



**UiT** Norges arktiske universitet

Harald Stømner

**Hvordan Påvirker Bruk av Sosiale Media Studenters Livskvalitet?**

**How Does Use of Social Media Affect Students' Well-Being?**

PSY-2901 Hovedoppgave, Candidata Psychologiae

2022, Universitetet i Tromsø

Running head: Hvordan påvirker bruk av sosiale media studenters livskvalitet?

### **Forord**

Denne oppgaven er skrevet under veiledning av professor Joar Vittersø ved UiT, som fortjener en stor takk for å alltid rettlede meg når jeg har vært på ville veier.

Running head: Hvordan påvirker bruk av sosiale media studenters livskvalitet?

### **Sammendrag**

Denne oppgaven undersøker hvordan bruk av sosiale media påvirker studenters livskvalitet, ved hjelp av allerede eksisterende forskning. Sosiale media blir stadig en større del av samfunnet, og gir brukere muligheten til å enkelt kommunisere med hverandre og holde seg oppdatert på hva som foregår i deres sosiale kretser. Samtidig blir sosiale media ofte knyttet til negative konsekvenser for brukere, og medfører risiko for avhengighet. Bruk av sosiale media er også svært utbredt blant studenter. Livskvalitet er et omfattende begrep som innebærer flere aspekter, og oppgaven undersøker derfor hvordan bruk av sosiale media påvirker kognitiv, affektiv, eudaimonisk, og negativ livskvalitet, og selvtillit, blant studenter. Problemstillingen ble undersøkt ved hjelp av 17 relevante artikler som ble valgt ut gjennom et litteratursøk i PsychINFO. Resultatene viser at generell sosiale media-bruk ikke kan knyttes tydelig til hverken positive eller negative effekter for studenters livskvalitet. De viser derimot at aktiv sosiale media-bruk er mer fordelaktig for studenters livskvalitet enn passiv bruk. Det ble også undersøkt om medierende faktorer påvirket forholdet mellom sosiale media-bruk og studenters livskvalitet, og funnene viser at medierende faktorer relatert til aktiv bruk av sosiale media oftest er positive for studenters livskvalitet, mens medierende faktorer relatert til passiv bruk oftest er negative.

Man hører stadig om de negative effektene sosiale media kan ha for barn og voksnes livskvalitet. Media rapporterer jevnlig om de uheldige konsekvensene sosiale media kan ha, og setter dem blant annet i sammenheng med kroppspres og spiseforstyrrelser (Halleraker & Halvorsen, 2022; Hirsti, 2013), depresjon og angst (Hansen, Steinbakk, Furuhaug, & Sandblad, 2020), og rapporterer også om avhengighet av sosiale media (Dæhli, 2021). Man leser også om flere som forlater sosiale media og forteller om hvordan det har påvirket livet deres positivt (Undheim, 2021; Lamøy, 2019). Men er det faktisk slik at det å bruke sosiale media er negativt for menneskers livskvalitet? Denne oppgaven søker å besvare dette, ved å se på allerede eksisterende forskning som finnes innen temaet.

Heller enn å fokusere på mennesker generelt sett, blir det i denne oppgaven satt søkelys spesielt på hvordan studenters livskvalitet påvirkes av sosiale media-bruk. Det er flere grunner til at studenter er en viktig gruppe å undersøke i forhold til sosiale media og livskvalitet. Sosiale media-bruk er svært utbredt blant studenter, og per 2018 brukte så mye som 99.7 % av norske studenter sosiale media (Knapstad, Heradstveit, & Sivertsen, 2018, s. 93). Det er også flere faktorer relatert til studenters livssituasjon som kan gjøre dem sårbare for å oppleve redusert livskvalitet. Mange studenter flytter til nye steder der de ikke kjenner noen fra før av, og lever for første gang uten strukturen og rammene de var vant med fra når de bodde hjemme hos foreldrene og måtte gå på skole eller jobb. Blant norske studenter rapporterer 42 % å ha psykiske plager, og 36 % oppgir at de ofte eller svært ofte føler seg utenfor, isolert, eller savner noen å være sammen med (Sivertsen & Johansen, 2022, s. 71 & s. 84). Med tanke på hvor mange studenter som sliter, og hvor fremtredende rolle sosiale media har i mange studenters hverdag, er det hensiktsmessig å kartlegge hvorvidt bruk av sosiale media påvirker studenters livskvalitet, og hvilke faktorer som i så fall bidrar til dette. Dersom det er en relasjon mellom studenters bruk av sosiale media og livskvaliteten de opplever, vil man med økt kunnskap om dette kunne tilpasse råd og intervensjoner rundt bruken av sosiale media blant studenter, og dermed legge bedre til rette for økt livskvalitet blant studenter.

### **Livskvalitet**

Alle måtene man kan oppleve eller vurdere livet sitt som positivt på kan omfattes av begrepet livskvalitet, men dette er samtidig noe som varierer fra person til person (Tov, 2018, s. 30). Tov (2018, s. 30) viser f.eks. til at god livskvalitet for noen kan bety å ha god fysisk og psykisk helse, mens andre derimot kan sidestille livskvalitet og lykke. Han skriver videre at begge disse definisjonene stemmer til en viss grad, samtidig som ingen av dem maler et

komplett bilde av konstruktet livskvalitet. En viktig utfordring innen livskvalitets-forskning har derfor vært å definere begrepet, med alle aspektene og dimensjonene det innebærer (Tov, 2018, s. 30).

For å definere livskvalitet fins det to hovedtilnærminger, nemlig den hedoniske tilnærmingen og den eudaimoniske tilnærmingen (Ryan & Deci, 2001). Den hedoniske, som også er kjent som subjektiv livskvalitet, legger vekt på menneskers emosjonelle og kognitive vurdering av sitt eget liv, og god hedonisk livskvalitet vil kjennetegnes av å ofte oppleve behagelige følelser, sjeldent oppleve ubehagelige følelser, og en generell vurdering om at livet ens er tilfredsstillende (Tov, 2018, s. 30-31). Denne tilnærmingen legger dermed vekt på menneskers egne opplevelser og vurderinger av livet sitt, uten å legge føringer for hva som er positivt eller negativt for menneskers liv (Tov, 2018, s. 31). Eudaimonisk livskvalitet derimot, handler om å leve et godt liv og å oppnå potensialet sitt (Deci & Ryan, 2008). Noe som videre kan gi oss mer forståelse for hedonisk og eudaimonisk livskvalitet, er å se på deres funksjon. En viktig funksjon for hedonisk livskvalitet er å oppnå og opprettholde homeostase, da man føler på en glad og fornøyd følelse når man er i balanse og får behovene sine oppfylt (Vittersø, 2016, s. 253; Vittersø, Søholt, Hetland, Thoresen, & Røysamb, 2010). Eudaimonisk livskvalitet kan derimot karakteriseres mer som en følelse av interesse og engasjement, og dens funksjon virker å være relatert til et behov om å kunne håndtere endringer (Vittersø, 2016, s. 253; Vittersø et al., 2010).

Ifølge Tov (2018, s. 32) kan hedonisk livskvalitet videre deles inn i to komponenter, nemlig affektiv og kognitiv livskvalitet. Her handler den affektive komponenten om følelsene man opplever – glede, tilfredshet, sinne, og sorg er alle eksempler på opplevelser som vil påvirke affektiv livskvalitet i positiv eller negativ retning (Tov, 2018, s. 32). I tillegg til følelsenes valens, vil også styrken og hyppigheten av følelsene spille inn på den affektive livskvaliteten (Tov, 2018, s. 34). Diener, Sandvik, & Pavot (2009) har funnet at det er hyppige positive følelser av lav intensitet som best predikerer god affektiv livskvalitet, mens mer intense, mindre hyppige følelser av positiv affekt derimot ikke predikerer god affektiv livskvalitet. Videre fant de også at intensiteten av positiv affekt hadde lite å si for den totale affektive livskvaliteten, og at hyppige intense positive følelser ikke predikerte god affektiv livskvalitet bedre enn hyppige positive følelser av lav intensitet (Diener et al., 2009). En mulig grunn til dette kan være at jo mer intense følelser er, jo kortere varer de (Flügel, 1925).

I tillegg forekommer intense følelser også langt sjeldnere enn mindre intense følelser (Diener et al., 2009).

I motsetning til affektiv livskvalitet, baserer kognitiv livskvalitet seg ikke på følelser, men heller på en kognitiv evaluering av hvorvidt livet ens er slik man ønsker (Tov, 2018, s. 32). Kognitiv livskvalitet kan både måles for livet som et hele (``globalt´´), f.eks. ved bruk av ``Satisfaction with Life Scale´´, og også mer domenespesifikt, f.eks. ved å måle tilfredsheten folk har med ting som egen familie eller helse (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Ifølge Tov (2018, s. 32) er det en høy korrelasjon mellom affektiv og kognitiv livskvalitet, noe som er forholdvis forventet – det at positive evalueringer av livet og positiv affekt går hånd i hånd er logisk. Samtidig skriver han at korrelasjonen ikke er så sterk at skillet mellom de to ikke er hensiktsmessig. Men, det er ikke alle som støtter denne oppdelingen. Deci & Ryan (2008) mener at det kun er affektiv livskvalitet som er rent hedonisk, da kognitiv livskvalitet avhenger av en kognitiv evaluering av ens tilfredshet med livet. Slik de ser det, er både affektiv og kognitiv livskvalitet komponenter av subjektiv livskvalitet, men de mener det kun er affektiv livskvalitet som er hedonisk (Deci & Ryan, 2008). Da de ikke mener kognitiv livskvalitet er hedonisk, anser de det som mulig at subjektiv livskvalitet i større grad også burde integreres i det eudaimoniske perspektivet (Deci & Ryan, 2008).

Det er også en høy korrelasjon mellom hedonisk og eudaimonisk livskvalitet (Waterman, Schwartz, & Conti, 2008). Dette er naturlig, da eudaimonisk livskvalitet, i likhet med hedonisk livskvalitet, innebærer positiv affekt (Bauer, McAdams, & Pals, 2008). Samtidig innebærer også eudaimonisk livskvalitet mer enn bare denne affektive komponenten, og legger i større grad vekt på mening og vekst (Bauer et al., 2008). Dermed vil alt som bidrar til eudaimonisk livskvalitet også bidra til hedonisk livskvalitet, men man kan også oppleve hedonisk livskvalitet uten at dette bidrar til eudaimonisk livskvalitet (Waterman et al., 2008). Det er også en mulighet for at eudaimoniske forhold i livet er viktigere for livstilfredshet enn nytelse er. Peterson, Park, & Seligman (2005) undersøkte hvordan nytelse, engasjement, og mening spilte inn på livskvalitet, og fant at både engasjement og mening var sterkere prediktorer for livstilfredshet enn nytelse.

Et konsept som passer godt overens med eudaimonisk livskvalitet, er opplevelsen Csikszentmihalyi har kalt flyt, noe som har vært fokuset for mye av hans forskning. Csikszentmihalyi, Abuhamdeh, & Nakamura (2014, s. 230) beskriver flyt som ``en subjektiv

tilstand der folk rapporterer å være komplett involvert i noe, i såpass grad at de glemmer tid, utmattelse, og alt annet bortsett fra selve aktiviteten''. I denne tilstanden vil man vie fullstendig oppmerksomhet og fokus til aktiviteten man holder på med, uten å samtidig være bevisst på denne fullstendige fordypelsen i aktiviteten – dersom man blir bevisst på dette, faller man ut av flyt-tilstanden fordi man ikke lenger er fullstendig fordypet i aktiviteten (Csikszentmihalyi, 2014, s. 138).

En annen faktor som også er viktig i forhold til livskvalitet, er selvtillit. Selvtillit er vist å være en robust prediktor for livskvalitet, og har blitt vist å være positivt korrelert med livskvalitet på tvers av 31 land, fra både individualistiske og kollektivistiske kulturer (Diener & Diener, 1995). Det er også funnet at personer som opplever positiv affekt, vurderer egen selvtillit som høyere enn personer som opplever nøytral eller negativ affekt (Wright & Mischel, 1982). Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs (2003) fant også at personer med høyere selvtillit er gladere, og de antar at den høye selvtilliten er en årsak til denne gleden.

Nok et tema som bør nevnes i forhold til livskvalitet, er faktorer som bidrar til å senke livskvalitet. Depresjon og angst er, naturlig nok, negativt assosiert med livskvalitet for studenter (Liu, Shono, & Kitamura, 2009). Det samme gjelder for ensomhet (Doman & Le Roux, 2012) og stress (Denovan & Macaskill, 2017). For å gjøre denne oppgaven mer oversiktlig, har jeg videre i teksten valgt å samle alle disse faktorene som bidrar til å senke livskvalitet under ett paraplybegrep, som jeg har kalt negativ livskvalitet.

Det ble i 2022 gjennomført en helse- og trivselsundersøkelse blant norske studenter, som nesten 60 000 studenter svarte på (Sivertsen & Johansen, 2022, s. 1). De ble blant annet spurt om livskvalitet, som i denne undersøkelsen ble målt ved hjelp av Diener et al., (1985) sin ``the Satisfaction with life scale'', noe som betyr at studentenes kognitive livskvalitet ble målt (Sivertsen & Johansen, 2022, s. 67). Det ble her funnet at 42 % av norske studenter oppgir å ha god eller svært god livskvalitet, mens 31 % av norske studenter derimot rapporterer å ha under middels, dårlig, eller svært dårlig livskvalitet (Sivertsen & Johansen, 2022, s. 69). Med såpass mange studenter på negativ side av skalaen er det viktig å kartlegge hva som bidrar til dette, slik at man kan iverksette intervensjoner og forebyggende tiltak. Lidelsene som koster det norske samfunnet mest er ikke-dødelige sykdommer som f.eks. psykiske lidelser, og plager relatert til muskler og skjelett (Kinge, Sælensminde, Dieleman, Vollset, & Norheim, 2017). Samtidig kan høy livskvalitet ses i sammenheng med både lavere forekomst av psykiske plager og lidelser, og også bedre fysisk helse (Nes, 2019). Dermed vil

det å øke livskvalitet blant studenter ikke bare være fordelaktig for de individuelle studentene, men også være noe som hadde vært positivt på et samfunnsnivå.

### **Sosiale Media**

Sosiale media er tjenester som ved hjelp av internett tilbyr interaktive plattformer der individer og grupper kan interagere med hverandre, og dele, skape, og modifisere innhold (Kietzmann, Hermkens, McCarthy, & Silvestre, 2011). Det fins flere forskjellige sosiale media-tjenester, og man kan få tilgang til disse gjennom både mer og mindre mobile enheter, f.eks. smarttelefon, nettbrett, og PC (Swist, Collin, McCormack, & Third, 2015, s. 12). Ifølge Rutherford (2010) kan sosiale media deles inn i tre kategorier. Den første av disse er tjenester der hovedfokuset er deling og organisering av innhold, og YouTube og Flickr er eksempler på tjenester som faller innenfor denne kategorien (Rutherford, 2010). Den andre kategorien er tjenester rettet mot å skape og redigere innhold, som f.eks. Google Docs og Wikipedia (Rutherford, 2010). Den tredje kategorien er kanskje den flest forbinder med begrepet sosiale media, og innebefatter sosiale nettverks-tjenester, som f.eks. Facebook og Twitter (Rutherford, 2010). I denne oppgaven vil fokuset være rettet mot sosiale media av den tredje typen.

Det første steget mot utviklingen av sosiale media kom tidlig på 2000-tallet med begynnelsen av Web 2.0, da flere nettsider istedenfor å kun tilby kanaler for nettverkskommunikasjon, heller utviklet seg til å bli interaktive tjenester som tilbydde toveis kommunikasjon, og gjorde nettverksbasert sosialisering mulig (Van Dijck, 2013, s. 5). Web 2.0 kan karakteriseres som nettapplikasjoner der innholdet er bidrag fra de aktive brukerne heller enn å være skapt av sentralt kontrollerte innholdsskapere, der det er lagt til rette for å legge sammen og remikse innhold fra forskjellige kilder, og der det er lagt stor vekt på å bringe brukere og innhold sammen (Ahn, 2011). Gjennom de siste to århundrene har man sett stadig nye kommunikasjonsteknologier bli utviklet og integrert i samfunnet som en naturlig del av hverdagen, og dette gjelder i like stor grad nå for sosiale media som det gjorde for telefonen og telegrafene når de først kom – menneskers kommunikasjonsvaner har hele tiden utviklet seg i takt med den tilgjengelige kommunikasjonsteknologien (Van Dijck, 2013, s. 5-6). I sosiale medias tilfelle, har tilgjengeligheten av disse ført til at brukere har flyttet flere av sine dagligdagse aktiviteter til et nettbasert landskap (Van Dijck, 2013, s. 6).

Et av de første sosiale mediene som virkelig ble store, var Myspace. Myspace ble startet i 2003, og var en sosial nettverks-tjeneste som var tilrettelagt, og oppmuntret til, deling



og promotering av musikk, noe som både skilte den ut fra andre sosiale medier, og gjorde den populær blant ungdom (Britannica, 2021; The Atlantic, 2011). I 2006 var Myspace den mest populære nettsiden i USA, med flere besøkende enn blant annet Google (Moreau, 2020). Myspace nådde toppen av sin popularitet i 2008, med 115 millioner unike brukere per måned på verdensbasis, men i de neste årene dalte brukermassen betraktelig (Moreau, 2020). I løpet av 2008 og 2009 ble Myspace passert av Facebook både globalt og i USA, og per 2019 eksisterer Myspace fortsatt, men med relativt beskjedne 7 millioner unike brukere per måned (Press, 2018; Armstrong, 2019).

Facebook har tronet øverst på popularitetsstigen blant de sosiale mediene helt siden de passerte Myspace, og kan per oktober 2021 vise til 2895 millioner aktive brukere (Statista, 2021). Per 2021 er det 4660 millioner mennesker som bruker internett, noe som betyr at godt over halvparten av alle internet-brukere er aktive på Facebook (Johnson, 2021). Facebook ble grunnlagt i 2004 av fire Harvard-studenter, deriblant Mark Zuckerberg, som fortsatt er styreleder og administrerende direktør i Meta, moderselskapet til blant annet Facebook, Messenger, Instagram, og WhatsApp (Hall, 2021; Meta, 2021). Ifølge Taplin (2017, kap. 8, avsn. 5-8) startet Zuckerberg først Facemash i 2003, et program der to og to bilder av Harvard-studenter ble vist på samme side, og brukere kunne stemme på hvem av de to de mente var mest attraktiv, slik at denne så ble satt opp mot en ny ``motstander´´. Han skriver videre at Facemash raskt rakk å bli populær blant Harvard-studenter i de få timene nettsiden var oppe før Harvard stengte den ned, og at Zuckerberg få måneder senere bygde Thefacebook, som først kun ble gjort tilgjengelig på Harvard og andre Ivy League-skoler. Thefacebook ble også raskt populær, og etter kort tid ble den også omdøpt til bare Facebook, noe som også bidro til å forsterke merkevaren (Taplin, 2017, kap. 8, avsn. 8-11).

Integrert i Facebook finner man flere funksjoner som legger til rette for interaksjon mellom brukere, deriblant en tidslinje der man kan følge med på innhold publisert av venner og brukere man følger, og også muligheten til å selv legge ut blant annet bilder, videoer, og skriftlige statuser (Hall, 2021; Webwise, udatert). I tillegg kan man reagere på innhold ved hjelp av ``liker´´-knapp og kommentarfelt, og man kan også sende private direktemeldinger til andre brukere (Hall, 2021; Webwise, udatert). Disse funksjonene gjør det mulig å bruke Facebook både aktivt og passivt. Å bruke sosiale media aktivt vil si at man benytter det på måter som legger til rette for direkte interaksjoner med andre brukere (Verduyn et al., 2015). Dette kan være handlinger som å selv legge ut innhold, kommentere, tagge andre brukere,

svare andre brukere, eller delta i avstemninger (Hunt All, Burns, & Li, 2021). Ved passiv bruk av sosiale media derimot, tar man kun inn informasjon man observerer på sosiale media, men deltar ikke aktivt selv (Verduyn et al., 2015). Eksempler på dette kan være å scrolle gjennom tidslinjen, og å se innlegg andre brukere har delt (Verduyn et al., 2015). Zhao (2021) har funnet at passiv bruk av sosiale media fører med seg større risiko for å utvikle avhengighet av sosiale media for studenter, og at aktiv bruk av sosiale media har større sannsynlighet for å øke studenters livskvalitet.

Det er flere ting ved sosiale media som bidrar sterkt til dets popularitet, både når det gjelder funksjonalitet og design. For det første er mennesker svært sosiale vesener, og positive relasjoner med andre er en viktig determinant for menneskers livskvalitet (Myers, 2000). Det er derfor svært naturlig at tjenester som gjør det enklere for mennesker å ta kontakt med hverandre oppnår stor popularitet. Men, måten sosiale medier er designet på er også en viktig faktor for hvorfor de er så mye brukt. I løpet av de siste årene har flere personer som tidligere var ansatt i sosiale media-selskaper fortalt om hvordan sosiale media-tjenester bevisst er designet for å gjøre brukerne avhengige. Tim Kendall, som var direktør for inntekstgenerering i Facebook i perioden 2006 - 2010, har i vitnesbyrd foran kongressen i USA uttalt at Facebook bevisst har blitt utformet for å være like avhengighetsskapende som sigaretter (Holmes, 2020; Flores, 2020). Aza Raskin, som designet ``endeløs scrolling``-funksjonen i 2006, har sammenlignet sosiale media med kokain, og uttalt at sosiale media-applikasjoner er designet for å være så avhengighetsskapende som mulig, for å få folk til å bruke mest mulig tid på dem (Andersson, 2018).

Chamath Palihapitiya, tidligere visepresident for brukervekst hos Facebook, har i en forelesning på Stanford uttalt at de avhengighetsskapende mekanismene i sosiale medier han har bidratt til å skape gjennom arbeidet sitt i Facebook har ødelagt hvordan samfunnet fungerer, og at han føler seg skyldig (Stanford Graduate School of Business, 2017, 21:22). Ideelt sett kunne man kanskje sett for seg at sosiale media-selskapene hadde iverksatt tiltak og gjennomført endringer for å gjøre tjenestene sine mindre avhengighetsskapende, men samtidig hadde dette også stått i strid mot selskapenes egne interesser.

Sosiale medier finansieres hovedsakelig av reklameinntekter, og er gjerne gratis å bruke (McFarlane, 2021). Et eksempel på dette er Meta, som i 2020 tjente nesten 84,2 milliarder amerikanske dollar gjennom reklamer, noe som utgjorde 97,9 % av Metas inntekter det året (Statista, 2021). Dermed har Meta, og andre sosiale media-selskaper som opererer

med samme businessmodell, et sterkt insentiv til å oppnå en størst mulig brukergruppe, som bruker mest mulig tid på plattformene deres. Jo mer tid brukt på sosiale media, jo flere reklameplasseringer kan sosiale media-selskaper selge.

Om vi fortsetter å bruke Meta som eksempel, er det også mer enn bare selve tiden brukerne bruker på plattformene deres som gagnar dem økonomisk. Ved å samle inn data om brukernes aktivitet på deres sosiale media-plattformer lærer nemlig Meta om de individuelle brukernes interesser, og kan dermed sørge for at brukerne blir vist reklamer for ting de interesserer seg for (Zuckerberg, 2019). Dette gjør Meta til en enda mer attraktiv plattform å kjøpe reklameplass på for selskaper som vil selge produktene sine, da Meta i tillegg til å ha et stort antall brukere, også kan sørge for at reklamene når de brukerne som reklamene er mest relevante for. Den samme informasjonen kan også brukes til å forsøke å øke tiden brukere bruker på plattformen, f.eks. ved at utforsknings-siden på Instagram fylles med innhold man sannsynligvis har interesse for basert på ens tidligere Instagram-aktivitet.

Et eksempel på det avhengighetsskapende designet på sosiale media, er den tidligere nevnte ``endeløs scrolling``-funksjonen (Andersson, 2018). Denne funksjonen gjør at brukere kan bla endeløst nedover nyhetsfeeden sin, uten å noensinne måtte klikke ``oppdater`` eller ``bla til neste side`` for å få nytt innhold (Andersson, 2018). Ifølge Raskin, funksjonens oppfinner, lar dette brukerne følge impulsen om å fortsette å bla videre nedover, uten at de rekker å vurdere hvorvidt de faktisk har lyst til å bla videre, noe han forteller har ført til at folk har brukt applikasjonene mye lenger enn de hadde behov for (Andersson, 2018). Et annet eksempel er evnen til å reagere på innhold ved å trykke f.eks. ``liker``, ``hjerte``, ``favoritt``, eller lignende, funksjoner som fins på blant annet Facebook, Instagram, og Twitter. Leah Pearlman, som tidligere jobbet for Facebook og var med på å finne opp ``liker``-knappen, har fortalt at hun selv opplevde å bli avhengig av feedbacken det å få ``liker``-trykk på innleggene hun postet ga henne, og at det å sjekke Facebook-en hennes ble en strategi hun brukte for å få validering, og for å flykte fra ensomhet og usikkerhet (Andersson, 2018).

Et tredje eksempel på sosiale mediers avhengighetsskapende design, er de stadige varslingene man får på mobilen fra sosiale media-apper man bruker. En sentral prosess i avhengighet foregår i hjernens belønningssystemer, der neurotransmitteren dopamin spiller en viktig rolle (Krach, Paulus, Bodden, & Kircher, 2010). Det har blitt vist at disse belønningssystemene er involvert i å belønne, og dermed forsterke, ikke-sosiale stimuli som f.eks. penger, mat, og psykoaktive rusmidler, men det er også en hypotese om at de

underliggende nevralt systemene gjennom evolusjon har utviklet seg til å legge til rette for reprodutiv atferd, og derfor belønner sosiale interaksjoner (Krach et al., 2010). Det fins flere funn som støtter denne hypotesen, og disse indikerer at både sosiale belønninger, og ikke-sosiale belønninger og rusmiddelavhengighet, prosesseres i de samme subkortikale nettverkene (Krach et al., 2010).

I tråd med denne hypotesen gir disse belønningssystemene en liten, dopaminmediert belønning når man åpner en sosiale media-app for å sjekke et varsel man har fått i appen, noe som i seg selv forsterker atferden av å åpne appen og sjekke nye varsler. Men, det er også enda et nivå til dette. Det er ikke hver gang man sjekker et varsel man har fått at varselet faktisk er noe man har interesse av – bare noen av gangene. Et varsel på Facebook kan f.eks. være bare at noen du gikk i parallellklasse med på ungdomsskolen har bursdag, men det kan også være at noen i vennegjengen din skal arrangere en vill fest og har invitert deg – men så lenge alt man ser er et lite, rødt ett-tall i hjørnet av Facebook-appen, er det umulig å vite hvilken av dem det er.

Dersom utfallet av en handling – f.eks. å sjekke et Facebook-varsel – er bedre enn det man hadde forventet før man utførte handlingen, kalles dette en positiv prediksjonsfeil, og fører til at dopaminnevronene i midthjernen sender ut belønningssignaler (Schultz, 2016). Dette har en læringsfunksjon, da atferd som oppnår bedre enn forventede utfall blir styrket, mens atferd som oppnår dårligere utfall enn forventet blir svekket, og atferd som oppnår forventede utfall hverken blir styrket eller svekket (Schultz, 2016). Positive prediksjonsfeil og belønningssignalene disse medfører har også likhetstrekk med effekten av rusmidler som kokain, amfetamin, metamfetamin, nikotin, og alkohol (Schultz, 2016).

Facebook-varsler er ofte om ting som tilfeldige bursdager eller lite interessante nye innlegg i grupper man er med i, så de gangene man får varsler som angår en i større grad, vil dette gjerne være et bedre enn forventet utfall, slik at belønningssignaler sendes ut og atferden styrkes. Det kunne da vært naturlig å anta at fraværet av belønningssignaler de gangene varslene man sjekker ikke er interessante for en ville svekke denne atferden, men dette er faktisk feil. Ved at belønningssignalene kun sendes ut ved noen tilfeller av atferden heller enn hver gang atferden utføres, blir atferden forsterket uregelmessig, noe som fører til at atferden blir mer robust innlært (Holt et al., 2015, s. 289-290). Man ser den samme prosessen ved gambling, der identisk atferd kun blir forsterket i noen av tilfellene.

Dersom man utvikler en avhengighet av sosiale media er det heller ikke slik at man oppnår så stor glede eller nytelse av bruken, til tross for en sterk trang til videre bruk. Et tradisjonelt syn på avhengighet har vært at avhengige er motivert til å fortsette bruken av det de er avhengige av for å oppleve de positive hedoniske effektene bruken medfører, og for å slippe ubehagelige abstinenser (Markou et al., 1993). Men, det er også ting som taler for at dette synet ikke stemmer. Robinson & Berridge (2001) har med sin insentiv-sensibiliserings-teori foreslått at det ikke er slik at avhengige er motivert av positive hedoniske effekter (``liking``), men at de heller har utviklet en sterk trang til å tilfredsstille avhengigheten sin (``wanting``), uavhengig av eventuelle positive hedoniske konsekvenser. De mener at avhengighetsskapende stimuli har evnen til å gjøre endringer i hjernens organisering, og at belønnings- og motivasjonssystemene i hjernen er blant de som i så fall blir endret. Videre mener de at de endringene som tilrettelegger for avhengighet som finner sted, er at belønningssystemene blir sensibilisert for det avhengighetsskapende stimuli. Men, her mener de ikke at de sensibiliserte hjernesystemene medierer stimuliets hedoniske effekter, men at de heller medierer styrken på motivasjonen for å oppnå stimuli. Det er dermed ikke ``liking`` som blir styrket, men heller ``wanting``. Dermed blir man ved avhengighet svært motivert til å tilfredsstille avhengigheten sin, selv om man ikke får noe mer nytelse ut av stimuli av den grunn – motivasjonen til å tilfredsstille avhengigheten er altså disproporsjonal til de hedoniske effektene man får av å faktisk tilfredsstille den (Robinson & Berridge, 2001). Ved faktisk hedonisk lykke derimot, kunne man heller enten opplevd nytelse uten å kjenne på andre forstyrrende behov, eller oppleve en moderat trang for noe, sammen med et tilsvarende nivå av nytelse (Berridge & Kringelbach, 2013, s. 96). I så fall ville altså ``liking`` enten vært sterke enn ``wanting``, eller så ville de begge vært like sterke.

Ifølge Andreassen (2015) kan sosiale media-avhengighet defineres som ``å være overdrevent opptatt av sosiale media, å være drevet av en sterk motivasjon til å logge på eller bruke sosiale media, og å bruke så mye tid og innsats på sosiale media at det går negativt ut over andre sosiale aktiviteter, studier eller jobb, interpersonlige forhold, og/eller psykologisk helse og livskvalitet``. Dette virker å passe inn i samme bilde som Robinson og Berridge (2001) sin insentiv-sensibiliserings-teori om avhengighet, da avhengigheten av sosiale media kjennetegnes av en sterk trang til bruk og går negativt ut over flere deler av livet, uten at den avhengige oppnår positive hedoniske effekter av bruken som veier opp for de negative konsekvensene. Blant norske studenter oppgir mer enn en av to at de føler seg avhengige av

sosiale media (Sivertsen & Johansen, 2022, s. 93), noe som indikerer at avhengighet av sosiale media er et utbredt problem. Avhengighet av sosiale media har også blitt funnet å gå negativt ut over studenters livskvalitet (Zhao, 2021).

Det er også flere negative konsekvenser som har blitt linket til bruk av sosiale media. På sosiale media ønsker de fleste gjerne å fremstille seg selv best mulig, og deler typisk flere positive enn negative livshendelser (Verduyn et al., 2015). Noe som gjør at dette kan være problematisk, er at mennesker antas å ha en iboende trang til å sammenligne seg selv med andre, blant annet for å evaluere seg selv, og å regulere emosjoner og livskvalitet (Festinger, 1954; Taylor & Brown, 1988). Dermed kan brukere av sosiale media som blir eksponert for høydepunktene andre legger ut, ende opp med å sammenligne sitt eget liv med urealistiske, misvisende representasjoner av andres liv. Rozgonjuk, Ryan, Kuljus, Täht, & Scott (2019) har også funnet en positiv assosiasjon mellom passiv bruk av sosiale media og sosial sammenligning. Verduyn, Ybarra, Résibois, Jonides, & Kross (2017) har videre funnet at denne relasjonen har negative konsekvenser for livskvalitet.

Ved bruk av sosiale media er det også utbredt å bli eksponert for informasjon om kroppsbilder. Det er tidligere funnet at sosiale media-bruk med høyt fokus på utseende blant ungdom er assosiert med lavere tilfredshet med egen kropp, og lavere livskvalitet (Jarman, Marques, McLean, Slater, & Paxton, 2021). Denne relasjonen ble også mediert av høyere grad av sammenligning og internalisering av kropps-idealer (Jarman et al., 2021). Blant norske studenter i 2022, oppgir også 28 % at de opplever seg selv som tykkere enn det de ønsker (Sivertsen & Johansen, 2022, s. 78).

Sosiale media har også blitt linket FoMO – the Fear of Missing Out. Ifølge Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell (2013, s. 1841) kan FoMO defineres som ``en gjennomgripende engstelse for at andre har en givende opplevelse, som man ikke selv tar del i´´. FoMO kjennetegnes av et ønske om å til enhver tid ta del i det andre gjør, og noe som gjør sosiale media attraktivt for personer som opplever FoMO, er at det tilbyr dem en lettvinnt måte å holde seg oppdatert på det som foregår i deres sosiale miljø (Przybylski et al., 2013). Mennesker har en grunnleggende trang til nærhet og tilknytning til andre, som bidrar til å motivere atferd (Deci & Ryan, 2000). At personer som ikke får dette behovet oppfylt kjenner på en frykt for å bli utelatt, og tyr til sosiale media for en opplevelse av å ta del i det som foregår, er derfor logisk. Dette reflekteres i Przybylski et al. (2013) sitt funn av at lavere grad av tilfredshet med tilknytningen man har til andre er assosiert med økt FoMO. Videre fant de

også at FoMO er linket til både dårligere humør og redusert livskvalitet (Przybylski et al., 2013).

Men, det er også aspekter ved sosiale media som potensielt kan være fordelaktige for studenters livskvalitet, spesielt relatert til sosiale forhold. En faktor som er verdt å nevne i forhold til dette, er sosial kapital. Sosial kapital kan ses på som verdien man får fra sosiale bånd man har til andre (Lin, 2008; de Zúñiga, Barnidge, & Scherman, 2017). Sosial kapital blir dermed bygget opp ved å investere i disse relasjonene, med forventning om å selv få verdi tilbake (Lin, Cook, & Burt, 2001, s. 6). Innen sosial kapital kan man skille mellom brobyggende og tilknyttende sosial kapital, der tilknyttende sosial kapital er mer eksklusiv, og viktig for å styrke inngruppe-relasjoner, mens brobyggende sosial kapital er mer inkluderende, og viktig for å knytte bånd på tvers av sosiale gruppedlemskap (Putnam, 2001, s. 20). Det er også funnet en positiv assosiasjon mellom sosial kapital og livskvalitet (Helliwell, Akin, Shiple, Huang, & Wang, 2017). de Zúñiga, Jung, & Valenzuela (2012) har funnet en positiv assosiasjon mellom sosiale media-bruk og sosial kapital, men de Zúñiga et al. (2017) har også funnet at det er en empirisk forskjell mellom sosiale media-sosial kapital og offline-sosial kapital.

### **Hensikten med Studien**

Sosiale media ser ut til å kunne ha potensial til å påvirke livskvalitet både positivt og negativt, og på bakgrunn av dette ønsker denne studien å undersøke nærmere hvordan bruk av sosiale media påvirker studenters livskvalitet. Dette er viktig med tanke på hvor stor andel av studenter som bruker sosiale media, spesielt sett i lys av at det også er mange studenter som sliter psykisk og opplever lav livskvalitet (Knapstad, Heradstveit, & Sivertsen, 2018, s. 93; (Sivertsen & Johansen, 2022, s. 69 & s. 71). For å få mest mulig innsikt og forståelse blir det også viktig å undersøke hvordan sosiale media-bruk påvirker forskjellige aspekter av livskvalitet, og det vil også være viktig å undersøke hvorvidt forskjellige måter å bruke sosiale media på kan føre til forskjellige utfall for livskvalitet. Dersom denne oppgaven skulle indikere at bruk av sosiale media, eller bestemte måter å bruke sosiale media på, er enten positivt eller negativt for studenters livskvalitet, vil dette være nyttig innsikt, spesielt med tanke på preventivt arbeid, f.eks. i forhold til å utforme råd for bruk.

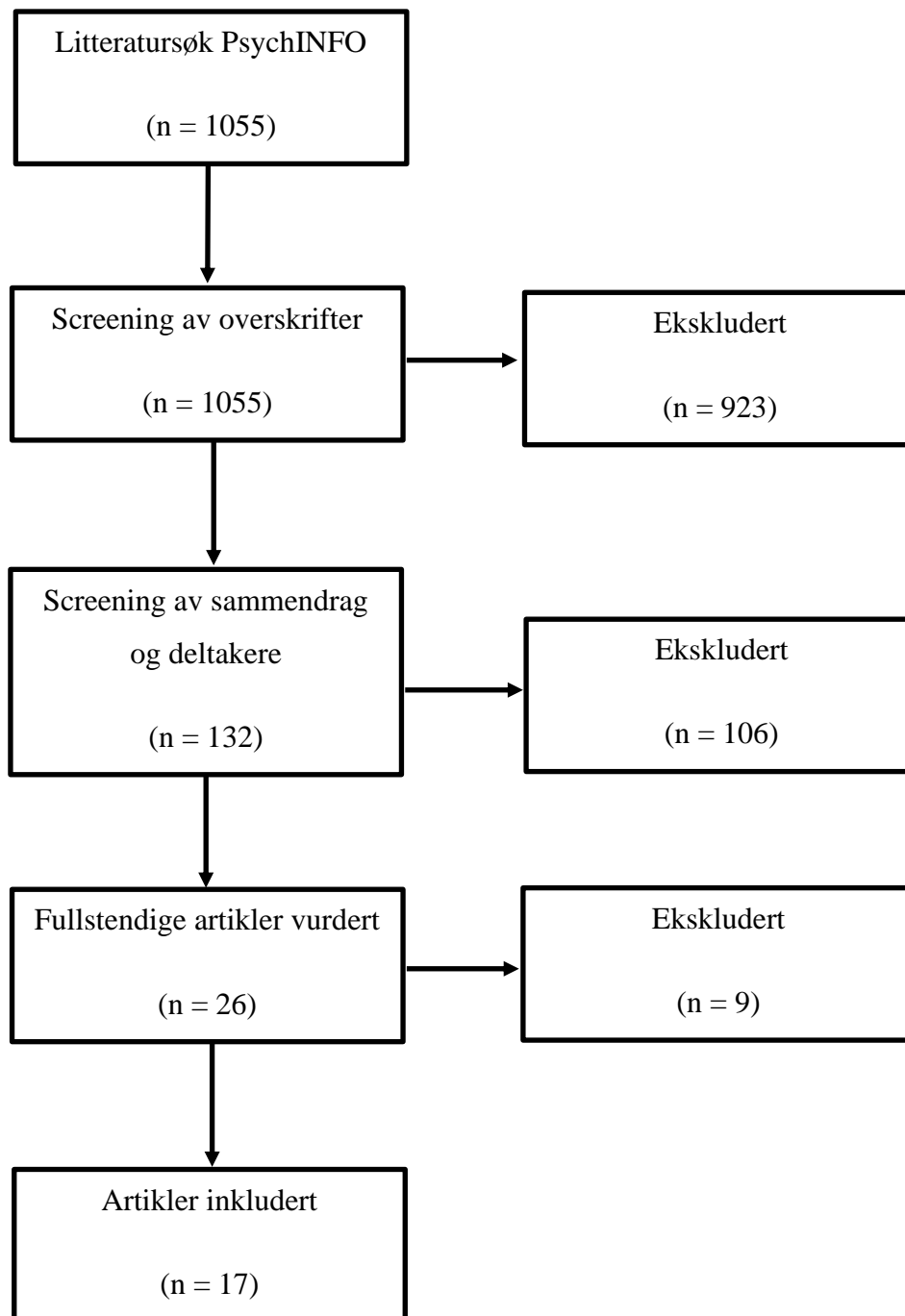
### **Metode**

For å finne relevant forskning til oppgaven ble det gjort et litteratursøk i databasen PsycINFO. Dette litteratursøket ble gjennomført 12. august 2022, og søketermene var

``(social media and well being).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts, original title, tests & measures, mesh word]``, et søk som ga 1055 resultater. Ut ifra søkeresultatene ble det først filtrert ut artikler basert på overskrifter, og 132 artikler ble da tatt med videre. Disse artiklene ble screenet ut ifra abstract for å se om artiklene var relevante til problemstillingen, og et blikk på hvem studiens deltakere var, der artikler som ikke hadde studenter som deltakere ble eliminert. Herfra ble 26 artikler tatt med videre, og alle disse ble lest gjennom for å avgjøre hvorvidt de skulle brukes i oppgaven eller ikke. Gjennomlesningen resulterte i at 17 artikler ble tatt med videre for å brukes til å besvare oppgavens problemstilling. Disse 17 artiklene er alle markert med en stjerne i referanselisten.

Av disse 17 artiklene innehold 5 artikler eksperimentelle studier. For å sikre at disse eksperimentelle studiene er av god kvalitet er disse gått igjennom disse med Downs & Black-sjekklisten, som er anbefalt brukt for å vurdere både randomiserte og ikke-randomiserte studier av Cochrane-samarbeidet (Downs & Black, 1998; Best, Manktelow, & Taylor, 2014). Ifølge Silverman, Schertz, Yuen, Lowman, & Bickel (2012) vil en Downs & Black-score på 15 eller høyere tilsi at artikkelen er av minst rimelig kvalitet, og alle de 5 artiklene inkludert i denne oppgaven scorer høyere enn dette.





Figur 1. Visuell representasjon av litteratursøket.

## Resultater

### Har Bruk av Sosiale Media Noen Direkte Påvirkning på Studenters Livskvalitet?

Tabell 1 viser resultatene fra 9 artikler som undersøkte hvordan bruk av sosiale media direkte påvirket studenters livskvalitet. Fem artikler undersøkte hvordan bruk av sosiale media direkte påvirket studenters kognitive livskvalitet. Tre av disse (Raza, Qazi, Umer, & Khan, 2020; Wirtz, Tucker, Briggs, & Schoemann, 2021; Mitev et al., 2021) fant ingen direkte assosiasjon mellom bruk av sosiale media og studenters kognitive livskvalitet. En av artiklene (Pang, 2018) skilte mellom aktiv og passiv bruk av sosiale media, og fant at det var en direkte positiv link mellom aktiv bruk og studenters kognitive livskvalitet, mens det ikke var noen direkte sammenheng mellom studenters passive sosiale media-bruk og deres kognitive livskvalitet. Den siste av disse fem artiklene (Bano, Cisheng, Khan, & Khan, 2019) fant at bruk av det sosiale mediet WhatsApp var direkte positivt korrelert med studenters kognitive livskvalitet. Når det gjelder dette resultatet, er det viktig å være klar over at WhatsApp er et sosialt media som kun kan brukes aktivt, og ikke passivt. WhatsApp har nemlig ikke en nyhetsfeed på samme måte som f.eks. Facebook eller Instagram, da WhatsApps funksjoner er å kunne sende direktemeldinger og ringe til enkeltpersoner og grupper, på tilsvarende måte som ved bruk av Facebooks Messenger-app.

En artikkel (Vally & D'Souza, 2019) undersøkte hvordan fullstendig abstinens fra sosiale media-bruk direkte påvirket studenters kognitive livskvalitet. De fant her at når studenter som vanligvis brukte sosiale media kuttet det ut fullstendig, førte dette til lavere kognitiv livskvalitet blant studentene. Vally & D'Souza (2019) undersøkte også hvordan fullstendig abstinens fra sosiale media-bruk direkte påvirket studentens affektive livskvalitet, og også her fant de at å kutte ut bruk av sosiale media var negativt for studentene, i form av økt negativ affekt.

Det var også to artikler som undersøkte hvordan bruk av sosiale media direkte påvirket studenters affektive livskvalitet. En av disse (Mitev et al., 2021) fant ingen direkte link mellom studenters affektive livskvalitet og bruk av sosiale media. Den andre artikkelen (Wirtz et al., 2021) fant at sosiale media-bruk var direkte negativt assosiert med studenters affektive livskvalitet.

En artikkel (Hunt, Marx, Lipson, & Young, 2018) undersøkte hvordan sosiale media-bruk direkte påvirket studenters eudaimoniske livskvalitet. De fant ingen direkte relasjon mellom bruk av sosiale media og studenters eudaimoniske livskvalitet.

Fem artikler undersøkte hvordan bruk av sosiale media direkte påvirker studenters selvtillit. Tre av disse artiklene (Wirtz et al., 2021; Hunt et al., 2018; Mitev et al., 2021) fant ingen direkte assosiasjoner mellom studenters bruk av sosiale media og selvtilliten deres. En artikkel (Vogel, Rose, Roberts, & Eckles, 2014) fant at det var en direkte, negativ korrelasjon mellom studenters bruk av sosiale media og selvtillit. Den siste artikkelen, Bano et al. (2019), fant at studenters bruk av sosiale media har en direkte, positiv link til selvtillit, men som tidligere nevnt gjelder dette funnet kun for aktiv bruk av sosiale media, siden denne artikkelen fokuserte på et sosialt media som kun kan brukes aktivt.

Tre artikler undersøkte hvordan bruk av sosiale media direkte påvirker negativ livskvalitet. En av disse (Rasmussen, Punyanunt-Carter, LaFreniere, Norman, & Kimball, 2020) fant ingen direkte relasjon mellom studenters bruk av sosiale media og negativ livskvalitet. De to andre artiklene derimot (Hunt et al., 2018; Wirtz et al., 2021) fant begge at studenters sosiale media-bruk var direkte assosiert med negativ livskvalitet, i form av angst, depresjon og ensomhet (Hunt et al., 2018) og bare ensomhet (Wirtz et al., 2021). Et interessant funn fra Hunt et al. (2018), som var en eksperimentell studie med en kontrollgruppe som skulle bruke sosiale media som normalt, og en forsøksgruppe som skulle kutte den daglige bruken sin av en utvalgt sosiale media-tjeneste til 10 minutter per dag, var at begge gruppene ved eksperimentets slutt viste redusert angst og FoMO sammenlignet med baseline-målingene.

En artikkel (Vally & D'Souza, 2019) undersøkte også hvordan det å kutte ut sosiale media fullstendig direkte påvirket studenters negative livskvalitet. De fant at abstinens fra bruk av sosiale media var positivt assosiert med ensomhet, og fant dermed også her at fullstendig abstinens fra sosiale media er negativt for studenters livskvalitet.

Tabell 1

*Direkte effekter av sosiale media-bruk på studenters livskvalitet*

	<b>KLK</b>	<b>ALK</b>	<b>ELK</b>	<b>NLK</b>	<b>ST</b>
Bano, et al., 2019	+				+
Hunt et al., 2018			<b>0</b>	+	<b>0</b>
Mitev et al., 2021	<b>0</b>	<b>0</b>			<b>0</b>
Pang, 2018	AB: +. PB: <b>0</b> .				

Rasmussen et al., 2020				+
Raza, et al., 2020	<b>0</b>			
Vally et al., 2019	+	+		-
Vogel et al., 2014				-
Wirtz et al., 2021	<b>0</b>	-		+
				<b>0</b>

*Note.* KLK = kognitiv livskvalitet, ALK = affektiv livskvalitet, ELK = eudaimonisk livskvalitet, NLK = negativ livskvalitet, ST = selvtillit, AB = aktiv bruk av sosiale media, PB = passiv bruk av sosiale media, + = positivt assosiert med sosiale media-bruk, - = negativt assosiert med sosiale media-bruk, 0 = ingen effekt.

### Hvordan Påvirker Aktiv og Passiv Bruk av Sosiale Media Studenters Livskvalitet?

Tabell 2 viser resultatene fra 5 artikler som undersøkte hvordan aktiv og passiv bruk av sosiale media påvirket studenters livskvalitet. Tre av artiklene (Pang, 2018; Keum et al., 2022; Hunt et al., 2021) undersøkte hvordan både aktiv og passiv bruk av sosiale media påvirket studenters livskvalitet. I tillegg var det en artikkel (Bano et al., 2019) som kun undersøkte effekten av aktiv bruk av sosiale media, og en annen artikkel (Vogel et al., 2014) som kun undersøkte effekten av passiv bruk.

Når det gjaldt artiklene som undersøkte aktiv bruk av sosiale media, fant to artikler (Bano et al., 2019; Pang, 2018) at aktiv bruk av sosiale media er utelukkende positivt for studenters livskvalitet. Bano et al. (2019) fant at den aktive bruken var positivt assosiert med både kognitiv livskvalitet og selvtillit, og at den i tillegg var positivt assosiert med tilknyttende sosial kapital. Artikkelen undersøkte også om aktiv bruk av sosiale media var knyttet til brobyggende sosial kapital, men fant ingen link mellom disse (Bano et al., 2019). Pang (2018) fant at aktiv bruk av sosiale media var positivt korrelert med studenters kognitive livskvalitet, og også at den aktive bruken var assosiert med både tilknyttende og brobyggende sosial kapital.

Det var også to artikler (Keum et al, 2022; Hunt et al., 2021) som fant at aktiv bruk av sosiale media kunne føre med seg både positive og negative konsekvenser for studenters livskvalitet. Keum et al. (2022) fant en positiv korrelasjon mellom studenters aktive bruk av sosiale media og eudaimonisk livskvalitet. Samtidig fant Keum et al. (2022) også at den aktive bruken var positivt assosiert med negativ livskvalitet blant studenter i form av økt negativ affekt, og at det også var en positiv relasjon mellom den aktive bruken og økt problematisk bruk av sosiale media. Keum et al. (2022) undersøkte også om aktiv bruk av sosiale media påvirket studenters kognitive livskvalitet, men fant ingen bånd mellom disse.

Hunt et al. (2021) fant også at aktiv bruk av sosiale media kunne ha både positive og negative effekter på studenters livskvalitet, men på en litt annen måte enn Keum og kollegene. Hunt et al. (2021) gjennomførte nemlig en eksperimentell studie, der de hadde en kontrollgruppe, en begrenset bruk-gruppe som skulle begrense sin daglige bruk av sosiale media til 30 minutter, og en aktiv bruk-gruppe som skulle begrense den daglige bruken sin til 30 minutter, men i tillegg også gjøre en aktiv handling på sosiale media hvert tredje minutt. En slik handling kunne være å selv legge ut innhold, kommentere, tagge en annen bruker, svare en annen bruker, eller delta i en avstemning (Hunt et al., 2021). Det de fant, var at de mest aktive studentene i aktiv bruk-gruppen scoret høyere på negativ livskvalitet, i form av ensomhet og angst, og også scoret lavere på selvtillit, sammenlignet med de mindre aktive brukerne i aktiv bruk-gruppen (Hunt et al., 2021). De fant også at studentene i begrenset bruk-gruppen som scoret høyest på depresjonssymptomer ved eksperimentets oppstart opplevde reduksjon i depresjonssymptomene sine, men at dette ikke var tilfellet i aktiv bruk-gruppen (Hunt et al., 2021). Samtidig fant de også at blant studentene i kontrollgruppen som scoret høyest på depresjon ved eksperimentets oppstart, scoret de mest aktive brukerne i kontrollgruppen lavere på depresjonssymptomer enn de minst aktive brukere i kontrollgruppen.

Dette gjør at Hunt et al. (2021) sine funn tilsier at aktiv bruk av sosiale media kan ha både negative og positive effekter på studenters livskvalitet. Hunt et al. (2021) sine funn tilsier også at passiv bruk av sosiale media har en negativ effekt på studenters livskvalitet, da de fant at blant studentene i kontrollgruppen som scoret høyest på depresjonssymptomer ved eksperimentets oppstart, opplevde ikke studentene som brukte sosiale media mest passivt den samme reduksjonen i depresjonssymptomer som studentene som brukte sosiale media mest aktivt gjorde. Hunt et al. (2021) er ikke alene om å indikere at passiv bruk av sosiale media kan ha negative utfall for studenters livskvalitet, da Vogel et al. (2014) sine funn også kan tyde på dette, i den eksperimentelle delen av sin artikkel. Her lot de studenter bli eksponert for fiktive Facebook-profiler som var utformet for å fremkalle sosial sammenligning enten oppover eller nedover, og undersøkte hvordan denne eksponeringen påvirket studentenes selvtillit (Vogel et al., 2014). Studentenes opplevelse ble dermed tilsvarende til det å bruke sosiale media passivt, da de ble eksponert for sosiale media-innhold, men ikke fikk muligheten til å delta aktivt selv. Vogel et al. (2014) fant her at sosiale sammenligninger

oppover var negativt assosiert med selvtillit blant studentene, mens sosiale sammenligninger nedover ikke hadde noen effekt på studentenes selvtillit.

En artikkel fant at passiv bruk av sosiale media kan ha både positive og negative utfall for studenter, nemlig Keum et al. (2022). I tråd med det de fant om aktiv bruk, nemlig at det førte til flere både positive og negative utfall for studentenes livskvalitet, fant de at passiv bruk av sosiale media førte til færre negative utfall, men også færre positive utfall, for studenters livskvalitet (Keum et al., 2022). De fant at passive brukere opplever mindre stress relatert til sosiale media og mindre problematisk bruk av sosiale media, men at passive brukere også opplever mindre nytte av sosiale media og mindre sosial tilknytthet.

En artikkel (Pang, 2018) fant også at passiv bruk ikke hadde noen link til livskvalitet. Artikkelen fant derimot at passiv bruk av sosiale media var positivt assosiert med studenters brobyggende sosiale kapital, men fant samtidig ut at dette ikke var assosiert med livskvalitet (Pang, 2018).

Tabell 2.

*Hvordan aktiv og passiv bruk av sosiale media påvirker studenters livskvalitet.*

	<b>AB</b>	<b>PB</b>
Bano et al., 2019	+	
Hunt et al., 2021	+ -	-
Keum et al., 2022	+ -	+ -
Pang, 2018	+	<b>0</b>
Vogel et al., 2014		-

*Note.* AB = aktiv bruk av sosiale media, PB = passiv bruk av sosiale media, + = positivt assosiert med livskvalitet, - = negativt assosiert med livskvalitet, + - = blandede effekter, 0 = ingen effekt.

### **Hvilke Medierende Faktorer Påvirker Effekten Bruk av Sosiale Media har på Studenters Livskvalitet?**

Tabell 3 viser resultatene fra 14 artikler som undersøkte hvorvidt medierende faktorer påvirket relasjonen mellom studenters bruk av sosiale media og livskvaliteten deres. Tre av artiklene (Bano et al., 2019; Pang, 2018; Mitev et al., 2021) undersøkte om sosial kapital, i form av brobyggende og tilknyttende sosial kapital, spilte inn på relasjonen. Når det gjaldt brobyggende sosial kapital, fant både Bano et al. (2019) og Mitev et al. (2021) at studenters bruk av sosiale media ikke er assosiert med deres brobyggende sosiale kapital. Pang (2018) fant derimot at studenters bruk av sosiale media var positivt korrelert med brobyggende sosial

kapital, men fant også at denne økte brobyggende sosiale kapitalen ikke var assosiert med studenters livskvalitet. Når det gjaldt tilknyttende sosial kapital derimot, peker resultatene mer mot at dette kan være en signifikant medierende faktor mellom bruk av sosiale media og studenters livskvalitet. En av artiklene (Mitev et al., 2021), som undersøkte studenter i både Storbritannia og Bulgaria, fant riktignok at det ikke var noen link mellom studenters bruk av sosiale media og tilknyttende sosial kapital i Bulgaria, og at det i Storbritannia var en positiv assosiasjon mellom disse, men at denne ikke hadde noen relasjon til studentenes livskvalitet. De to andre artiklene derimot (Bano et al., 2019; Pang, 2018), fant at bruk av sosiale media var positivt assosiert med tilknyttende sosial kapital, og at denne relasjonen var positiv for studenters livskvalitet. Pang (2018) undersøkte også om studenters bruk av sosiale media bidro til å opprettholde sosial kapital, og fant både at dette var tilfelle, og at denne relasjonen var positiv for studentenes livskvalitet.

I tillegg til å fokusere på rollen til sosial kapital, undersøkte Mitev et al. (2021) også om sosial tilknytning hadde en medierende rolle i forholdet mellom studenters bruk av sosiale media og livskvalitet. De fant ingen relasjon mellom bruk av sosiale media og sosial tilknytning i Bulgaria, men i Storbritannia fant de at reduksjon i bruk av sosiale media var linket med reduksjon i sosial tilknytning, som igjen var assosiert med redusert livskvalitet blant studenter (Mitev et al., 2021).

Det var også tre artikler (Hanna et al., 2017; Wirtz et al., 2021; Vogel et al., 2014) som undersøkte om sosial sammenligning var en medierende faktor som spilte inn på relasjonen mellom studenters bruk av sosiale media og livskvaliteten deres. To av disse (Hanna et al., 2017; Wirtz et al., 2021) fant at det var et positivt forhold mellom studenters bruk av sosiale media og sosial sammenligning, og at denne relasjonen var utelukkende negativ for studentenes livskvalitet. Vogel et al. (2014), som gjennomførte to studier i forbindelse med sin artikkel, fant også dette i deres første studie. I deres andre studie, som var eksperimentell, eksponerte de studenter for Facebook-profiler utformet for å fremkalle sosial sammenligning enten oppover eller nedover, og fant da at sosial sammenligning oppover var negativt assosiert med studenters livskvalitet, mens det ikke var noen link mellom sosial sammenligning nedover og studentenes livskvalitet (Vogel et al., 2014). Hanna et al. (2017) undersøkte også om selv-objektifisering var en medierende faktor som spilte inn på relasjonen mellom studenters bruk av sosiale media og livskvaliteten deres, og fant at også dette var

positivt assosiert med sosiale media-bruk, og at denne relasjonen var negativ for studenters livskvalitet.

Lee, Lee, Choi, Kim, & Han (2014), som i sin artikkel så på bruk av sosiale media blant studenter i USA og Sør-Korea, for å se om det var kulturforskjeller i hvordan sosiale media-bruk påvirket studentenes livskvalitet, undersøkte påvirkningskraften til flere potensielle medierende faktorer. De fant to medierende faktorer som påvirket relasjonen mellom bruken av sosiale media og studentens livskvalitet, som avhengte av hvordan studentene brukte sosiale media (Lee et al., 2014). Når studenter brukte sosiale media for å finne informasjon om kroppsbilder, var dette negativt linket med livskvalitet i både USA og Sør-Korea (Lee et al., 2014). Dersom sosiale media derimot ble brukt for egen søken etter status relatert til kroppsbilde, var dette i Sør-Korea positivt assosiert med kroppstilfredshet, som igjen var positivt assosiert med livskvalitet (Lee et al., 2014). Dette ble derimot ikke funnet i USA (Lee et al., 2014).

Det var tre artikler (Nabi, Prestin, & So, 2013; Wirtz et al., 2021; Hunt et al., 2021) som fokuserte på hvem og hvor mange man var venn med eller fulgte på sosiale media, og hvorvidt dette påvirket studenters livskvalitet. Hunt et al. (2021) undersøkte effekten det å følge mange venner kontra det å følge mange fremmede på sosiale media hadde på studenters livskvalitet, og fant at det å følge mange venner var knyttet til mindre ensomhet, mens det å følge mange fremmede var knyttet til mer depresjon, FoMO, og sosial sammenligning. Nabi et al. (2013) og Wirtz et al. (2021) undersøkte begge om antall Facebook-venner var relatert til studenters livskvalitet, og Nabi et al. (2013) fant at det var en positiv assosiasjon mellom disse, i motsetning til Wirtz et al. (2021) som ikke fant noen link. Nabi et al. (2013) fant også at antall Facebook-venner var positivt linket med opplevelse av sosial støtte, og at opplevd sosial støtte videre var positivt korrelert med studenters livskvalitet. En annen artikkel (Liu & Yu, 2013) undersøkte også om sosial støtte var en faktor som medierte relasjonen mellom studenters bruk av sosiale media og livskvalitet. De fant at Facebook-bruk var positivt linket med online sosial støtte, som videre var positivt assosiert med generell sosial støtte, som igjen var positivt korrelert med studenters livskvalitet (Liu & Yu, 2013).

En artikkel (Rasmussen et al., 2020) undersøkte relasjonen mellom studenters bruk av sosiale media, og opplevd stress og vansker med emosjonsregulering. De fant et positivt forhold mellom sosiale media og vansker med emosjonsregulering, som videre var positivt assosiert med opplevd stress, som videre var positivt korrelert med mentale helseproblemer –



som igjen var linket til bruk av sosiale media (Rasmussen et al., 2020). Litt i samme gate som dette, undersøkte Raza et al. (2020) om sosial overbelastning var en medierende faktor for relasjonen mellom studenters bruk av sosiale media og livskvaliteten deres, og fant her at sosial overbelastning ved bruk av sosiale media var negativt knyttet til studenters livskvalitet. De undersøkte også om sosial nytte var en medierende faktor for relasjonen, og fant at sosial nytte ved bruk av sosiale media var positivt assosiert med studenters livskvalitet (Raza et al., 2020).

De siste to artiklene som fokuserte på medierende faktorer mellom studenters bruk av sosiale media og livskvalitet, undersøkte rollen til henholdsvis nettverksheterogenitet (Kim & Kim, 2017) og FoMO (Roberts & David, 2020). Kim & Kim (2017) fant at studenters bruk av sosiale media var positivt linket til nettverksheterogenitet, og at nettverksheterogenitet både var direkte positivt knyttet til livskvalitet, og også indirekte positivt assosiert med livskvalitet, ved å være positivt korrelert med tilknyttende og brobyggende sosial kapital. Roberts & David (2020) fant at FoMO var positivt assosiert med studenters bruk av sosiale media, og at FoMO var direkte negativt knyttet til studenters livskvalitet. Samtidig fant de også at FoMO faktisk hadde en indirekte positiv effekt på livskvalitet, ved at FoMO er positivt korrelert med studenters bruk av sosiale media, som igjen er positivt assosiert med sosial tilknytning (Roberts & David, 2020).

Tabell 3.

*Medierende effekter med positive (+), negative (-) effekter for sammenhenger mellom bruk av sosiale media og studenters livskvalitet.*

	+	-
Bano et al., 2019	- tilknyttende sosial kapital	
Hanna et al., 2017		- sosial sammenligning - selv-objektivering
Hunt et al., 2021	- å følge mange venner	- å følge mange fremmede
Kim et al., 2017	- nettverksheterogenitet	
Lee et al., 2014	- søken etter status relatert til kroppsbilde <sup>1</sup>	- informasjon om kroppsbilder
Liu et al., 2013	- generell sosial støtte <sup>2</sup>	
Mitev et al., 2021	- sosial tilknytning <sup>3</sup>	
Nabi et al., 2013	- antall Facebook-venner - sosial støtte <sup>4</sup>	
Pang, 2018	- tilknyttende sosial kapital - opprettholdt sosial kapital	

Rasmussen et al., 2020		- vansker med emosjonsregulering - opplevd stress
Raza et al., 2020	- sosial nytte	- sosial overbelastning
Roberts et al., 2020	- fear of missing out <sup>5</sup>	- fear of missing out
Vogel et al., 2014		- sosial sammenligning oppover
Wirtz et al., 2021		- sosial sammenligning

*Note.* 1) i Sør-Korea via kroppstilfredshet. 2) via online sosial støtte. 3) i Storbritannia. 4) via antall Facebook-venner. 5) via sosiale media-intensitet og sosial tilknytning

### Diskusjon

Formålet med denne oppgaven var å undersøke hvordan bruk av sosiale media påvirket studenters livskvalitet. Resultatene viser at bruk av sosiale media kan ha både positive og negative effekter på studenters livskvalitet, og at effekten sosiale media har i stor grad avhenger av hvordan studenter bruker dem. Videre i diskusjonen vil det bli drøftet mer konkret hva disse funnene ser ut til å indikere, og hvilke anbefalinger for sosiale media-bruk som kan gis på bakgrunn av disse funnene.

#### Har Bruk av Sosiale Media Noen Direkte Påvirkning på Studenters Livskvalitet?

Blant artiklene inkludert i denne oppgaven, var det 9 artikler som sa noe om direkte effekter av sosiale media-bruk på studenters livskvalitet. Flere av disse artiklene inneholdt mål på flere enn ett aspekt ved livskvalitet, og vi endte dermed opp med 20 mål av hvordan studenters bruk av sosiale media påvirker deres livskvalitet, fordelt på 5 aspekter ved livskvalitet. Blant disse målene indikerte 6 at bruk av sosiale media var positivt assosiert med studenters livskvalitet, 5 indikerte at sosiale media-bruk var negativt for studenters livskvalitet, mens 9 mål ikke fant noen direkte assosiasjon. Dermed kan disse resultatene tyde på at bruk av sosiale media i seg selv, uten videre variabler som spiller inn, ikke kan knyttes sikkert til hverken positive eller negative utfall for studenters helhetlige livskvalitet.

Samtidig er det også interessante funn her som kan indikere trender, dersom man ser på de forskjellige aspektene av livskvalitet som blir målt. Målene på negativ livskvalitet skiller seg nemlig ut i forhold til målene av de andre aspektene ved livskvalitet, da tre av de fire målene på dette finner at bruk av sosiale media er positivt korrelert med studenters negative livskvalitet – altså at sosiale media-bruk resulterer i høyere scorer på ting som ensomhet, angst, depresjon, og mentale helseplager for studentene. Det det bør også nevnes at det fjerde målet (Vally & D'Souza, 2019) på dette aspektet av livskvalitet, var den eneste artikkelen som i sitt eksperiment fikk deltakerne til å kutte ut bruken sin av sosiale media

fullstendig, heller enn å få dem til å begrense bruken eller endre den på andre måter. De vedkjenner i tillegg selv at deres resultater også står i strid med funnene fra tidligere studier som har undersøkt effekten av å kutte ut sosiale media-bruk fullstendig, og peker selv på at en mulig grunn til dette var at tidligere studier benyttet seg av deltakere som meldte seg frivillig til å redusere eller fullstendig kutte ut sosiale media-bruk, mens deres studie var randomisert, og at deltakerne dermed ikke nødvendigvis selv ønsket å avstå fra å bruke sosiale media i perioden eksperimentet pågikk (Vally & D'Souza, 2019).

En artikkel som er interessant i forhold til at negativ livskvalitet-aspektet skiller seg ut, er Keum et al. (2022). De delte i sin studie sosiale media-brukere inn i kategoriene aktive, passive, og gjennomsnittlige brukere, der aktive brukere (og gjennomsnittlige, i forhold til de passive brukerne) ikke bare brukte sosiale media mer aktivt, men også brukte mer tid på sosiale media enn gjennomsnittlige brukere (Keum et al., 2022). De fant her at aktive brukere hadde flere positive utfall når det gjaldt livskvalitet, men at de samtidig også scoret høyere på mål av negativ livskvalitet (Keum et al., 2022).

Dersom man ser bort fra målene på negativ livskvalitet fra artiklene inkludert i denne oppgaven, ville man heller sisset igjen med 5 mål som indikerer at sosiale media-bruk er positivt assosiert med studenters livskvalitet, 9 mål som ikke viser noen assosiasjon, og kun to mål som indikerer at bruk av sosiale media er negativt for studenters livskvalitet, et resultat som er ganske annerledes enn dersom man også inkluderer målene på negativ livskvalitet. Sett i lys av Keum et al. (2022) kan det dermed være en mulighet for at bruk av sosiale media, i den grad det påvirker studenters livskvalitet, fører til økt negativ livskvalitet, men også kan ha noen positive effekter for andre aspekter ved livskvalitet. Samtidig er det et stort sprang å dra en slik konklusjon basert på såpass få resultater, så det vil være nødvendig med mer forskning som fokuserer på dette før man kan fatte en sikker konklusjon. Dersom også videre forskning skulle vise at bruk av sosiale media fører til økt negativ livskvalitet blant studenter, vil dette være svært nyttig kunnskap med tanke på å utforme råd og anbefalinger for bruk.

Resultatet som går oftest igjen, enten man inkluderer negativ livskvalitet-aspektet eller ikke, er at det ikke er noen direkte assosiasjon mellom studenters bruk av sosiale media og deres livskvalitet. Dette passer også overens med funn fra andre review-artikler som fokuserer på sammenhengen mellom sosiale media og livskvalitet (Valkenburg, Meier, og Beyens, 2022). Mangelen på klare direkte effekter av sosiale media-bruk på studenters livskvalitet kan

indikere at det heller er hvilke måter sosiale media brukes på, og andre medierende faktorer, som er sentrale for hvordan studenters bruk av sosiale media påvirker deres livskvalitet.

### **Hvordan Påvirker Aktiv og Passiv Bruk av Sosiale Media Studenters Livskvalitet?**

Blant artiklene inkludert i denne oppgaven var det fire artikler som fokuserte på hvordan aktiv bruk av sosiale medier påvirker studenters livskvalitet, og fire artikler som fokuserte på hvordan passiv bruk av sosiale media påvirket studenters livskvalitet. I resultatene her er det mer tydelige trender å finne – to artikler finner kun positive effekter av aktiv sosiale media-bruk på studenters livskvalitet, mens de to andre artiklene som fokuserer på aktiv bruk finner både positive og negative effekter av aktiv bruk. Når det gjelder passiv bruk derimot, finner to artikler kun negative effekter på studenters livskvalitet, en artikkel finner både positive og negative effekter, mens en artikkel ikke finner noen assosiasjon mellom passiv bruk av sosiale media og studenters livskvalitet.

Til tross for at ikke alle artiklene finner nøyaktig de samme resultatene, virker den generelle trenden når det gjelder aktiv vs. passiv bruk av sosiale media å være at aktiv bruk er mer positivt for studenters livskvalitet enn passiv bruk. Dette passer overens både med Myers (2000) sitt funn av at nære relasjoner med andre er viktig for livskvalitet, da interaksjoner med andre er nødvendige for å skape og opprettholde slike relasjoner, og også med Krach et al. (2010) sin hypotese om at sosiale interaksjoner blir belønnet i nevralt belønningssystemer. Det passer også overens med Course-Choi & Hammond (2021), som i sin review-artikkel fant at passiv bruk av sosiale media virker å være mer negativt for ungdoms livskvalitet enn aktiv bruk. I tillegg legger passiv bruk av sosiale media til rette for sosial sammenligning, noe tre av artiklene inkludert i denne oppgaven har funnet er negativt for studenters livskvalitet (Rozgonjuk et al., 2019).

Samtidig er det ting som kan tyde på at det kan bli for mye av det gode, også når det gjelder aktiv bruk av sosiale media. Hunt et al. (2021) sine resultater er relevante i forhold til dette, da de både fant at de mest aktive deltakerne i gruppen deres som var instruert til å bruke sosiale media aktivt, ved å utføre en aktiv handling hvert tredje minutt, endte opp med mer negative utfall når det gjaldt livskvalitet, mens de mest aktive deltakerne i kontrollgruppen deres samtidig viste mer positive utfall på målinger av livskvalitet. De så for seg at mulige forklaringer på aktiv bruk-deltakernes negative livskvalitet-utfall var at det å måtte utføre en aktiv handling på sosiale media hvert tredje minutt kunne være unaturlig hyppig, og at dette kunne føre til at deltakerne opplevde et press om å måtte produsere innhold og initiere

interaksjoner (Hunt et al., 2021). Hunt et al. (2021) sine resultater fra baseline-undersøkelsen viste nemlig at deltakerne, når de brukte sosiale media naturlig, heller utførte en aktiv handling på sosiale media hvert 12. minutt. Resultatene deres kan dermed tyde på at aktiv bruk av sosiale media er positivt for studenters livskvalitet, så lenge studentene ikke opplever et press om å måtte være aktive, men heller bruker sosiale media aktivt innenfor det bruksmønsteret som faller dem naturlig (Hunt et al., 2021).

På bakgrunn av funnene fra artiklene inkludert i denne oppgaven, og at disse funnene passer overens med eksisterende litteratur innen emnet, virker det som man med fordel kan anbefale studenter å bruke sosiale media mer aktivt enn passivt, da dette ser ut til å ha positive effekter for deres livskvalitet. Samtidig bør det her tas forbehold om at det kan være negativt for studenter å bruke sosiale media så aktivt at det ikke passer inn i deres naturlige bruksmønster, da det kan medføre negative konsekvenser for livskvaliteten deres. Optimalt sett virker det dermed som at studenter bør bruke sosiale media aktivt, men ikke for aktivt. Hunt et al. (2021) hadde ikke funnet noen eksisterende kvantitative definisjoner på hvor hyppig det var naturlig å utføre aktive handlinger på sosiale media ved aktiv bruk, så det kan være nyttig med mer forskning på dette for å etablere hva som er naturlige bruksmønstre innen aktiv bruk av sosiale media. Kunnskap om dette vil også være nyttig med tanke på utforming av råd og anbefalinger for bruk av sosiale media.

### **Hvilke Medierende Faktorer Påvirker Effekten Bruk av Sosiale Media har på Studenters Livskvalitet?**

Når man ser på de medierende faktorene som ble undersøkt i artiklene inkludert i denne oppgaven, og effektene de viste, danner de et mønster som bidrar til et inntrykk av at aktiv bruk av sosiale media er mer fordelaktig for studenters livskvalitet enn passiv bruk. Det at sosial sammenligning, selv-objektivering, FoMO, sosiale media-bruk for informasjon om kroppsbilder, og det å følge mange fremmede alle ble funnet å være medierende faktorer som var negativt assosiert med studenters livskvalitet ved bruk av sosiale media, virker å passe godt inn i et bilde av at passiv bruk av sosiale media er mer negativt for studenters livskvalitet. Ved å følge mange fremmede, og passivt ta inn informasjon om både kropp og andres liv generelt sett, blir man eksponert for mye informasjon som kan gi utspring til sosiale sammenligninger. Noe som gjør dette ekstra negativt, er at det man da sammenligner seg med ofte ikke er realistiske representasjoner av andres liv, da det er vanlig å fremstille livet sitt mer positivt på sosiale media enn det faktisk er i virkeligheten (Verduyn et al., 2015).

Dersom man kun bruker sosiale media passivt, og ikke aktivt, får man heller ikke mulighet til å interagere direkte med de man sammenligner seg med, noe som kanskje kunne bidratt til å gi et litt mer realistisk inntrykk av deres faktiske liv. Dette kan i så fall bidra til at passive brukere ender opp med å komme mer negativt ut ved sosial sammenligning, og at de som en konsekvens av dette opplever redusert livskvalitet.

Det er også flere funn relatert til medierende faktorer som passer inn i et bilde av at aktiv bruk av sosiale media er mer positivt for studenters livskvalitet. Tilknyttende sosial kapital, opprettholdt sosial kapital, nettverksheterogenitet, sosial tilknytning, og det å følge flere venner enn fremmede ble alle funnet å enten være positive eller nøytrale medierende faktorer for relasjonen mellom studenters bruk av sosiale media og livskvalitet. Gjennom sosiale media er man avhengig av å bruke sosiale media aktivt for å utvikle sosial kapital, da det er det å investere i relasjoner som bygger sosial kapital (Lin et al., 2001, s. 6). Det å utvikle og/eller opprettholde sosial tilknytning og nettverksheterogenitet gjennom sosiale media virker også å være relatert til aktiv bruk, da disse ikke kan utvikles eller opprettholdes uten direkte interaksjoner mellom brukere. Det å følge flere venner enn fremmede kan ikke i seg selv sies å være aktiv bruk av sosiale media, men det er allikevel noe som legger mer til rette for aktiv bruk enn det å følge fremmede. Funnene av at disse medierende faktorene er positive for relasjonen mellom studenters bruk av sosiale media og deres livskvalitet, støtter dermed opp under funnet av at aktiv bruk av sosiale media er mer fordelaktig for studenters livskvalitet enn passiv bruk.

Et enkeltfunn som også er verdt å trekke frem når det gjelder medierende faktorer, er en medierende faktor som faktisk ikke ble undersøkt direkte i noen av artiklene inkludert i denne oppgaven, men som allikevel ser ut til å kunne ha en viktig rolle. Hunt et al. (2018) fant nemlig i sin eksperimentelle studie at ikke bare forsøksgruppen, som skulle kutte den daglige bruken sin av en utvalgt sosiale media-tjeneste til 10 minutter per dag, men også kontrollgruppen, viste en reduksjon i angst og FoMO ved eksperimentets slutt, sammenlignet med baseline-målingene. De antar at denne effekten var et resultat av økt selvmonitorering rundt bruken av sosiale media for begge gruppene (Hunt et al., 2018). Deltakernes bevissthet rundt egen bruk av sosiale media ble ikke målt i studien, men de viser i artikkelen til deltakere som i etterkant av studien uttalte at de gjennom deltakelse i studien var blitt mer bevisst på egen sosiale media-bruk, og som etter studien kuttet ut bruken sin av bestemte sosiale media-tjenester de gjennom deltakelse i studien innså at ikke var givende for dem å fortsette å bruke

(Hunt et al., 2018). Dette kan tyde på at studenters bevissthet rundt egen sosiale media-bruk er en mulig medierende faktor som bør undersøkes nærmere, spesielt med tanke på at det ikke ser ut til å eksistere forskning som fokuserer på akkurat dette på nåværende tidspunkt. Dersom det å være mer bevisst på egen bruk av sosiale media er noe som skulle vise seg å være en viktig medierende faktor for studenters livskvalitet, vil det å øke bevisstheten i samfunnet rundt dette være viktig, med tanke på hvor stor rolle sosiale media har fått i samfunnet og i manges hverdag.

### **Oppsummering**

Hensikten med denne studien var å undersøke hvordan bruk av sosiale media påvirker livskvalitet for studenter. Resultatene viste at generell sosiale media-bruk i seg selv ikke kan knyttes tydelig til hverken positive eller negative effekter for studenters livskvalitet totalt sett, men det vil være nyttig med mer forskning rundt sosiale media-bruks effekt på studenters negative livskvalitet, da et flertall av artiklene her som undersøkte dette fant en positiv assosiasjon mellom disse. Videre indikerer funnene at aktiv bruk av sosiale media er mer fordelaktig for studenters livskvalitet enn passiv bruk. Dette reflekteres også når det gjelder faktorer som medierer forholdet mellom sosiale media-bruk og livskvalitet, da medierende faktorer relatert til aktiv bruk oftest hadde positive effekter for forholdet mellom sosiale media-bruk og livskvalitet, mens medierende faktorer relatert til passiv bruk oftest hadde negative effekter. Når det gjelder behov for videre forskning, vil det være viktig å undersøke hvor aktiv den aktive bruken av sosiale media kan være før den blir unaturlig aktiv, da det blant resultatene også er indikasjoner på at unaturlig aktiv bruk av sosiale media kan medføre negative konsekvenser for livskvalitet.

### **Referanser**

*Referanser markert med stjerne indikerer at artikkelen ble brukt til å besvare oppgavens problemstilling.*

Ahn, J. (2011). The effect of social network sites on adolescents' social and academic development: Current theories and controversies. *Journal of the American Society for information Science and Technology*, 62(8), 1435-1445.

<https://doi.org/10.1002/asi.21540>

Andersson, H. (2018, 4. juli). Social media apps are 'deliberately' addictive to users. *BBC*.

Hentet fra <https://www.bbc.com/>

- 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>
- Armstrong, M. (2019). Myspace Isn't Dead. Hentet fra <https://www.statista.com/chart/17392/myspace-global-traffic/>
- \* Bano, S., Cisheng, W., Khan, A. N., & Khan, N. A. (2019). WhatsApp use and student's psychological well-being: Role of social capital and social integration. *Children and youth services review*, 103, 200-208. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.06.002>
- Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Pals, J. L. (2008). Narrative identity and eudaimonic well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 81-104. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9021-6>
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Berridge, K. C., & Kringelbach, M. L. (2013). Towards a neuroscience of well-being: Implications of insights from pleasure research. I H. Brockmann & J. Delhey (Red.), *Human Happiness and the Pursuit of Maximization* (s. 81–100). Dordrecht, Nederland: Springer Netherlands. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-6609-9\\_7](https://doi.org/10.1007/978-94-007-6609-9_7)
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>
- Britannica. (2021). Myspace. Hentet fra <https://www.britannica.com/topic/Myspace>
- Course-Choi, J., & Hammond, L. (2021). Social media use and adolescent well-being: A narrative review of longitudinal studies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 223-236. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0020>
- Csikszentmihalyi, M. (2014). Play and intrinsic rewards. I Flow and the foundations of positive psychology (s. 135-153). Dordrecht, Nederland: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8\\_10](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_10)
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2014). Flow. I Flow and the foundations of positive psychology (s. 227-238). Dordrecht, Nederland: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8\\_15](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_15)



- de Zúñiga, H. G., Barnidge, M., & Scherman, A. (2017). Social media social capital, offline social capital, and citizenship: Exploring asymmetrical social capital effects. *Political Communication*, 34(1), 44-68. <https://doi.org/10.1080/10584609.2016.1227000>
- de Zúñiga, H. G., Jung, N., & Valenzuela, S. (2012). Social media use for news and individuals' social capital, civic engagement and political participation. *Journal of computer-mediated communication*, 17(3), 319-336. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2012.01574.x>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of happiness studies*, 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 505-525. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9736-y>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W. (2009). Happiness is the Frequency, Not the Intensity, of Positive Versus Negative Affect. I Diener, E. (Red.) *Assessing Well-Being. Social Indicators Research Series*, vol 39 (s. 213-231). Dordrecht, Nederland: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4\\_10](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_10)
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Doman, L. C., & Le Roux, A. (2012). The relationship between loneliness and psychological well-being among third-year students: a cross-cultural investigation. *International*

*Journal of Culture and Mental Health*, 5(3), 153-168.

<https://doi.org/10.1080/17542863.2011.579389>

Downs, S. H., & Black, N. (1998). The feasibility of creating a checklist for the assessment of the methodological quality both of randomised and non-randomised studies of health care interventions. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 52(6), 377-384.

<http://dx.doi.org/10.1136/jech.52.6.377>

Dæhli, H. (2021, 30. mai). Fra snapchat til rehab. *NRK P3*. Hentet fra p3.no

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

Flores, J. (2020, 2. oktober). Ex-Facebook executive says company made its product as addictive as cigarettes. *CBS News*. Hentet fra <https://www.cbsnews.com/>

Flügel, J. C. (1925). A quantitative study of feeling and emotion in everyday life. *British Journal of Psychology*, 15(4), 318. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1925.tb00187.x>

Hall, M. (2021). Facebook. Hentet fra <https://www.britannica.com/topic/Facebook>

Halleraker, G., & Halvorsen, M. R. (2022, 7. oktober). Sjokkert over økende botoxtrend: – Shit. *TV2*. Hentet fra tv2.no

\* Hanna, E., Ward, L. M., Seabrook, R. C., Jerald, M., Reed, L., Giaccardi, S., & Lippman, J. R. (2017). Contributions of social comparison and self-objectification in mediating associations between Facebook use and emergent adults' psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(3), 172-179. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0247>

Hansen, H. K., Steinbakk, A. F., Furuhaug, R., & Sandblad, M. (2020, 21. november). Slår alarm om sosiale medier: – Skremmende utvikling. *VG*. Hentet fra vg.no

Helliwell, J. F., Aknin, L. B., Shiplett, H., Huang, H., & Wang, S. (2017). Social capital and prosocial behaviour as sources of well-being. <https://doi.org/10.3386/w23761>

Hirsti, K. (2013, 10. august). Tror tynne kropper på sosiale medier fører til spiseforstyrrelser. *NRK*. Hentet fra nrk.no

Holmes, A. (2020, 24. september). Facebook's former director of monetization says Facebook intentionally made its product as addictive as cigarettes — and now he fears it could cause 'civil war'. *Business Insider*. Hentet fra <https://www.businessinsider.com/>

- Holt, N., Bremner, A., Sutherland, E., Vilek, M., Passer, M. V., & Smith, R. E. (2015). *Psychology: The Science of Mind and Behaviour* (3. utg.). London: McGraw-Hill.
- \* Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology, 37*(10), 751-768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- \* Hunt, M., All, K., Burns, B., & Li, K. (2021). Too much of a good thing: Who we follow, what we do, and how much time we spend on social media affects well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 40*(1), 46-68. <https://doi.org/10.1521/jscp.2021.40.1.46>
- Jarman, H. K., Marques, M. D., McLean, S. A., Slater, A., & Paxton, S. J. (2021). Social media, body satisfaction and well-being among adolescents: A mediation model of appearance-ideal internalization and comparison. *Body Image, 36*, 139-148. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.005>
- Johnson, J. (2021). Global digital population as of January 2021. Hentet fra <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/>
- \* Keum, B. T., Wang, Y. W., Callaway, J., Abebe, I., Cruz, T., & O'Connor, S. (2022). Benefits and harms of social media use: A latent profile analysis of emerging adults. *Current Psychology, 1-13*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03473-5>
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business horizons, 54*(3), 241-251. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>
- \* Kim, B., & Kim, Y. (2017). College students' social media use and communication network heterogeneity: Implications for social capital and subjective well-being. *Computers in Human Behavior, 73*, 620-628. <https://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.033>
- Kinge, J. M., Sælensminde, K., Dieleman, J., Vollset, S. E., & Norheim, O. F. (2017). Economic losses and burden of disease by medical conditions in Norway. *Health Policy, 121*(6), 691-698. <https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2017.03.020>
- Knapstad, M., Heradstveit, O., & Sivertsen, B. (2018). *Studentenes helse- og trivselsundersøkelse 2018*. Oslo: Studentsamskipnaden i Oslo og Akershus.
- Krach, S., Paulus, F. M., Bodden, M., & Kircher, T. (2010). The rewarding nature of social interactions. *Frontiers in behavioral neuroscience, 22*. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2010.00022>

- Lamøy, B. E. (2019, 25. oktober). Sharon (42) logget seg ut av sosiale medier for godt. Resultatet overrasket henne. *Norsk Ukeblad*. Hentet fra [klikk.no](https://www.klikk.no)
- \* Lee, H. R., Lee, H. E., Choi, J., Kim, J. H., & Han, H. L. (2014). Social media use, body image, and psychological well-being: A cross-cultural comparison of Korea and the United States. *Journal of health communication, 19*(12), 1343-1358.  
<https://doi.org/10.1080/10810730.2014.904022>
- Lin, N. (2008). A network theory of social capital. I D. Castiglione, J. W. Van Deth, & G. Wolleb (Red.), *The handbook of social capital* (s. 50-69). NY: Oxford University Press.
- Lin, N., Cook, K. S., & Burt, R. S. (Red.). (2001). *Social capital: Theory and research*. New Jersey: Transaction Publishers.
- \* Liu, C. Y., & Yu, C. P. (2013). Can Facebook use induce well-being?. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16*(9), 674-678.  
<https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0301>
- Liu, Q., Shono, M., & Kitamura, T. (2009). Psychological well-being, depression, and anxiety in Japanese university students. *Depression and Anxiety, 26*(8), E99-E105.  
<https://doi.org/10.1002/da.20455>
- Markou, A., Weiss, F., Gold, L. H., Caine, S. B., Schulteis, G., & Koob, G. F. (1993). Animal models of drug craving. *Psychopharmacology, 112*(2), 163-182.  
<https://doi.org/10.1007/BF02244907>
- McFarlane, G. (2021, 4. november). How Facebook (Meta), Twitter, Social Media Make Money From You. *Investopedia*. Hentet fra <https://www.investopedia.com/>
- Meta. (2021). Meta. Hentet fra <https://about.facebook.com/company-info/>
- \* Mitev, K., Weinstein, N., Karabeliova, S., Nguyen, T. V., Law, W., & Przybylski, A. (2021). Social media use only helps, and does not harm, daily interactions and well-being. *Technology, Mind, and Behavior, 2*(1). <https://doi.org/10.1037/tmb0000033>
- Moreau, E. (2020). Is Myspace Dead?. *Lifewire*. Hentet fra <https://www.lifewire.com/>
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American psychologist, 55*(1), 56. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.56>
- \* Nabi, R. L., Prestin, A., & So, J. (2013). Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-

- being. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 16(10), 721-727.  
<https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0521>
- Nes, R. B. (2019, 23. september). Fakta om livskvalitet og trivsel. Hentet fra  
<https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/livskvalitet-og-trivsel/livskvalitet-og-trivsel/>
- \* Pang, H. (2018). Exploring the beneficial effects of social networking site use on Chinese students' perceptions of social capital and psychological well-being in Germany. *International Journal of Intercultural Relations*, 67, 1-11.  
<https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2018.08.002>
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of happiness studies*, 6(1), 25-41. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>
- Press, G. (2018). Why Facebook Triumphed Over All Other Social Networks. *Forbes*. Hentet fra <https://www.forbes.com/>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. NY: Simon & Schuster.
- \* Rasmussen, E. E., Punyanunt-Carter, N., LaFreniere, J. R., Norman, M. S., & Kimball, T. G. (2020). The serially mediated relationship between emerging adults' social media use and mental well-being. *Computers in Human Behavior*, 102, 206-213.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.019>
- \* Raza, S. A., Qazi, W., Umer, B., & Khan, K. A. (2020). Influence of social networking sites on life satisfaction among university students: a mediating role of social benefit and social overload. *Health Education*, 120(2), 141-164. <https://doi.org/10.1108/HE-07-2019-0034>
- \* Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The social media party: Fear of missing out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386-392.  
<https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>

- Robinson, T. E., & Berridge, K. C. (2001). Incentive-sensitization and addiction. *Addiction*, 96(1), 103-114. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2001.9611038.x>
- Rozgonjuk, D., Ryan, T., Kuljus, J. K., Täht, K., & Scott, G. G. (2019). Social comparison orientation mediates the relationship between neuroticism and passive Facebook use. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1). <http://dx.doi.org/10.5817/CP2019-1-2>
- Rutherford, C. (2010). Using online social media to support preservice student engagement. *MERLOT Journal of Online Learning and Teaching*, 6(4), 703-711.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Schultz, W. (2016). Dopamine reward prediction error coding. *Dialogues in clinical neuroscience*, 18(1), 23. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2016.18.1/wschultz>
- Silverman, S. R., Schertz, L. A., Yuen, H. K., Lowman, J. D., & Bickel, C. S. (2012). Systematic review of the methodological quality and outcome measures utilized in exercise interventions for adults with spinal cord injury. *Spinal cord*, 50(10), 718-727. <https://doi.org/10.1038/sc.2012.78>
- Sivertsen, B., & Johansen, M.S. (2022). *Studentenes helse- og trivselsundersøkelse 2022*. Hentet 8. september 2022 fra <https://www.studenthelse.no/>
- Stanford Graduate School of Business. (2017, 13. november). *Chamath Palihapitiya, Founder and CEO Social Capital, on Money as an Instrument of Change* [Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=PMotykw0SIk>
- Statista. (2021). Facebook's advertising revenue worldwide from 2009 to 2020. Hentet fra <https://www.statista.com/statistics/271258/facebooks-advertising-revenue-worldwide/>
- Statista. (2021). Most popular social networks worldwide as of October 2021, ranked by number of active users. Hentet fra <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
- Swist, T., Collin, P., McCormack, J., & Third, A. (2015). *Social media and the wellbeing of children and young people: A literature review*. Penrith, Australia: Western Sydney University.

- Taplin, J. (2017). *Move Fast and Break Things: How Facebook, Google, and Amazon Cornered Culture and Undermined Democracy*. New York: Little, Brown and Company.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: a social psychological perspective on mental health. *Psychological bulletin*, 103(2), 193.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.2.193>
- The Atlantic. (2011). The Rise and Fall of Myspace. *The Atlantic*. Hentet fra <https://www.theatlantic.com/>
- Tov, W. (2018). Well-being concepts and components. I E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Red.), *Handbook of well-being* (s. 30-44). Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Undheim, I. (2021, 4. november). Unge tek pause frå sosiale medium. *NRK*. Hentet fra [nrk.no](http://nrk.no)
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current opinion in psychology*, 44, 58-68. <http://dx.doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- \* Vally, Z., & D'Souza, C. G. (2019). Abstinence from social media use, subjective well-being, stress, and loneliness. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(4), 752-759.  
<https://doi.org/10.1111/ppc.12431>
- Van Dijck, J. (2013). *The culture of connectivity : a critical history of social media*. New York: Oxford University Press.
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., ... & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 480.  
<https://doi.org/10.1037/xge0000057>
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). A critical review: Do social network sites enhance or undermine subjective well-being. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- Vittersø, J. (2016). The feeling of excellent functioning: Hedonic and eudaimonic emotions. I *Handbook of eudaimonic well-being* (s. 253-276). Cham, Danmark: Springer.
- Vittersø, J., Søholt, Y., Hetland, A., Thoresen, I. A., & Røysamb, E. (2010). Was Hercules happy? Some answers from a functional model of human well-being. *Social Indicators Research*, 95(1), 1-18. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9447-4>

- \* Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of popular media culture*, 3(4), 206.  
<http://dx.doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of happiness studies*, 9(1), 41-79. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9020-7>
- Webwise. (Udatert). Explained: What is Facebook? Hentet fra  
<https://www.webwise.ie/parents/explained-what-is-facebook-2/>
- \* Wirtz, D., Tucker, A., Briggs, C., & Schoemann, A. M. (2021). How and why social media affect subjective well-being: Multi-site use and social comparison as predictors of change across time. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1673-1691.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-020-00291-z>
- Wright, J., & Mischel, W. (1982). Influence of affect on cognitive social learning person variables. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(5), 901.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.5.901>
- Zhao, L. (2021). The impact of social media use types and social media addiction on subjective well-being of college students: A comparative analysis of addicted and non-addicted students. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100122.  
<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100122>
- Zuckerberg, M. (2019, 24. januar). Understanding Facebook's Business Model. Hentet fra  
<https://about.fb.com/news/2019/01/understanding-facebooks-business-mode>



