.
<https://doi.org/10.1002/da.20443>
- Al-Hadidi, F., Bsisu, I., AlRyalat, S. A., Al-Zu'bi, B., Bsisu, R., Hamdan, M., ... Samarah, O. (2019). Association between mobile phone use and neck pain in university students: A cross-sectional study using numeric rating scale for evaluation of neck pain. *PLoS ONE*, *14*(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217231>
- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., & Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Educational and Developmental Psychologist*, *31*(1), 18–31.
<https://doi.org/10.1017/edp.2014.2>

- Altuwairiqi, M., Jiang, N., & Ali, R. (2019). Problematic attachment to social media: Five behavioural archetypes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph16122136>
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (5th ed.). Washington, D.C: American Psychiatric Association.
- Amichai-Hamburger, Y., & Vinitzky, G. (2010). Social network use and personality. *Computers in Human Behavior*, *26*, 1289–1295. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.018>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, *2*(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, *30*(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S., & Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, *2*(2), 90–99. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.003>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, *64*, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>

- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Hetland, J., & Pallesen, S. (2012). Development of a work addiction scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, *53*(3), 265-272
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2012.00947.x>
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Pallesen, S., Bilder, R. M., Torsheim, T., & Aboujaoude, E. (2015). The Bergen shopping addiction scale: Reliability and validity of a brief screening test. *Frontiers in Psychology*, *6*, 1374.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01374>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., Griffiths, M. D., Torsheim, T., & Shina, R. (2018). The development and validation of the Bergen-Yale sex addiction scale with a large national sample. *Frontiers in Psychology*, *9*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00144>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, *110*(2), 501–517.
<https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Asibong, U., Okafor, C., Asibong, I., Ayi, E., Omoronyia, O., & Owoidoho, U. (2020). Psychological distress and social media usage: A survey among undergraduates of a university in Calabar, Nigeria. *Nigerian Postgraduate Medical Journal*, *27*(2), 115–121. https://doi.org/10.4103/npmj.npmj_169_19
- Bachrach, Y., Kosinski, M., Graepel, T., Kohli, P., & Stillwell, D. (2012). Personality and patterns of Facebook usage. *Proceedings of the 3rd Annual ACM Web Science Conference, WebSci'12*. <https://doi.org/10.1145/2380718.2380722>
- Bakken, A. (2019). *Ungdata 2019. Nasjonale resultater*. NOVA, Oslo. Hentet fra NOVA, Oslo website: <http://hdl.handle.net/20.500.12199/2252>
- Balcerowska, J. M., Bereznowski, P., Biernatowska, A., Atroszko, P. A., Pallesen, S., & Andreassen, C. S. (2020). Is it meaningful to distinguish between Facebook addiction

and social networking sites addiction? Psychometric analysis of Facebook addiction and social networking sites addiction scales. *Current Psychology*.

<https://doi.org/10.1007/s12144-020-00625-3>

Baldasaro, R. E., Shanahan, M. J., & Bauer, D. J. (2013). Psychometric properties of the Mini-IPIP in a large, nationally representative sample of young adults. *Journal of Personality Assessment*, *95*(1), 74–84. <https://doi.org/10.1080/00223891.2012.700466>

Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS ONE*, *12*(1).

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>

Becker, M. W., Alzahabi, R., & Hopwood, C. J. (2013). Media multitasking is associated with symptoms of depression and social anxiety. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, *16*(2), 132–135. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0291>

Bjørndal, A., & Hofoss, D. (2004). *Statistikk for helse- og sosialfagene* (2. utg., s. 269). Oslo: Gyldendal akademisk.

Błachnio, A., & Przepiorka, A. (2016). Personality and positive orientation in Internet and Facebook addiction. An empirical report from Poland. *Computers in Human Behavior*, *59*, 230–236. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.018>

Blasco, R. L., Cosculluela, C. L., & Robres, A. Q. (2020). Social network addiction and its impact on anxiety level among university students. *Sustainability (Basel, Switzerland)*, *12*(13), 5397-. <https://doi.org/10.3390/su12135397>

Boer, M., van den Eijnden, R. J. J. M., Boniel-Nissim, M., Wong, S.-L., Inchley, J. C., Badura, P., ... Stevens, G. W. J. M. (2020). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of Adolescent Health*, *66*(6, Supplement), S89–S99. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014>

- Bohman, H., Jonsson, U., Päären, A., Von Knorring, L., Olsson, G., & von Knorring, A.-L. (2012). Prognostic significance of functional somatic symptoms in adolescence: A 15-year community-based follow-up study of adolescents with depression compared with healthy peers. *BMC psychiatry*, *12*, 90. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-90>
- Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *13*(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2016). Comparing Facebook users and Facebook non-users: Relationship between personality traits and mental health variables – An exploratory study. *PLoS ONE*, *11*(12), e0166999. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0166999>
- Brandes, C. M., Reardon, K. W., & Tackett, J. L. (2020). *Theories of personality*. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/tn68j>
- Brown, R. I. F. (1993). Some contributions of the study of gambling to the study of other addictions. In W.R Eadington & J. Cornelius (Eds.), *Gambling behavior and problem gambling*. Reno, NV: University of Nevada Press. Pp. 341-372.
- Brunborg, G. S., & Burdzovic Andreas, J. (2019). Increase in time spent on social media is associated with modest increase in depression, conduct problems, and episodic heavy drinking. *Journal of Adolescence*, *74*, 201–209. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.06.013>
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., & Tao, F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC public health*, *11*, 802. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-802>

- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social media: Defining, developing, and divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46–65.
<https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>
- Caspi, A., Roberts, B., & Shiner, R. (2005). Personality development: Stability and change. *Annual review of psychology*, 56, 453–484.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141913>
- Chen, A. (2019). From attachment to addiction: The mediating role of need satisfaction on social networking sites. *Computers in Human Behavior*, 98, 80–92.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.034>
- Chen, I.-H., Strong, C., Lin, Y.-C., Tsai, M.-C., Leung, H., Lin, C.-Y., ... Griffiths, M. D. (2020). Time invariance of three ultra-brief internet-related instruments: Smartphone Application-Based Addiction Scale (SABAS), Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), and the nine-item Internet Gaming Disorder Scale- Short Form (IGDS-SF9) (Study Part B). *Addictive Behaviors*, 101, 105960.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.018>
- Choi, K., Son, H., Park, M., Han, J., Kim, K., Lee, B., & Gwak, H. (2009). Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63(4), 455–462. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2009.01925.x>
- Choi, T. R., Sung, Y., Lee, J.-A., & Choi, S. M. (2017). Get behind my selfies: The Big Five traits and social networking behaviors through selfies. *Personality and Individual Differences*, 109, 98–101. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.057>
- Christie, D., & Viner, R. (2005). Abc of adolescence: Adolescent development. *BMJ: British Medical Journal*, 330(7486), 301–304.

- Clement, J. (2020). Most used social media platform. Hentet 1. september 2020, fra Statista website: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
- Cock, R. D., Vangeel, J., Klein, A., Minotte, P., Rosas, O., & Meerkerk, G. (2014). Compulsive use of social networking sites in Belgium: Prevalence, profile, and the role of attitude toward work and school. *Cyberpsychology Behav. Soc. Netw.* <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0029>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed., s. XXI, 567). Hillsdale, N. J: Laurence Erlbaum.
- Correa, T., Hinsley, A., & Gil de Zúñiga, H. (2010). Who interacts on the Web? The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior, 26*, 247–253. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.09.003>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment, 4*(1), 5–13. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.4.1.5>
- De Choudhury, M., Kiciman, E., Dredze, M., Coppersmith, G., & Kumar, M. (2016). Discovering shifts to suicidal ideation from mental health content in social media. *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems. CHI Conference, 2016*, 2098–2110. <https://doi.org/10.1145/2858036.2858207>
- Demirci, İ. (2019). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 1*. <https://doi.org/10.5455/apd.41585>
- Dong, G., Wang, J., Yang, X., & Zhou, H. (2013). Risk personality traits of Internet addiction: A longitudinal study of Internet-addicted Chinese university students. *Asia-*

- Pacific Psychiatry: Official Journal of the Pacific Rim College of Psychiatrists*, 5(4), 316–321. <https://doi.org/10.1111/j.1758-5872.2012.00185.x>
- Donnellan, M., Oswald, F., Baird, B., & Lucas, R. (2006). The Mini-IPIP Scales: Tiny-yet-effective measures of the Big Five factors of personality. *Psychological assessment*, 18, 192–203. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.18.2.192>
- Dumrongsiri, N., & Pornsakulvanich, V. (2010). Social networking sites in Thailand: Motives and predictors of university students' behaviours. *Int. J. of Innovation and Learning*, 8, 427–444. <https://doi.org/10.1504/IJIL.2010.035751>
- Duradoni, M., Innocenti, F., & Guazzini, A. (2020). Well-being and social media: A systematic review of Bergen Addiction Scales. *Future Internet*, 12(2), 24. <https://doi.org/10.3390/fi12020024>
- Enli, G., & Aalen, I. (2018). Sosiale medier. I *Store norske leksikon*. Hentet fra http://snl.no/sosiale_medier
- Eriksen, H. R., Ihlebæk, C., & Ursin, H. (2016). A scoring system for subjective health complaints (SHC): *Scandinavian Journal of Public Health*. (Sage UK: London, England). <https://doi.org/10.1177/14034948990270010401>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York, United States: WW Norton & Co.
- Eşkisü, M., Hoşoğlu, R., & Rasmussen, K. (2017). An investigation of the relationship between Facebook usage, Big Five, self-esteem and narcissism. *Computers in Human Behavior*, 69, 294–301. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.036>
- Espinoza, G., & Juvonen, J. (2011). The pervasiveness, connectedness, and intrusiveness of social network site use among young adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 705–709. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0492>

- Fagskoleloven. (2018). Lov om høyere yrkesfaglig utdanning (LOV-2018-06-08-28). Hentet fra https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2018-06-08-28#KAPITTEL_1
- Farahani, H. A., Kazemi, Z., Aghamohamadi, S., Bakhtiarvand, F., & Ansari, M. (2011). Examining mental health indices in students using Facebook in Iran. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 28, 811–814. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.148>
- Fredriksen, K., Rhodes, J., Reddy, R., & Way, N. (2004). Sleepless in Chicago: Tracking the effects of adolescent sleep loss during the middle school years. *Child Development*, 75(1), 84–95. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00655.x>
- García-Domingo, M., Aranda, M., & Fuentes, V. (2017). Facebook use in university students: Exposure and reinforcement search. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 237, 249–254. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.071>
- Garmy, P., Nyberg, P., & Jakobsson, U. (2012). Sleep and television and computer habits of Swedish school-age children: *The Journal of School Nursing*. (Sage CA: Los Angeles, CA). <https://doi.org/10.1177/1059840512444133>
- Garralda, M. E. (2010). Unexplained physical complaints. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 19(2), 199–209, vii. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2010.01.002>
- Gazit, T., Aharony, N., & Amichai-Hamburger, Y. (2019). Tell me who you are and I will tell you which SNS you use: SNSs participation. *Online Information Review*, 44(1), 139–161. <https://doi.org/10.1108/OIR-03-2019-0076>
- Gonzales, A. L., & Hancock, J. T. (2010). Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(1–2), 79–83. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0411>

- Grant, J., Potenza, M., Weinstein, A., & Gorelick, D. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American journal of drug and alcohol abuse*, *36*, 233–241.
<https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884>
- Griffiths, M. (2005). A «components» model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, *10*(4), 191–197.
<https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Chapter 6 - Social networking addiction: An overview of preliminary findings. I K. P. Rosenberg & L. C. Feder (Red.), *Behavioral Addictions* (s. 119–141). San Diego: Academic Press.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>
- Gustafsson, E., Johnson, P. W., & Hagberg, M. (2010). Thumb postures and physical loads during mobile phone use – A comparison of young adults with and without musculoskeletal symptoms. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, *20*(1), 127–135. <https://doi.org/10.1016/j.jelekin.2008.11.010>
- Gustafsson, E., Johnson, P. W., Lindegård, A., & Hagberg, M. (2011). Technique, muscle activity and kinematic differences in young adults texting on mobile phones. *Ergonomics*, *54*(5), 477–487. <https://doi.org/10.1080/00140139.2011.568634>
- Hagquist, C. (2008). Psychometric properties of the PsychoSomatic Problems Scale: A Rasch Analysis on adolescent data. *Social Indicators Research*, *86*(3), 511–523.
<https://doi.org/10.1007/s11205-007-9186-3>
- Hamm, M. P., Chisholm, A., Shulhan, J., Milne, A., Scott, S. D., Given, L. M., & Hartling, L. (2013). Social media use among patients and caregivers: A scoping review. *BMJ Open*, *3*(5), e002819. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2013-002819>

- Harris, M. A., Brett, C. E., Johnson, W., & Deary, I. J. (2016). Personality stability from age 14 to age 77 years. *Psychology and Aging, 31*(8), 862–874.
<https://doi.org/10.1037/pag0000133>
- Helseforskningsloven. (2008). Lov om medisinsk og helsefaglig forskning (LOV-2008-06-20-44). Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2008-06-20-44>
- Horzum, M. B. (2016). Examining the relationship to gender and personality on the purpose of Facebook usage of Turkish university students. *Computers in Human Behavior*.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.010>
- Hughes, D. J., Rowe, M., Batey, M., & Lee, A. (2012). A tale of two sites: Twitter vs. Facebook and the personality predictors of social media usage. *Computers in Human Behavior, 28*(2), 561–569. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.11.001>
- Ismail, N. H., Du, M., & Hu, X. (2019). *Social media and psychological disorder*.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-14714-3_9
- John, O., Naumann, L., & Soto, C. (2008). Paradigm shift to the integrative big five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. I *Handbook of Personality: Theory and Research, 3 Edn.* 114–158.
- Johnson, W. L., Rickel, J. W., & Lester, J. C. (2000). Animated pedagogical agents: Face-to-face interaction in interactive learning environments. *International Journal of Artificial intelligence in education, 11*(1), 44-78.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons, 53*(1), 59–68.
<https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International*

- Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2019). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK millennium cohort study. *EClinicalMedicine*, 6.
<https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
- Kim, J. W., & Chock, T. (2016). Personality traits and psychological motivations predicting selfie posting behaviors on social networking sites. *Telematics and Informatics*, 34.
<https://doi.org/10.1016/j.tele.2016.11.006>
- Kircaburun, K. (2016). Effects of gender and personality differences on Twitter addiction among Turkish undergraduates. *Journal of Education and Practice*, 7(24).
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., & Griffiths, M. D. (2020). Uses and gratifications of problematic social media use among university students: A simultaneous examination of the Big Five of personality traits, social media platforms, and social media use motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 525–547. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>
- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 158–170. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.15>
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry: The Journal of the Association of European Psychiatrists*, 27(1), 1–8.
<https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2010.04.011>
- Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A. (2016). Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among "Generation Y" users. *Research papers*. 109. https://aisel.aisnet.org/ecis2016_rp/109/

- Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2002). The PHQ-15: Validity of a new measure for evaluating the severity of somatic symptoms. *Psychosomatic Medicine*, 64(2), 258–266.
- Kunnskapsdepartementet. (2020). Lov om høyere yrkesfaglig utdanning. Hentet fra Regjeringen.no website:
<https://www.regjeringen.no/no/tema/utdanning/fagskoleutdanning/artikler/lov-om-hoyere-yrkesfaglig-utdanning/id2641980/>
- Kuss, D. J., Binder, J., & Griffiths, M. D. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29, 959–966.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.024>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>
- Labrague, L. (2014). Facebook use and adolescents' emotional states of depression, anxiety, and stress. *Health Science Journal*, 8, 80–89.
- Lamberg, E., & Muratori, L. (2012). Cell phones change the way we walk. *Gait & posture*, 35, 688–690. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2011.12.005>

- Larose, R., Kim, J.-H., & Peng, W. (2011). Social networking: addictive, compulsive, problematic or just another media habit? *I A self: Identity, community, and culture on social network sites* (s. 59–81).
- Larsen, R. J., & Buss, D. M. (2017). *Personality psychology: Domains of knowledge about human nature*. New York: McGraw-Hill Education.
- Lee, S., Kang, H., & Shin, G. (2015). Head flexion angle while using a smartphone. *Ergonomics*, *58*(2), 220–226. <https://doi.org/10.1080/00140139.2014.967311>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, *12*, 77-95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*, *44*(2), 405–418. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0176-x>
- Leung, H., Pakpour, A. H., Strong, C., Lin, Y.-C., Tsai, M.-C., Griffiths, M. D., ... Chen, I.-H. (2020). Measurement invariance across young adults from Hong Kong and Taiwan among three internet-related addiction scales: Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), Smartphone Application-Based Addiction Scale (SABAS), and Internet Gaming Disorder Scale-Short Form (IGDS-SF9) (Study Part A). *Addictive Behaviors*, *101*, 105969. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.027>
- Lin, C.-Y., Broström, A., Nilsen, P., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2017). Psychometric validation of the Persian Bergen Social Media Addiction Scale using classic test theory and Rasch models. *Journal of Behavioral Addictions*, *6*(4), 620–629. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.071>

- Lin, L., Sidani, J., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J., ... Primack, B. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and anxiety*, 33. <https://doi.org/10.1002/da.22466>
- Ling, R. S. (2004). *The mobile connection: The cell phone's impact on society*. Amsterdam: Elsevier/Morgan Kaufmann.
- Luxton, D. D., June, J. D., & Fairall, J. M. (2012). Social media and suicide: A public health perspective. *American Journal of Public Health*, 102(Suppl 2), S195–S200. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2011.300608>
- Lyvers, M., Narayanan, S., & Thorberg, F. (2018). Disordered social media use and risky drinking in young adults: Differential associations with addiction-linked traits. *Australian Journal of Psychology*, 71. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12236>
- Løvhaug, S. V. (2018). Flere menn enn kvinner i Norge. Hentet fra Ssb.no website: <https://www.ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/fortsatt-flere-menn-enn-kvinner-i-norge>
- Låftman, S., & Magnusson, C. (2017). Do health complaints in adolescence negatively predict the chance of entering tertiary education in young adulthood? *Scandinavian journal of public health*, 45, 1403494817713649. <https://doi.org/10.1177/1403494817713649>
- Mahamid, F. A., & Berte, D. Z. (2019). Social media addiction in geopolitically at-risk youth. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(1), 102–111. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9870-8>
- Malouff, J., Thorsteinsson, E., & Schutte, N. S. (2005). The relationship between the five-factor model of personality and symptoms of clinical disorders: A meta-analysis. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 27, 101–114. <https://doi.org/10.1007/s10862-005-5384-y>

- Malt, U. (2019). Psykosomatisk medisin. I *Store medisinske leksikon*. Hentet fra http://sml.snl.no/psykosomatisk_medisin
- Marengo, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). One social media company to rule them all: Associations between use of Facebook-owned social media platforms, sociodemographic characteristics, and the Big Five personality traits. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00936>
- Marshall, T. C., Lefringhausen, K., & Ferenczi, N. (2015). The Big Five, self-esteem, and narcissism as predictors of the topics people write about in Facebook status updates. *Personality and Individual Differences, 85*, 35–40. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.04.039>
- Martínez-Molina, A., & Arias, V. B. (2018). Balanced and positively worded personality short-forms: Mini-IPIP validity and cross-cultural invariance. *PeerJ, 6*. <https://doi.org/10.7717/peerj.5542>
- Martinsen, Ø. L., Nordvik, H., & Østbø, L. E. (2005). Norske versjoner av NEO PI-R og NEO FFI. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*. Hentet fra <https://psykologtidsskriftet.no/oppsummert/2005/05/norske-versjoner-av-neo-pi-r-og-neo-ffi>
- McCrae, R., Costa, P., del Pilar, G., Rolland, J.-P., & Parker, W. (1998). Cross-cultural assessment of the five-factor model: The Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Cross-cultural Psychology - J CROSS-CULT PSYCHOL, 29*, 171–188. <https://doi.org/10.1177/0022022198291009>
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality, 60*(2), 175–215. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>

- McLaughlin, K. A., & King, K. (2015). Developmental trajectories of anxiety and depression in early adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *43*(2), 311–323.
<https://doi.org/10.1007/s10802-014-9898-1>
- Medietilsynet. (2020). *Barn og medier 2020. Om sosiale medier og skadelig innhold på nett Delrapport 1, 11. Februar 2020*. Hentet fra
https://medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2020/200211-barn-og-medier-2020-delrapport-1_-februar.pdf
- Mérelle, S., Kleiboer, A., Schotanus, M., Cluitmans, T., Waardenburg, C., Kramer, D., ... van Rooij, A. (2017). Which health-related problems are associated with problematic video-gaming or social media use in adolescents? A large-scale cross-sectional study. *Clinical Neuropsychiatry*, *14*, 11–19.
- Misoch, S. (2015). Stranger on the internet: Online self-disclosure and the role of visual anonymity. *Computers in Human Behavior*, *48*, 535–541.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.027>
- Monacis, L., Palo, V. de, Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal of Behavioral Addictions*, *6*(2), 178–186.
<https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.023>
- Montag, C., Bey, K., Sha, P., Li, M., Chen, Y.-F., Liu, W.-Y., ... Reuter, M. (2015). Is it meaningful to distinguish between generalized and specific Internet addiction? Evidence from a cross-cultural study from Germany, Sweden, Taiwan and China. *Asia-Pacific Psychiatry: Official Journal of the Pacific Rim College of Psychiatrists*, *7*(1), 20–26. <https://doi.org/10.1111/appy.12122>
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of

- psychological and economic theories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14).
- <http://dx.doi.org.ezproxy.uis.no/10.3390/ijerph16142612>
- Moon, J., Pu, J., & Lawrence, G. (2006). *The role of virtual social identity through blog use in social life*. 12.
- Müller, K. W., Dreier, M., Beutel, M. E., Duven, E., Giralt, S., & Wölfling, K. (2016). A hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescents. *Computers in Human Behavior*, 55, 172–177.
- <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.007>
- NOU 2019: 20. (2019). *En styrket familietjeneste En gjennomgang av familieverntjenesten*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/60b7d738df7d4d54a0e8c535cdca2ab3/no/pdfs/nou201920190020000dddpdfs.pdf>
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 601–613.
- <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- Pallesen, S., Hanss, D., Mentzoni, R. A., Molde, H., & Morken, A. M. (2014). *Omfang av penge- og dataspillproblemer i Norge 2013*. Universitetet i Bergen. Hentet fra <https://lottstift.no/content/uploads/2015/11/Omfang-av-penge-og-dataspillproblemer-i-Norge-2013.pdf>
- Pallesen, S., Molde, H., Mentzoni, R. A., Hanss, D., & Morken, A. M. (2016). *Omfang av penge- og dataspillproblemer i Norge 2015*. Universitetet i Bergen. Hentet fra https://lottstift.no/content/uploads/2016/06/WEB-Rapport_befolkningsundersokelsen.pdf

- Pantic, I., Damjanovic, A., Todorovic, J., Topalovic, D., Bojovic-Jovic, D., Ristic, S., & Pantic, S. (2012). Association between online social networking and depression in high school students: Behavioral physiology viewpoint. *Psychiatria Danubina*, *24*(1), 90–93.
- Paunonen, S. (2003). Big Five factors of personality and replicated predictions of behavior. *Journal of personality and social psychology*, *84*, 411–424.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.411>
- Paunonen, S. V., & Ashton, M. (2001). Big five factors and facets and the prediction of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *81*, 524–539.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.3.524>
- Perrin, A., & Anderson, M. (2019). Share of U.S. adults using social media, including Facebook, is mostly unchanged since 2018. *Pew Research Center*. Hentet fra <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/04/10/share-of-u-s-adults-using-social-media-including-facebook-is-mostly-unchanged-since-2018/>
- Perry, L. M., Hoerger, M., Molix, L. A., & Duberstein, P. R. (2020). A validation study of the Mini-IPIP Five-Factor Personality Scale in adults with cancer. *Journal of Personality Assessment*, *102*(2), 153–163. <https://doi.org/10.1080/00223891.2019.1644341>
- Petry, N. M. (2001). Pathological gamblers, with and without substance use disorders, discount delayed rewards at high rates. *Journal of Abnormal Psychology*, *110*(3), 482–487. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.110.3.482>
- Phanasathit, M., Manwong, M., Hanprathet, N., Khumsri, J., & Yingyeun, R. (2014). Validation of the Thai version of Bergen Facebook Addiction Scale (Thai-BFAS). I *Journal of the Medical Association of Thailand = Chotmaihet thangphaet*.

- Pornsakulvanich, V. (2020). Personality traits and demographics influencing social networking site addiction. *University of the Thai Chamber of Commerce Journal Humanities and Social Sciences*, 40(1), 1–17.
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>
- Ramesh-Masthi, N. R., Pruthvi, S., & Phaneendra, M. (2018). A comparative study on social media usage and health status among students studying in pre-university colleges of urban Bengaluru. *Indian Journal of Community Medicine*, 43(3), 180–184. https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM_285_17
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.016>
- Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658–1664. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.02.004>
- Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*, 58, 89–97. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.059>
- Shensa, A., Sidani, J. E., Dew, M. A., Escobar-Viera, C. G., & Primack, B. A. (2018). Social media use and depression and anxiety symptoms: A cluster analysis. *American journal of health behavior*, 42(2), 116–128. <https://doi.org/10.5993/AJHB.42.2.11>

- Shochat, T., Flint-Bretler, O., & Tzischinsky, O. (2010). Sleep patterns, electronic media exposure and daytime sleep-related behaviours among Israeli adolescents. *Acta Paediatrica (Oslo, Norway: 1992)*, *99*(9), 1396–1400. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2010.01821.x>
- Sindermann, C., Duke, É., & Montag, C. (2020). Personality associations with Facebook use and tendencies towards Facebook use disorder. *Addictive Behaviors Reports*, *11*, 100264. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100264>
- Skues, J. L., Williams, B., & Wise, L. (2012). The effects of personality traits, self-esteem, loneliness, and narcissism on Facebook use among university students. *Computers in Human Behavior*, *28*(6), 2414–2419. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.012>
- Sorokowska, A., Oleszkiewicz, A., Frackowiak, T., Pisanski, K., Chmiel, A., & Sorokowski, P. (2016). Selfies and personality: Who posts self-portrait photographs? *Personality and Individual Differences*, *90*, 119–123. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.037>
- Sorokowski, P., Sorokowska, A., Frackowiak, T., Karwowski, M., Rusicka, I., & Oleszkiewicz, A. (2016). Sex differences in online selfie posting behaviors predict histrionic personality scores among men but not women. *Computers in Human Behavior*, *59*, 368–373. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.033>
- Staksrud, E. (2013). *Digital mobbing: Hvem, hvor, hvordan, hvorfor - og hva kan voksne gjøre?* Oslo: Kommuneforlaget.
- Statistisk sentralbyrå. (2019). Trenden fortsetter: Færre leser aviser. Hentet fra Ssb.no website: <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/trenden-fortsetter-faerre-leser-aviser>
- Statistisk sentralbyrå. (2020). Bruk av IKT i husholdningene. Hentet fra Ssb.no website: <https://www.ssb.no/teknologi-og-innovasjon/statistikker/ikthus/aar/2020-09-16>

- Statistisk sentralbyrå. (u.å.). Bruk av sosiale medier (prosent), etter kjønn, alder, statistikkvariabel og år. Statistikkbanken. Hentet 31. juli 2020, fra <https://www.ssb.no/statbank/table/11437/tableViewLayout1/>
- Steinfeld, C., Ellison, N. B., & Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology, 29*(6), 434–445. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.07.002>
- Ståhl, M. K., El-Metwally, A. A. S., & Rimpelä, A. H. (2014). Time trends in single versus concomitant neck and back pain in Finnish adolescents: Results from national cross-sectional surveys from 1991 to 2011. *BMC Musculoskeletal Disorders, 15*, 296. <http://dx.doi.org.ezproxy.uis.no/10.1186/1471-2474-15-296>
- Takata, Y., & Sakata, Y. (2004). Development of a psychosomatic complaints scale for adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences, 58*(1), 3–7. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2004.01184.x>
- Tandoc Jr., E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? *Computers in Human Behavior, 43*, 139–146. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.053>
- Tang, C. S.-K., & Koh, Y. Y. W. (2017). Online social networking addiction among college students in Singapore: Comorbidity with behavioral addiction and affective disorder. *Asian Journal of Psychiatry, 25*, 175–178. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2016.10.027>
- Tang, J.-H., Chen, M.-C., Yang, C.-Y., Chung, T.-Y., & Lee, Y.-A. (2016). Personality traits, interpersonal relationships, online social support, and Facebook addiction. *Telematics and Informatics, 33*(1), 102–108. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2015.06.003>
- Tankovska, H. (2020). Norway: Most popular social media sites 2020. Hentet 10. september 2020, fra Statista website: <https://www.statista.com/statistics/656080/share-of-social-media-users-in-norway-by-social-media-site/>

- Terry, A., Szabo, A., & Griffiths, M. (2004). The exercise addiction inventory: a new brief screening tool. *Addiction Research and Theory, 12*, 489-499
<https://doi.org/10.1080/16066350310001637363>
- Terry, M. (2009). Twittering healthcare: Social media and medicine. *Telemedicine journal and e-health : the official journal of the American Telemedicine Association*.
<https://doi.org/10.1089/tmj.2009.9955>
- Thorndike, R. L., Hagen, E., & Kemper, R. A. (1952). Normative data obtained in the house-to-house administration of a psychosomatic inventory. *Journal of Consulting Psychology, 16*(4), 257–260. <https://doi.org/10.1037/h0062480>
- Turel, O., Brevers, D., & Bechara, A. (2018). Time distortion when users at-risk for social media addiction engage in non-social media tasks. *Journal of Psychiatric Research, 97*, 84–88. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.11.014>
- Turel, O., & Cavagnaro, D. R. (2019). Effect of abstinence from social media on time perception: Differences between low- and at-risk for social media “addiction” groups. *Psychiatric Quarterly, 90*(1), 217–227. <https://doi.org/10.1007/s11126-018-9614-3>
- Valkenburg, P. M., Schouten, A. P., & Peter, J. (2005). Adolescents' identity experiments on the Internet. *New media & society, 7*(3), 383-402.
<https://doi.org/10.1177/1461444805052282>
- Van Rooij, A., Mheen, D., & Schoenmakers, T. (2017). Time to abandon Internet addiction? Predicting problematic internet, game, and social media use from psychosocial well-being and application use. *Clinical Neuropsychiatry, 14*, 113–121.
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders, 207*, 163–166.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>

- Wang, C.-W., Ho, R. T. H., Chan, C. L. W., & Tse, S. (2015). Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addictive Behaviors, 42*, 32–35. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.10.039>
- Wang, J.-L., Gaskin, J., Wang, H.-Z., & Liu, D. (2016). Life satisfaction moderates the associations between motives and excessive social networking site usage. *Addiction Research & Theory, 24*(6), 450–457. <https://doi.org/10.3109/16066359.2016.1160283>
- Wang, J.-L., Jackson, L. A., Zhang, D.-J., & Su, Z.-Q. (2012). The relationships among the Big Five personality factors, self-esteem, narcissism, and sensation-seeking to Chinese University students' uses of social networking sites (SNSs). *Computers in Human Behavior, 28*(6), 2313–2319. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.001>
- Wehrli, S. (2008). *Personality on social network sites: An application of the Five Factor Model* (Working Paper No. 7). Zurich: ETH Sociology.
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive Internet use. *The American journal of drug and alcohol abuse, 36*, 277–283. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>
- Whaite, E., Shensa, A., Sidani, J., Colditz, J., & Primack, B. (2018). Social media use, personality characteristics, and social isolation among young adults in the United States. *Personality and Individual Differences, 124*, 45–50. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.030>
- Wilson, K., Fornasier, S., & White, K. (2010). Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, behavior and social networking, 13*, 173–177. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0094>
- Witteck, C., Finserås, T., Pallesen, S., Mentzoni, R., Hanss, D., Griffiths, M., & Molde, H. (2015). Prevalence and predictors of video game addiction: A study based on a

- national representative sample of gamers. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9592-8>
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, *51*, 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- World Health Organization. (2019). *ICD-11: International Classification of Diseases 11th Revision. The global standard for diagnostic health information*. World Health Organization. <https://icd.who.int/en>
- World Medical Association. (2020). *WMA Declaration of Helsinki – Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects*. Hentet fra <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>
- Young, K. (2009). Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, *39*(4), 241–246. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9120-x>
- Özgüven, N., & Mucan, B. (2013). The relationship between personality traits and social media use. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *41*. <https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.3.517>
- Aalen, I. (2015). *Sosiale medier* (s. 286). Bergen: Fagbokforlaget.

8. Vedlegg

8.1 Vedlegg A: Spørsmål BSMAS

BSMAS – Bergen Social Media Addiction Scale (Andreassen et al., 2016)

Under finner du noen spørsmål om ditt forhold til og bruk av sosiale medier (Facebook, Twitter, Instagram og lignende). Velg det svaralternativet for hvert spørsmål som best beskriver deg. Hvor ofte i løpet av det siste året har du ...

	Svært sjelden	Sjelden	Av og til	Ofte	Svært ofte
Brukt mye tid til å tenke på sosiale medier eller planlegge bruk av sosiale medier?					
Følt en trang til å bruke sosiale medier mer og mer?					
Brukt sosiale medier for å glemme personlige problemer?					
Prøvd å kutte ned på bruken av sosiale medier uten å lykkes?					
Blitt rastløs eller urolig dersom du har blitt forhindret fra å bruke sosiale medier?					
Brukt sosiale medier så mye at det har gått utover jobb og/eller studier?					

Svaralternativer: (1) Svært sjelden, (2) Sjelden, (3) Av og til, (4) Ofte, og (5) Svært ofte.

8.2 Vedlegg B: Spørsmål MINI-IPIP

MINI-IPIP – MINI INTERNATIONAL PERSONALITY ITEM POOL (Donnellan et al., 2006)

Velg det alternativet for hver påstand som best beskriver deg slik du generelt er:

	Veldig feil	Litt Feil	Verken feil eller riktig	Litt riktig	Veldig riktig
Liver opp i selskap					
Lever meg inn i andres følelser					
Får oppgaver unnagjort med en gang					
Har ofte humørsvingninger					
Har en livlig fantasi					
Snakker ikke mye					
Er ikke interessert i andre menneskers problemer					
Glemmer ofte å sette ting tilbake på rett plass					
Er avslappet mesteparten av tiden					
Er ikke interessert i abstrakte ideer					

Fortsettelse av spørsmål på neste side;

Veldig feil Litt Feil Verken feil eller riktig Litt riktig Veldig riktig

Snakker med mange forskjellige mennesker i selskap

Har medfølelse med andre

Liker orden og struktur

Blir lett opprørt

Har vansker med å forstå abstrakte ideer

Holder meg i bakgrunnen

Er egentlig ikke interessert i andre

Roter ting til

Føler meg sjelden nedfor

Har ikke god fantasi

Svaralternativer: (1) Veldig feil, (2) Litt feil, (3) Verken feil eller riktig, (3) Litt riktig, (4) Veldig riktig

8.3 Vedlegg C: Spørsmål psykosomatiske plager

Bergen Psychosomatic Inventory

I løpet av de 2 siste månedene, hvor ofte har du opplevd følgende:

	Aldri	Sjeldnere enn en dag i måned	1-3 dager per måned	1-2 dager per uke	3 dager per uke eller oftere
Hodepine					
Vondt i nakke/rygg					
Mage-tarm plager					
Søvnproblemer					
Følt deg nedfor (trist)					
Følt deg nervøs og urolig					
Følt deg trett eller søvnig på dagtid					
Hjertebank					

Svaralternativer: (1) Aldri, (2) Sjeldnere enn en dag i måneden, (3) 1-3 dager per måned, (4) 1-2 dager per uke, (5) 3 dager per uke eller oftere.