

Social ångest på sociala medier

Svensk översättning och psykometrisk utvärdering av
Social Anxiety Scale for Social Media Users

Olivia Jönsson Erliksson

Psykologiska institutionen/Department of Psychology

Examensarbete 30 hp/Degree 30 HE credits

Psykologi/Psychology

Psykologprogrammet (300 hp) /Psychologist program (300 HE credits)

Vårterminen/Spring term 2019

Handledare/Supervisor: Ewa Mörtberg, Philip Lindner

English title: Social anxiety on Social Media. Translation and psychometric evaluation of the Social Anxiety Scale for Social Media Users in a Swedish sample



Stockholms
universitet

SOCIAL ANXIETY ON SOCIAL MEDIA*

Olivia Jönsson Erliksson

Measurement scales are needed to facilitate further research on social anxiety in the context of social media. This study aimed to translate the Social Anxiety Scale for Social Media Users (SAS-SMU) and evaluate its psychometric properties in a Swedish sample regarding its underlying dimensions, internal consistency, converging and diverging validity. Furthermore, relationships between passive, active and total use of social media and social anxiety were explored, since previous studies have shown a tendency towards passive use. Three factors were retained for SAS-SMU with satisfactory internal consistency. SAS-SMU converged with SPIN and diverged with OCI-R, SWLS, PHQ-9 and GAD-7. However, the association between its third factor and SPIN was weaker compared to the other factors. Results indicated that higher levels of social anxiety were more strongly associated with passive use than active use, as well as longer general social media use. This is at odds with previous studies only reporting significant correlations between social anxiety and passive use of social media.

Keywords: social anxiety, social media use, social networking sites, scale validation, passive social media use.

* Thank you Ewa Mörtberg and Philip Lindner for reliable guidance; Mehmet Eskin and Lena Lotta Reuterskiöld for assisting during translation; my family, friends and Gunnar for faithful support.

SOCIAL ÅNGEST PÅ SOCIALA MEDIER*

Olivia Jönsson Erliksson

Social ångest på sociala medier är ett relativt outforskat område där fortsatt forskning underlättas av psykometriskt tillfredsställande självskattningsskalor. Följande studie syftade till att översätta Social Anxiety Scale for Social Media Users (SAS-SMU) och psykometriskt utvärdera den avseende dess latent dimensioner, interna konsistens samt konvergerande respektive divergerande validitet i ett svenskt urval. Därutöver undersöktes samband mellan total användning och passiv respektive aktiv användning av sociala medier och social ångest, eftersom tidigare studier visat en tendens till passiv användning. Tre faktorer erhöles för SAS-SMU och resultaten visade hög intern konsistens samt att skalan konvergerade med SPIN, och divergerade med OCI-R, SWSL, PHQ-9 och GAD-7. Skalans tredje faktor erhöill dock svagare samband med SPIN jämfört med de andra faktorerna. Social ångest associerades med passiv användning i högre utsträckning än aktiv, samt med längre genomsnittlig användning av sociala medier. Resultaten skiljer sig från tidigare studier där signifikanta samband endast erhöillits mellan passiv användning och social ångest.

Sociala medier är ett relativt nytt forskningsområde som har fått allt större uppmärksamhet, inte minst i sammanhanget psykisk ohälsa. I massmedia har det rapporterats om såväl negativa som positiva effekter av sociala medier. SVT Nyheter rapporterade om en enkätundersökning utförd av Länsförsäkringar i Sverige, där 4 000 ungdomar i åldrarna 12 till 16 år deltagit. I enkäten svarade över 50 % av flickorna och 13 % av pojkarna att deras självkänsla påverkas negativt av sociala medier eftersom de jämför sig med andra, framförallt vad det gäller utseende (Alm, 2018). I ett annat reportage på SVT Nyheter beskrev en person som hade diagnostiserats med social ångest å andra sidan att sociala medier hade inneburit en räddning eftersom det underlättat för personen att ta kontakt med andra och visa mer av sig själv (Svensson, 2018). Sociala medier utgör en del av det vardagliga sociala umgänget för många och det är därför en intressant kontext att undersöka i koppling till social ångest, eftersom dessa kan utgöra ett bekvämare sätt att umgås på för personer med social ångest, samtidigt som de potentiellt vidmakthåller problematiken. Samtidigt skulle social interaktion på sociala medier kunna väcka social ångest precis som i sociala sammanhang ansikte mot ansikte. Det finns därför anledning att tro att sociala medier kan komma att inkluderas som en del i behandlingen av social ångest i framtiden.

I takt med att forskningsintresset för sociala mediers påverkan på psykisk ohälsa ökar behövs psykometriskt tillfredsställande mätmetoder som specifikt ämnar mäta social ångest i kontexten sociala medier. Social Anxiety Scale for Social Media Users (SAS-SMU) är en nyligen utvecklade självskattningsskala av Alkis, Kadirhan och Sat (2017) som

* Stort tack till Ewa Mörtberg och Philip Lindner för pålitlig handledning; Mehmet Eskin och Lena Lotta Reuterskiöld för hjälp med översättningen; min familj, vänner och Gunnar för troget stöd.

avser att mäta social ångest som uppkommer vid användning av sociala medier generellt. Skalan är ursprungligen på turkiska och har översatts till engelska av Alkis et al. (2017). Skalan har hittills enbart studerats i en turkisk population där skalans latent dimensioner har undersökts, men den engelska versionen har inte studerats alls. Den aktuella studien tillförde därför översättning av skalan och undersökning av dess latent dimensioner i en svensk population utifrån en större urvalsstorlek samt undersökning av skalans konvergerande samt divergerande validitet.

Social ångest

Social ångest, även kallat social fobi (Diagnostic and Statistical Manual- 5/DSM-V, American Psychiatric Association, APA, 2013) är en vanlig ångeststörning med en uppskattad punktprevalens på 15,6 % i Sverige (Furmark et al., 1999). Social ångest innebär en oproportionerlig rädsla eller ångest inför och under sociala situationer som personen är rädd för ska resultera i att denne blir kritiskt och negativt granskad av andra. Personen kan till exempel vara rädd för att äta inför andra, träffa okända människor eller hålla en muntlig presentation inför andra. Dessa situationer fruktas eftersom personen är rädd för att bete sig på ett sätt som kan leda till förödmjukelse, ogillande och avvisande. En vanlig rädsla bland socialt ängsliga är att uppvisa tecken på ångest, vilket kan vara att rodna eller darra, eller att framstå som tråkig eller korkad. Personen fruktar ett socialt misslyckande eller katastrof, och försöker därför dölja tecken på ångest och/eller undviker de situationer som denne tror kan leda till sociala misslyckanden. Genom undvikande eller försök till att förhindra misslyckanden mildras ångesten kortsiktigt och utgör så kallade säkerhetsbeteenden. Självmedicinering med framförallt alkohol inför och/eller under sociala situationer förekommer och fungerar också ångestmildrande (APA, 2013). Inom kognitiv beteendeterapi fokuserar behandlingen av social ångest bland annat på att minska undvikanden och säkerhetsbeteenden eftersom dessa, tvärtom vad personen oftast själv tror, leder till ökad rädsla och vidmakthållande av ångesten (Piccirillo, Taylor Dryman, & Heimberg, 2016). Social ångest kan beskrivas på ett kontinuum, där det kan utgöra en rädsla som de flesta upplever någon gång under livet, samtidigt som det för andra kan innebära en ihållande rädsla som påverkar funktionen inom flera livsområden såsom arbete och skolgång (Spence & Rapee, 2016). Det är först när rädslan och undvikanden har förelegat över en längre tid, där sex månader är en generell riktlinje, och samtidigt har påverkat flera livsområden, som diagnoskriterierna för social ångest uppfylls. Diagnosen kan även specificeras till social ångest som enbart uppkommer vid framträdanden, om personen enbart har ångest inför och under exempelvis muntliga presentationer. Social ångest innebär ofta sämre livskvalitet och en ökad risk för annan psykisk ohälsa såsom andra ångeststörningar, depression och missbruk (APA, 2013). I en epidemiologisk studie genomförd i Sverige var de som uppfyllde kriterierna för social ångest oftare kvinnor och hade generellt en lägre utbildningsnivå jämfört med andra, vilket Furmark et al. (1999) menar kan tala för att social ångest även försvårar för karriäravancemang. Social ångest kan med andra ord innebära ett hinder för såväl livskvalitet, skolgång och eventuellt dessutom karriär. Förekomsten av social ångest är högre bland tonåringar och unga vuxna i 20-års åldern (Offord et al., 1996), och verkar sjunka med stigande ålder (Furmark et al., 1999).

Spence och Rapee (2016) presenterar en modell för hur social ångest utvecklas och vidmakthålls likt en ond cirkel. Det finns såväl genetiska som miljöbetingade risk- och sårbarhetsfaktorer som kan interagera vid utvecklingen av social ångest. Exempelvis

finns en ökad risk för social ångest om en förälder har det, vilket kan spegla både en genetisk och miljöbetingad riskfaktor. Andra riskfaktorer utgörs bland annat av inhiberat eller tillbakadraget temperament under barndomen samt tidiga negativa erfarenheter i anslutning till interaktion med andra. Den ökade sårbarheten i kombination med negativa händelser kan sedan påverka hur personen uppfattar sig själv och andra. Kärnan i problematiken utgörs av en negativ självbild och negativ uppfattning om den egna sociala förmågan. Personen förväntar sig därför negativa utfall och misslyckanden i sociala situationer vilket gör denne mer uppmärksam och fokuserad på det egna beteendet och inre upplevelser. Denna negativa förväntan och självfokus leder lätt till feltolkningar av andras beteenden som negativa och som tecken på avvisanden. Samtidigt gör personen faktiskt sämre ifrån sig i sociala situationer när denne är mer fokuserad på egna beteenden än på vad till exempel samtalspartnern pratar om, vilket både bekräftar den negativa självbilden och påverkar relationen till andra negativt. Säkerhetsbeteenden förvärrar situationen eftersom dessa kan uppfattas negativt av andra, samtidigt som de gör att personen missar tillfällena att etablera relationer och öva på sociala färdigheter. Det är ännu oklart om personer med social ångest generellt har sämre sociala färdigheter jämfört med andra, eller om det primärt är den sociala ångesten som förhindrar bättre prestationer i sociala situationer. Vad som tros vidmakthålla social ångest är en benägenhet att i efterhand upprepade gånger tänka igenom delar av sociala situationer där personen upplever att denne har misslyckats, vilket kallas för "post mortem" (eng "post-event processing") (Spence & Rapee, 2016). Post mortem förstorar upp negativa antaganden om självbilden och den sociala förmågan, vilket i längden bidrar till mer undvikanden av sociala situationer (Piccirillo et al., 2016). På så sätt menar Spence och Rapee (2016) att ångesten bibehålls och/eller tilltar. Social ångest kan alltså sägas innebära negativa och ångestfyllda upplevelser i interaktion med andra människor, som riskerar att begränsa personens förmåga att etablera relationer och dessutom en ökad risk för annan psykisk ohälsa.

Sociala situationer påträffas allt mer på internet, framförallt på sociala medier, och troligtvis påverkas upplevelsen där av social ångest, precis som vid situationer ansikte mot ansikte. Dock påträffas sociala situationer inte bara på sociala medier utan även på exempelvis diskussionsforum och via chattverktyg. Eftersom denna studie inriktar sig på sociala medier är det därför meningsfullt att identifiera de egenskaper och funktioner som särskiljer sociala medier från andra plattformar som erbjuder interaktion över internet.

Definition av sociala medier

Det sker ständiga förändringar av funktionerna på sociala medier, samtidigt som nya plattformar skapas, vilket gör det till en utmaning att definiera vad sociala medier är. Obar och Wildman (2015) har rapporterat tre gemensamma element eller funktioner som kan ses utgöra kärnan av sociala medier. För det första är användaren på sociala medier lika mycket en konsument som skapare; användaren skapar och delar eget innehåll (t.ex. statusuppdateringar och bilder) och tar del av och reagerar på andras innehåll, till exempel genom att kommentera, dela eller "gilla". För det andra utgör användarprofilen en grundpelare som är nödvändig för att både skapa och ta del av andras innehåll. Det är genom den som användarens aktivitet loggförs och görs tillgänglig för resterande medlemmar. Profilen kan vara offentlig eller enbart tillgänglig för utvalda kontakter, och innehåller varierande mängder personlig information beroende på vilken plattform det handlar om. För det tredje erbjuder sociala medier möjligheter att skapa sociala nätverk i

form av “vänner” (t.ex. Facebook) eller “följare” (t.ex. Twitter). Dessa egenskaper eller funktioner kan sägas definiera sociala medier enligt Obar och Wildman (2015), men är inte tillräckliga för att särskilja mellan till exempel diskussionsforum och sociala medier, eftersom det på vissa diskussionsforum finns användarprofiler och möjlighet att lägga till vänner. En fullständigt hållbar definition av sociala medier kräver dock ett arbete för sig. För den aktuella studien är det tillräckligt att beskriva sociala medier på ett sätt som skiljer dem från diskussionsforum och chattverktyg. Därför definieras sociala medier i den aktuella studien enligt de tre egenskaper som Obar och Wildman (2015) redogör för enligt ovan, tillsammans med tillägget att det primära syftet med sociala medier är att skapa, dela och reagera på innehåll samt att skapa sociala nätverk.

Med det sagt är sociala medier ett nytt forskningsområde och det har gjorts betydligt fler studier på generell internetanvändning och social ångest än sociala medier. Även om dessa studier inte direkt behandlar sociala medier kan paralleller dras mellan interaktion över internet generellt och interaktion över sociala medier, vilket gör dem användbara för denna studie. En sådan parallell är exempelvis hur kommunikation över internet skiljer sig från kommunikation ansikte mot ansikte, bland annat syns sällan den man kommunicerar med och kommunikationen sker sällan i realtid. Dessa egenskaper kan potentiellt förklara skillnader mellan hur social ångest yttrar sig i det verkliga livet och på internet.

Internet – en säkrare plats?

Vissa skillnader mellan kommunikation över internet och kommunikation ansikte mot ansikte tycks underlätta för personer med social ångest. I en metaanalys av Prizant-Passal, Shechner och Aderka (2016) rapporteras att flera studier funnit stöd för att personer med social ångest föredrar kommunikation via dator framför kommunikation ansikte mot ansikte. Detta tros kunna bero på att risken för att bli negativt bedömd upplevs vara lägre vid datormedierad kommunikation, eftersom det bland annat erbjuder möjligheten att vara anonym och därmed större kontroll över vad man visar av sig själv. Dessutom finns det mer tid till att formulera sig och en möjlighet att ändra det man har skrivit eller till och med radera det, eftersom kommunikationen sällan sker i realtid (Green, Wilhelmsen, Wilmots, Dodd, & Quinn, 2016). Användandet av säkerhetsbeteenden överlag hos personer med social ångest har visat sig medieras av upplevd kontroll över ångesten. Det innebär att fler säkerhetsbeteenden används ju lägre den upplevda kontrollen över ångesten är (Piccirillo et al., 2016). Prizant-Passal et al. (2016) föreslår att sociala medier skulle kunna utgöra en plattform där personer med social ångest upplever större kontroll, eftersom tecken på ångest såsom att rodna eller darra inte kommer synas. Därmed borde också riskerna för en social katastrof upplevas vara lägre än vid interaktion ansikte mot ansikte. Det skulle kunna innebära att ångesten är mildare inför och vid kommunikation över internet. Lee och Stapinski (2012) rapporterade ett samband som tyder på att socialt ångsliga uppfattar interaktion över internet som mindre riskabelt avseende sociala misslyckanden, men att den negativa upplevelsen av att bli kritiskt granskad skulle vara densamma oavsett om det skedde över internet eller ansikte mot ansikte. Lee och Stapinski (2012) påstod därför att socialt ångsliga inte primärt väljer att kommunicera över internet för att det upplevs mindre riskabelt, utan för att situationerna ansikte mot ansikte uppfattas som alldeles för hotfulla. Med andra ord verkar även interaktion över internet till viss del upplevas riskabelt och ångestframkallande.

I en studie av Green et al. (2016) utforskades samband mellan social ångest och hur viktigt deltagarna upplevde att kontrollen på Facebook var, avseende vad man väljer att visa av sig själv och möjligheten att tänka igenom och ändra det man skriver. Det rapporterades ett positivt samband mellan social ångest och värdering av kontroll för både privat kommunikation, det vill säga chatt via Facebook Messenger, och offentlig kommunikation, det vill säga kommunikation som är synlig för samtliga Facebookvänner, såsom statusuppdateringar och kommentarer. Därutöver undersökte författarna samband mellan kommunikation (privat/offentlig) och upplevelser av minskad återhållsamhet (eng "disinhibition") vad det gällde att berätta personliga och intima saker om sig själv (eng "self-disclosure"). Det positiva sambandet mellan social ångest och värdering av kontroll hängde samman med upplevd minskning av återhållsamhet vid privat kommunikation på Facebook, men inte vid offentlig kommunikation. Green et al. (2016) menar att det kan bero på att användaren är osäker på vilka som kan ta del av det som skrivs offentligt, till exempel i vilken utsträckning det man skriver är synligt för vänners bekanta. Facebookanvändare kan själva ställa in vilka som kan se deras inlägg och profiler, vilket gör att varje användares profiler och inlägg kan beskrivas som på ett kontinuum från privat till offentlig. Green et al. (2016) påpekar att detta gör det svårare att undersöka i vilken utsträckning kontroll påverkar tendensen till återhållsamhet, eftersom det finns många olika nivåer av offentlighet på Facebook.

Det har visat sig att återhållsamhet med att berätta personliga och intima saker om sig själv, eller att öppna sig för andra, är ett vanligt säkerhetsbeteende för personer med social ångest. Sådan återhållsamhet visade sig i en studie av Piccirillo et al. (2016) ha en negativ påverkan på hur andra människor uppfattar socialt ängsliga personer, där större återhållsamhet hade ett samband med att deras samtalspartners skattade dem som mindre trevliga än de som öppnade sig mer. Återhållsamhet med att öppna sig för andra hade förutom detta en negativ påverkan på samtalspartners intresse för fortsatt umgänge med socialt ängsliga personer (Piccirillo et al., 2016). Författarna menar att detta kan förklaras av att samtalspartnern tolkar tendensen till återhållsamhet som bristande intresse. Utifrån det finns möjligheten att återhållsamhet med att öppna sig för andra även påverkar hur socialt ängsliga personer uppfattas på sociala medier. Weidman et al. (2012) rapporterade dock ett samband som visade på att personer med högre nivåer av social ångest öppnade sig oftare för andra när de kommunicerade via internet än vid umgänge ansikte mot ansikte. I en annan studie hade personer med högre skattningar av social ångest generellt mer information på olika delar av sin Facebookprofil jämfört med de som skattade lågt (Fernandez, Levinson, & Rodebaugh, 2012). Bland annat hade de fler listade intressen och saker som de gillar, därav bland annat musik, böcker och film. Fernandez et al. (2012) konstaterar att en möjlig förklaring är att dessa personer potentiellt har fler intressen som inte har med socialt umgänge att göra, och därför har fler saker att lägga till jämfört med andra. En alternativ förklaring enligt författarna är att socialt ängsliga personer lägger till många intressen i hopp om att lättare bli omtyckta eller hitta någon som är likasinnad. Kanske kan det vara så att socialt ängsliga upplever att det lättare att berätta om sina intressen på Facebook än ansikte mot ansikte, eftersom detta kan göras indirekt då intressena läggs till som i en lista utan att direkt riktas till eller visas upp för någon. Att delge sina intressen kan kanske också jämföras med att öppna sig för andra, fastän informationen inte direkt är riktad till någon annan, vilket skulle visa på att socialt ängsliga tenderar att vara mindre återhållsamma på internet.

Tendensen till återhållsamhet återkommer som tema i en kvalitativ studie om ångest och Facebookanvändning (Calancie, Ewing, Khalid-Khan, Narducci, & Horgan, 2017). I studien hölls fokusgrupper för åtta tonåringar mellan 13 och 18 års ålder, där tre av deltagarna var diagnostiserade med social ångest. Det framkom ur fokusgrupperna att gillamarkeringar på Facebook kunde bidra med en känsla av självförtroende och betydde i vissa fall detsamma som att få ett gott omdöme från sina kamrater. Deltagarna upplevde att de höll koll på antalet gillamarkeringar de fick, och att få eller färre gillamarkeringar jämfört med vad deras vänner hade fått kunde leda till en känsla av otillräcklighet. På grund av detta upplevde vissa att de var återhållsamma med statusuppdateringar, av rädsla för att få negativa kommentarer, bli negativt bedömd, eller för att inte få lika många gillamarkeringar eller positiva kommentarer som deras vänner. Det fanns även oro över att ha för få vänner på Facebook, samtidigt som deltagarna hade önskningar om att begränsa sina nätverk till vänner de kände väl för att minska ångesten inför att skriva om något personligt (Calancie et al., 2017). Eftersom deltagare med annan ångestproblematik inkluderades i studien inkluderades är det svårt att avgöra om samtliga resultat gäller för social ångest. Återhållsamenheten med statusuppdateringar kan jämföras med resultaten som rapporterades av Green et al. (2016), där kontroll på Facebook hängde samman med upplevelse av minskad återhållsamhet vid privat kommunikation men inte vid offentlig kommunikation. Kanske kan det vara så att offentlig kommunikation på Facebook inte skiljer sig särskilt mycket från att prata inför en mindre grupp i det verkliga livet, vilket skulle förklara varför sambandet inte visade på upplevelse av minskad återhållsamhet vid offentlig kommunikation i studien av Green et al. (2016), och varför deltagarna i studien av Calancie et al. (2017) uttryckte önskan om att skala ner sina sociala nätverk. Däremot skulle minskad återhållsamhet vid privat kommunikation kunna bero på att riskerna för ett socialt misslyckande upplevs mindre då, i linje med vad som tidigare föreslagits av Prizant-Passal et al. (2016).

Sammanfattningsvis finns det stöd för att socialt ängsliga personer föredrar datormedierad kommunikation, men det finns resultat som talar både för och emot att de öppnar sig för andra i större utsträckning på internet än ansikte mot ansikte. Det är möjligt att detta påverkas av till vem eller vilka kommunikationen riktar sig till, där tvåvägskommunikation via till exempel Facebook Messenger upplevs mindre ångestfyllt än att skriva en statusuppdatering offentligt för hela sitt sociala nätverk.

Social ångest eller oro för egen integritet?

Social ångest har en del gemensamma drag med oro och rädsla för att obehöriga ska få tillgång till privat information på internet, även kallat OPC (eng "online privacy concerns"). Båda dessa rädsior kan leda till återhållsamhet med vilken information man delar med sig av, samtidigt som de både är teoretiskt och orsaksmässigt skilda från varandra. Den socialt ängsliga personen är rädd för att bli negativt bedömd utifrån den information som denne delar med sig av, medan den med OPC begränsat den information som finns tillgänglig av rädsla för att obehöriga ska få åtkomst till den och sedan sprida den vidare (Shaughnessy, Rocheleau, Kamalou och Moscovitch, 2017). I studien av Shaughnessy et al. (2017) framkom att det inte fanns något samband mellan social ångest och OPC. Både de som skattade högt på social ångest respektive OPC angav att anonymitet var viktigt i större utsträckning än de som skattade lågt på båda mått. Däremot fanns ingen interaktionseffekt mellan social ångest och OPC, det vill säga att fastän man skattade högt på båda måtten innebar det inte att man generellt tyckte att anonymitet var

ännu viktigare än om man bara skattade högt på ett av måtten. Det fanns även ett positivt samband som visade att de som skattade högt på OPC upplevde det viktigt att skydda sin integritet och ha kontroll över privat information, medan inget sådant samband visades för social ångest. Vidare hängde höga skattningar av social ångest ihop med ångest inför internetanvändning, men detsamma gällde inte för OPC (Shaughnessy et al., 2017). Det finns med andra ord flera väsentliga skillnader mellan OPC och social ångest. Socialt ängsliga verkar således känna ångest inför internetanvändning och rädslan för att bli negativt bedömd verkar central även vid internetanvändning, snarare än en rädsla för att obehöriga ska komma åt privat information.

Sociala mediers betydelse för socialt ängsliga

Att öppna sig för andra har en betydelse för relationsskapande i situationer ansikte mot ansikte, men även på Facebook verkar det ha en betydelse för att uppleva en känsla av närhet till andra, indikerar en studie av Park, Jin och Annie Jin (2011). Framförallt talar resultaten för att det är främjande att dela med sig av positiv och personlig information spontant och i större utsträckning på sociala medier jämfört med i situationer ansikte mot ansikte. I situationer ansikte mot ansikte har det visat sig finnas fler faktorer som spelar roll för att dela med sig av något personligt eller intimt ska leda till ökad upplevelse av intimitet och närhet, bland annat ärlighet. I studien av Park et al. (2011) erhöles däremot inget signifikant samband mellan ärlighet och en ökad upplevelse av intimitet vid delgivning av något personligt på Facebook. Att vara mindre ärlig när man öppnar sig för andra på Facebook verkar därför inte skada eller påverka relationerna negativt menar författarna. Samtidigt understryker de att detta inte betyder att man kan skriva uppenbara lögnar, eftersom det däremot med stor sannolikhet skulle leda till negativa effekter för relationerna. Författarna konstaterar också att avsaknaden av ett signifikant samband kan bero på att de flesta bibehåller sina relationer på andra sätt utanför Facebook, där Facebook kanske har en mindre betydande roll för relationers utveckling. Frågan är om detsamma gäller bland de med social ångest, med tanke på att undvikanden av sociala situationer och återhållsamhet med att öppna sig för andra utgör vanliga säkerhetsbeteenden. För personer med social ångest skulle det kunna innebära att de går miste om upplevelser av närhet till andra om de är återhållsamma med personlig och intim information både ansikte mot ansikte och på Facebook.

Förutom känsla av närhet till andra kan sociala medier även ha en betydelse för upplevd livskvalitet. Indian och Grieve (2014) undersökte i vilken utsträckning socialt stöd på Facebook eller ansikte mot ansikte förklarade upplevd livskvalitet (mätt med Satisfaction With Life Scale; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Socialt stöd mättes med delskalan "Appraisal" som är en del av självskattningsformuläret Interpersonal Support Evaluation List (ISEL) (Cohen & Hoberman, 1983). Delskalan mäter bland annat i vilken utsträckning man upplever att man har någon att prata med om sina problem. Indian och Grieve (2014) gjorde en modifierad version som gällde för socialt stöd på Facebook. Resultaten visade att upplevd livskvalitet bland personer med hög nivå av social ångest förklarades av socialt stöd från Facebook snarare än socialt stöd ansikte mot ansikte. Indian och Grieve (2014) påstår att detta kan bero på att personer med social ångest inte söker socialt stöd i sociala sammanhang ansikte mot ansikte i samma utsträckning som andra, eftersom de tenderar att undvika sociala situationer. För personer som skattade lågt på social ångest bidrog inte socialt stöd från Facebook till livskvalitet i större utsträckning än socialt stöd ansikte mot ansikte, vilket enligt författarna talar för att det är för just

personer med högre social ångest som socialt stöd på Facebook har en särskild betydelse. Sociala medier verkar således kunna fylla en betydelsefull roll för upplevd livskvalitet och erbjuder en möjlighet att uppleva närhet till andra för personer med social ångest förutsatt att de öppnar sig för andra. Det finns därför en risk att socialt ångsliga går miste om dessa positiva effekter om de tenderar att vara återhållsamma med att öppna sig för andra på sociala medier.

Det finns en teori om att personer med social ångest kompenserar för bristande socialt umgänge ansikte mot ansikte genom att umgås med andra över internet, den så kallade hypotesen om social kompensation (eng: "the social compensation hypothesis") (Weidman et al., 2012). Lee och Stapinski (2012) fann att de som skattat högt på social ångest oftare kommunicerade via internet än ansikte mot ansikte, samtidigt som varken relationerna ansikte mot ansikte eller över internet upplevdes vara av god kvalitet. Kvalitet i det här fallet innefattade bland annat i vilken utsträckning personen ville bibehålla en relation, relationens ömsesidighet, och hur öppen personen var med sina känslor (Lee & Stapinski, 2012). Weidman et al. (2012) fann att internet användes både som kompensation för bristande socialt umgänge och som ett sätt att undvika umgänge ansikte mot ansikte för personer med högre social ångest. De som skattade högt på social ångest och kompensatorisk användning av internet var i snitt mer missnöjda med sin självkänsla, medan de som skattade lågt på social ångest var mer nöjda, fastän de också använde internet kompensatoriskt. Lee och Stapinski (2012) framhäver att även om kommunikation över internet kan vara ett bekvämare sätt för personer med social ångest att umgås på, finns risken att detta bidrar till undvikanden av umgänge med andra ansikte mot ansikte. Weidman och Levinson (2015) fann att personer som skattade högt på social ångest generellt hade färre vänner på Facebook än de som skattade lågt. Fernandez et al. (2012) rapportera detsamma och dessutom att färre vänner inte relaterade till depression eller neuroticism. Med andra ord kan det vara så att ett färre antal vänner på Facebook är specifikt kopplat till social ångest. Trots att sociala medier verkar ha positiva effekter, såsom att socialt stöd på Facebook bidrar till upplevd livskvalitet, verkar det således som att socialt ångsliga generellt har färre kontakter och att de upplever att deras relationer är av sämre kvalitet, vilket är problematiskt när internet fyller funktionen som kompensator för brist på umgänge ansikte mot ansikte.

Problematiskt internetanvändande

Sociala medier kan ha en särskild betydelse för personer med social ångest, samtidigt som dessa potentiellt bidrar till undvikanden av umgänge med andra människor ansikte mot ansikte. Utifrån det har det undersökts om det finns kopplingar mellan social ångest och problematiskt internetanvändande (eng "problematic internet use"; PIU), vilket innebär svårigheter med att begränsa den tid som spenderas på internet, vilket oftast innebär negativa konsekvenser för till exempel arbete och skolgång. I en metaanalys av Prizant-Passal et al. (2016) rapporterades ett svagt positivt samband ($r = ,20$) mellan PIU och social ångest, vilket kan indikera att social ångest utgör en potentiell riskfaktor för PIU. Det svaga sambandet menar Prizant-Passal et al. (2016) kan bero på att de mått som används för att mäta PIU efterfrågar internetanvändning generellt, till exempel "I go online to make myself feel better when I am down" (The Generalized Problematic Internet Use Scale; Caplan, 2002). Författarna menar därför att mått för PIU som specificerar olika aktiviteter på internet eventuellt kan ge starkare samband med social ångest.

Tidigare studiers fynd om att socialt ängsliga föredrar kommunikation via dator har väckt ett intresse för studier om internetanvändning och social ångest, med hypotesen att dessa personer använder internet i större utsträckning än personer utan social ångest. Prizant-Passal et al. (2016) konstaterar i en metaanalys att dessa studier har visat motstridiga resultat, varför man inte har kunnat dra slutsatser om personer med social ångest i genomsnitt använder internet mer än andra. Utifrån en litteraturöversikt menar likaledes Seabrook, Kern och Rickard (2016) att det än så länge inte finns ett tydligt samband mellan andel spenderad tid på sociala medier och högre grader av ångest eller depression. Seabrook et al. (2016) menar att generellt, om man ser till longitudinella studier, verkar det som att symptom på depression och ångest förblir stabila över tid, även när tiden som spenderas på sociala medier förändras. I metaanalysen av Prizant-Passal et al. (2016) erhöles inga signifikant samband mellan social ångest och internetanvändande vad det gällde e-post, chatt och datorspel. Det var endast datorspelande online som uppnådde ett svagt positivt samband ($r = ,26$) med social ångest. Detta samband var dock endast baserat på tre studier, varvid författarna drar slutsatsen att det inte räcker att undersöka tid eftersom datorspelande online och generell internetanvändning är för breda mått. Onlinespel kan exempelvis variera i grad av socialt umgänge, där vissa datorspel inte kräver någon social interaktion medan andra kräver koordinerat lagarbete. Prizant-Passal et al. (2016) påpekar att det istället kan vara intressant att undersöka vad som görs på internet eller i datorspel mer specifikt, för att vidare undersöka kopplingar mellan internetanvändning och social ångest. Det är möjligt att detsamma gäller angående att mäta tid spenderad på sociala medier, eftersom sättet att använda dessa på sannolikt skiljer sig mellan olika användare fastän de kanske spenderar lika lång tid på sociala medier. Det verkar således som att tid som enda mått är för ospecifikt för att ge avgörande resultat.

Shaw, Timpano, Tran och Joormann (2015) undersökte användarsätt på Facebook istället för enbart tid, och fann ett samband mellan social ångest och passiv användning av Facebook. Passiv användning innebar i det här fallet att läsa andras statusuppdateringar eller kolla på bilder utan att själv kommentera, gilla eller dela. De som skattade högre grader av social ångest tenderade att använda Facebook passivt oftare än de med lägre skattningar. Generellt har passiv användning i tidigare studier definierats som innehållskonsumtion, medan aktiv användning innebär skapande av eget innehåll såsom statusuppdateringar samt social interaktion bestående av chatt eller att skriva kommentarer. Burke, Marlow och Lento (2010) undersökte hur aktiviteter på Facebook relaterade till olika mått, bland annat upplevd känsla av ensamhet. Passiv användning, eller innehållskonsumtion, mättes med hjälp av antal klick på vänners profiler, nyhetsflöde och bilder. Resultaten visade på att personer som uppgav att de kände sig mer ensamma också var mer benägna att ägna sig åt passiv användning än att själva skapa inlägg eller kommentera. Weidman och Levinson (2015) rapporterade däremot inget signifikant samband mellan social ångest och antal foton och videor som fanns på deltagarnas profiler, vilket kan jämföras med aktiv användning i och med att det innebär att skapa eget innehåll. Resultaten från Weidman och Levinson (2015) pekar i sådana fall på att social ångest generellt inte hänger samman med passiv användning utan snarare med aktiv användning, åtminstone vad det gäller skapandet av eget innehåll.

Resultaten är motstridiga, och därför kan kanske kopplingen mellan passiv användning och social ångest förklaras av andra bakomliggande faktorer. Shaw et al. (2015)

undersökte, utöver sambandet mellan passiv användning och social ångest, benägenhet att ruminera och fann ett signifikant positivt samband mellan ruminering och passiv användning av Facebook. Ruminering innebär att upprepade gånger ältar negativa händelser, känslor eller upplevelser och orsaken till dessa. Shaw et al. (2015) föreslog utifrån sina resultat två modeller där ruminering medierade sambandet mellan social ångest och passiv användning i den ena, och där social ångest istället medierade ett samband mellan passiv användning och ruminering i den andra modellen. Ruminering förknippas oftast med depression, men Piccirillo et al. (2016) menar att det kan jämföras med post mortem eftersom båda innebär repetitivt negativt tänkande kopplat till negativa upplevelser, även om de är olika teoretiska begrepp. Post mortem skulle därför kunna vara en bakomliggande faktor som bidrar till en ökad benägenhet till passiv användning av sociala medier.

Validering av Social Anxiety Scale for Social Media Users (SAS-SMU)

De tidigare studier som redogjorts för har främst studerat social ångest vid användning av Facebook, men eftersom det sannolikt är vanligt att använda flera sociala medier är det intressant att studera sociala medier generellt utifrån deras gemensamma egenskaper. SAS-SMU avser att mäta just social ångest som uppkommer vid användande av sociala medier generellt, och kan därför underlätta fortsatt forskning på området.

För att en självskattningsskala ska vara användbar behövs dess validitet undersökas, det vill säga i vilken utsträckning skalan mäter det den ämnar mäta (Cronbach & Meehl, 1955). Likaså är det centralt att undersöka om skalan mäter variabeln på ett tillförlitligt sätt, det vill säga om den är reliabel. Intern konsistens (eng "internal consistency") är en form av reliabilitet, och beräknas genom att korrelera frågorna med varandra varpå ett värde mellan noll och ett kallat Cronbachs alfa erhålls. Vanligtvis anses den interna konsistensen vara tillfredsställande när Cronbachs alfa är ,70 eller högre (Nunnally, 1978). Det är av särskild vikt att undersöka skalans konstruktvaliditet (eng "construct validity"), det vill säga vilket konstrukt skalan faktiskt mäter. Detta görs genom att undersöka skalans samband med andra skalor som mäter samma eller närbesläktade konstrukt (= konvergerande validitet) och teoretiskt främmande konstrukt (= divergerande validitet) (Cronbach & Meehl, 1955). Skalan bör ha ett starkare samband med det närbesläktade konstruktet än det främmande konstruktet (Campbell & Fiske, 1959). Konstruktvaliditet kan även undersökas med hjälp av faktoranalys, där skalans faktorer, eller latent dimensioner, undersöks. De frågor som ingår i självskattningsskalan behöver i sig undersökas för att se om de verkar täcka in konstruktet på ett heltäckande sätt, vilket har med innehållsvaliditet (eng "content validity") att göra (Cronbach & Meehl, 1955).

Frågorna i SAS-SMU är baserade på tre områden som Alkis et al. (2017) identifierade i litteraturen: negativ bedömning (eng "negative evaluation"), integritet (eng "privacy concern") samt interaktionsångest (eng "interaction anxiety"). Utifrån dessa områden skapade författarna 57 frågor som sedan reducerades till 22 med hjälp av en expertgrupp, och därmed utvärderades skalans innehållsvaliditet. Undersökning av SAS-SMU:s latent dimensioner gjordes med hjälp av explorativ faktoranalys baserad på svaren från 174 universitetsstudenter, där en fråga togs bort eftersom den laddade på fler faktorer. Den slutliga versionen av SAS-SMU hade därför 21 frågor och fyra dimensioner som författarna tolkade som: ångest vid delning av innehåll (eng "Shared Content Anxiety"), integritetsrelaterad ångest (eng "Privacy Concern Anxiety"), interaktionsångest (eng

“Interaction Anxiety”) samt ångest vid självutvärdering (eng “Self-Evaluation Anxiety”). Faktormodellen testades med hjälp av konfirmatorisk faktoranalys på ett urval på 510 universitetsstudenter och visade på god passning av modellen (CFI = 0,95; TLI = 0,95; RMSEA = 0,05). Skalans psykometriska egenskaper har enbart utvärderats i ett turkiskt urval avseende dess latenta dimensioner, och det kvarstår att ytterligare utvärdera skalan i andra populationer. Utöver det saknas kunskap om dess konvergerande och divergerande validitet. För att utvärdera om SAS-SMU utgör ett tillfredställande mätinstrument för social ångest på sociala medier behövs ytterligare psykometrisk utvärdering.

Sammanfattning och syfte

Sammanfattningsvis kan sociala medier fylla en särskild roll för socialt ångsliga vad det gäller socialt stöd och livskvalitet, samtidigt som de skulle kunna vidmakthålla ångesten då de används som kompensation för brist på socialt umgänge vilket också troligtvis bidrar till undvikande av sociala situationer ansikte mot ansikte. Trots att sociala medier erbjuder fler möjligheter att kontrollera ångesten visar dock tidigare studier att socialt ångsliga upplever ångest inför internetanvändande. Det finns fortfarande luckor i forskningen gällande hur social ångest påverkar användningen av sociala medier, framförallt om det associeras med passiv användning och längre genomsnittlig användning.

Fortsatta studier på området underlättas med hjälp av skattningsskalor som mäter social ångest på sociala medier generellt. Följande studie syftade därför till att psykometriskt utvärdera SAS-SMU (Alkis et al., 2017) avseende intern konsistens (Cronbachs alfa), latenta dimensioner samt konvergerande respektive divergerande validitet. Starkare samband förväntades mellan SAS-SMU och mått för symptom på social ångest (SPIN) än med symptom på tvångssyndrom (OCI-R), depression (PHQ-9) samt generaliserat ångestsyndrom (GAD-7). Eftersom tidigare studier rapporterat negativa samband mellan social ångest och upplevd livskvalitet (SWLS) förväntades detsamma gälla SAS-SMU.

Vidare undersöktes om demografiska variabler (kön och ålder) och skattningar av social ångest (SPIN) förklarade skattningar av SAS-SMU. Ålder studerades eftersom tidigare studier rapporterat att förekomsten av social ångest minskar med stigande ålder. Skillnader i skattningar av SAS-SMU baserat på kön analyserades för att se om skalan följde samma trend som tidigare rapporterats gällande social ångest och könsskillnader. För att undersöka de forskningsluckor som aktualiserats på området studerades både passiv, aktiv samt total användning av sociala medier, i syfte att testa om social ångest mätt med SAS-SMU och SPIN specifikt associerades med någon av dessa. Frågeställningarna var således:

1. Hur ser SAS-SMU:s latenta dimensioner ut för ett svenskt urval?
2. Är skalans psykometriska egenskaper tillfredställande avseende intern konsistens och konvergerande respektive divergerande validitet?
3. Förklaras skattningar av SAS-SMU av kön, ålder och social ångest (SPIN) och skiljer sig skattningarna av SAS-SMU åt baserat på kön?
4. Finns det samband mellan SAS-SMU, social ångest (SPIN) och passiv/aktiv samt total användning av sociala medier?

Metod

Undersökningsdeltagare

Studien bestod av två delar, en första del för översättning av SAS-SMU samt pilottestning, och en andra del för större datainsamling som grund till den psykometriska utvärderingen av skalan. I båda delar var urvalen så kallade bekvämlighetsurval. För pilottestet rekryterades tio studenter under en föreläsning på psykologprogrammet vid Stockholms Universitet. De inklusionskriterier som tillämpades var att deltagarna använde sociala medier och var över 18 års ålder. Av de tio som deltog valde tre att neka samtycke till att uppgifter skulle användas enligt beskrivningen på samtyckesblanketten. De sju som inkluderades i pilotstudien var fyra kvinnor och tre män. Medelåldern var 23 år (*median* = 23, *SD* = 2,36, *min* = 20, *max* = 27).

För den andra delen av studien rekryterades deltagare på flera sätt i syfte att få en så stor deltagargrupp som möjligt. Författaren besökte föreläsningar vid Stockholms Universitet för att informera om studien. E-post skickades till flera institutioner vid universitet och högskolor i Sverige med förfrågan om möjlighet att sprida informationen om studien. Författaren delade även informationen via sitt privata nätverk på Facebook samt i grupper för psykologstudenter i Stockholm. Vidare sattes affischer med information om studien upp vid Psykologiska institutionen och Södra Husen vid Stockholms Universitet samt på Universitetsbiblioteket vid Linnéuniversitetet i Växjö. Endast de som använde sociala medier och som var över 18 år inkluderades i studien. Totalt antal deltagare var 333, varav 237 kvinnor (71,2 %) och 84 män (25,2 %) samt 12 som inte specificerade kön (3,6 %). Medelåldern var 29 år (*median* = 26, *SD* = 9,89, *min* = 18, *max* = 82).

Procedur

Översättning

Översättningen av SAS-SMU genomfördes i flera steg. Först översattes den engelska versionen av SAS-SMU till svenska av författaren. Eftersom skalans originalspråk var turkiska innebär det en risk för att tappa språkligt innehåll och därför jämfördes översättningen med originalspråket av en forskare i psykologi som är tvåspråkig i turkiska och svenska. Därefter gjordes justeringar av översättningen och sedan översattes frågorna baklänges, det vill säga tillbaka till engelska, av en forskare i psykologi som är tvåspråkig i svenska och engelska. En jämförelse gjordes därefter med den officiella engelska versionen av SAS-SMU. När skillnader utgjordes av synonymer, till exempel "I feel ill at ease" (baklänges översättning) och "I feel uneasy" (officiell engelsk version), ansågs den språkliga överensstämmelsen tillräckligt god och inga justeringar gjordes. Om ordens innebörd däremot skiljde sig åt justerades översättningen, till exempel från "orolig" till "bekymrad" när den engelska motsvarigheten var "concerned".

Pilottest

Pilottestet av den svenska översättningen syftade till att testa hur deltagarna upplevde att svara på frågorna. I samma syfte fick deltagarna fylla i enkäten om användning av sociala medier. Deltagarna fick inledningsvis läsa igenom en samtyckesblankett med information om studiens syfte och hur deras uppgifter skulle hanteras samt kontaktuppgifter till ansvariga för studien samt dataskyddsombud (se Bilaga 4). Information om eventuella risker med deltagandet återfanns också. I slutet på blanketten fick deltagarna aktivt lämna

samtycke för deltagande, och till att de uppgifter som samlades in skulle hanteras på det sätt som beskrevs i informationen. Efter SAS-SMU och enkäten om användning av sociala medier fanns en ja/nej-fråga om deltagaren upplevde någon fråga som otydlig, följt av en ruta där deltagaren hade möjligheten att utveckla sina svar. Deltagarna uppmanades dessutom att markera och skriva direkt vid de frågor som de upplevde var otydliga. Efter SAS-SMU följde även en ja/nej-fråga om deltagaren upplevde att de kunde svara på frågorna. En kort gemensam diskussion hölls efter att enkäten fyllts i, där samtliga tio deltagare var med, även de som inte samtyckt till hur uppgifter skulle behandlas. Deltagarna fick då möjlighet att muntligt lämna synpunkter om enkäten.

Psykometrisk utvärdering

En webbenkät skapades för studiens andra del i enkätverktyget Survey&Report som tillhandahålls av Stockholms Universitet. Webbenkäten inleddes med samma samtyckesblankett som användes vid pilotstudien, med den enda skillnaden att de två frågor om att inhämta samtycke slogs samman till en (se Bilaga 4). Sedan följde frågor om kön och ålder, enkäten om användning av sociala medier och sedan resterande mätinstrument. Samtliga frågor i webbenkäten var markerade som obligatoriska, och deltagarna kunde således inte hoppa över frågor.

Mätinstrument

Social Anxiety Scale for Social Media Users (SAS-SMU)

SAS-SMU är en självskattningsskala utvecklad av Alkis et al. (2017) med 21 frågor och fyra dimensioner som avser mäta social ångest som uppkommer vid användande av sociala medier (se Bilaga 1). Frågorna besvaras på en femgradig Likertskala från ”*aldrig*” till ”*alltid*” (svarsalternativen är här översatta till svenska). Tillstånd att använda skattningsskalan, översätta den till svenska, samt publicera den inhämtades från Zafer Kadirhan via e-post. Delskalan ”ångest vid delning av innehåll” (SCA) består av sju frågor och innefattar ångest som uppkommer vid delning eller skapande av inlägg på sociala medier. Inläggen ska på något sätt relatera till personen själv. Exempel på fråga är: “[On social media] ...I am concerned about being ridiculed by others for the content I have shared”. Delskalan ”integritetsrelaterad ångest” (PCA) består av fem frågor och relaterar till personlig information och möjligheten att dela och sprida sådan information på sociala medier. Exempel på fråga är: “[On social media] ...the possibility of having my private information acquired by others makes me feel anxious”. Delskalan ”interaktionsångest” (IA) består av sex frågor och innefattar ångest som uppstår vid social interaktion eller kommunikation på sociala medier. Exempel på fråga är: “[On social media] ...I feel anxious when talking with people I have just met”. Delskalan ”ångest vid självutvärdering” (SEA) består av tre frågor och innefattar ångest som uppstår som konsekvens av hur personen utvärderar/värderar sig själv utifrån andras åsikter eller reaktioner. Exempel på fråga är: “[On social media] ...I feel anxious about making a negative impression on people”. Alkis et al. (2017) rapporterade god intern konsistens med Cronbachs alfa för samtliga dimensioner: 0,92 för ångest vid delning av innehåll, 0,84 för integritetsrelaterad ångest, 0,88 för interaktionsångest samt 0,80 för ångest vid självutvärdering. För den aktuella svenska versionen var Cronbachs alfa 0,92.

Social Phobia Inventory (SPIN)

För att utvärdera konvergerande validitet, det vill säga korrelationen mellan SAS-SMU och en skala som mäter samma eller närbesläktade konstrukt, användes SPIN (Connor et

al., 2000), (svensk översättning; Svanborg, Hedman & Mörtberg, 2016). SPIN är ett självskattningsformulär med 17 påståenden som mäter social ångest. Frågorna besvaras på en femgradig Likertskala från “*inte alls*” till “*extremt*”. Ett exempel på påstående är: “Jag besväras av att rodna inför andra”. Hög intern konsistens ($\alpha = 0,84 - 0,92$) har rapporterats i tidigare studier (t.ex. Mörtberg & Jansson Fröjmark, 2019; Anthony et al., 2006). I den aktuella studien var den interna konsistensen hög ($\alpha = 0,92$).

Obsessive Compulsive Inventory -Revised (OCI-R)

För att studera divergerande validitet, det vill säga korrelationen mellan SAS-SMU och en skala som mäter ett orelaterat konstrukt, användes OCI-R, vilket är en förkortad version (18 påståenden) av OCI (Foa et al., 2002), (svensk översättning; Grönberg & Bates, 2009). Frågorna besvaras på en femgradig Likertskala från “*inte alls*” till “*extremt mycket*”. Exempel på påstående är: “Jag kontrollerar saker oftare än nödvändigt”. Foa et al. (2002) rapporterade hög intern konsistens ($\alpha = 0,81 - 0,93$). I den aktuella studien var den interna konsistensen hög ($\alpha = 0,88$).

Satisfaction With Life Scale (SWLS)

För att undersöka divergerande validitet användes SWLS (SWLS; Diener et al., 1985). SWLS består av fem frågor som mäter upplevd livskvalitet, som besvaras på en sjugradig Likertskala från “*instämmer inte alls*” till “*instämmer helt*”. Ett exempel på fråga är: “Det mesta i mitt liv är nära mitt ideal”. Den interna konsistensen har rapporterats vara hög ($\alpha = 0,79 - 0,89$) (t.ex. Pavot & Diener, 1993). I den aktuella studien var den interna konsistensen hög ($\alpha = 0,86$).

Patient Health Questionnaire (PHQ-9)

För att studera divergerande validitet användes PHQ-9 (PHQ-9; Kroenke, Spitzer, & Williams, 2001), som mäter depressionssymtom med nio frågor på en fyrgradig Likertskala från “*inte alls*” till “*nästan varje dag*”. Exempel på fråga är: “[Under de senaste 2 veckorna, hur ofta har du besvärats av...] Känt dig nedstämd, deprimerad eller känsla av hopplöshet”. Den tionde frågan, som ämnar mäta svårighetsgraden på de problem man angivit, uteslöts eftersom denna inte poängsätts. Den interna konsistensen har rapporterats vara hög ($\alpha = 0,86-0,89$) (t.ex. Kroenke, Spitzer och Williams, 2001). Den interna konsistensen var hög i den aktuella studien ($\alpha = 0,86$).

Generalized Anxiety Disorder 7 (GAD-7)

För att utvärdera divergerande validitet användes GAD-7, som mäter symptom på generaliserat ångestsyndrom (GAD-7; Spitzer, Kroenke, Williams, & Löwe, 2006). Skalan har sju frågor som besvaras på en fyrgradig Likertskala “*inte alls*” till “*nästan varje dag*”. Ett exempel på fråga är: “[Under de senaste 14 dagarna, hur ofta har du besvärats av...] Inte kunnat sluta oroa dig eller kontrollera din oro”. Spitzer et al. (2006) rapporterade hög intern konsistens ($\alpha = 0,92$). I föreliggande studie var den interna konsistensen hög ($\alpha = 0,88$).

Passiv och aktiv användning av sociala medier

För att undersöka deltagarnas användning av sociala medier skapades en enkät för att mäta passiv och aktiv användning (se Bilaga 2). Enkäten inleddes med en förklarande text där aktiv användning definierades som att kommentera, dela inlägg och att själv lägga upp inlägg, statusuppdateringar eller bilder. Passiv användning definierades som att titta

igenom sitt nyhetsflöde, läsa kommentarer och titta på videor eller bilder utan att kommentera eller dela. Funktionen "gilla" som finns på bland annat Facebook uteslöts ur definitionerna, eftersom en tidigare studie rapporterat att "gilla" laddade på både passiv och aktiv användning vid en faktoranalys (Escobar-Viera et al., 2018). De konstaterade därför att man bör utesluta frågor om i vilken utsträckning användaren "gillar" andras innehåll när man undersöker användning. I den aktuella studien fick deltagarna svara på frågan: "Hur mycket tid ägnar du ungefär åt dessa två användarsätt?", och ombads fylla i antal minuter som de ägnade åt respektive användarsätt en typisk vardag och en typisk helgdag. Deltagarna ombads besvara frågorna för varje socialt medium som var listat, vilka var: Facebook, Twitter, Instagram, Google+, Snapchat, LinkedIn och Youtube. Valet av sociala medier baserades på den definition som tidigare angivits samt på de sociala medierna med flest aktiva användare enligt Statista (2018). Vissa chattverktyg ansågs utgöra en inbyggd funktion i det sociala mediet, exempelvis Facebook Messenger, och uteslöts därför inte explicit utan räknades som inkluderad i Facebookanvändning. Fristående chattverktyg, såsom WhatsApp, och landsspecifika sociala medier, såsom Qzone som är en hemsida baserad i Kina, exkluderades. Diskussionsforum på internet (t.ex. Reddit och Flashback) exkluderades eftersom deras primära syfte är att erbjuda en plattform för diskussion. Den interna konsistensen för enkäten i sin helhet var acceptabel ($\alpha = 0,75$). Efter pilotstudien reviderades enkäten, bland annat den inledande texten där att lägga upp videor lades till i definitionen av aktiv användning.

Etiska överväganden

Undersökningsdeltagarna fick inledningsvis i både pilottestet och valideringsdelen läsa igenom en samtyckesblankett och aktivt lämna samtycke till deltagande i studien. Eftersom Survey&Report användes för insamlandet av data säkerställdes att insamlingen skedde enligt EU:s dataskyddsförordning. Enbart anonyma data samlades in i syfte att skydda undersökningsdeltagarnas identitet. Det var därför inte möjligt att identifiera enskilda individer i den insamlade data. Att svara på frågor som berör ens hälsa eller psykiska mående kan leda till ökad medvetenhet och reflektion, vilket kan leda till positiva konsekvenser, till exempel att man söker hjälp för ohälsa, och negativa konsekvenser, till exempel att man mår sämre på grund av att frågorna uppmärksammar problem. Denna information fanns med på samtyckesblanketten tillsammans med vart man kan vända sig om man mår dåligt, i syfte att motverka den potentiellt negativa effekten. Studier om social ångest i koppling till sociala medier är motiverade eftersom de kan bidra med kunskap om hur social ångest yttrar sig på sociala medier och hur det påverkar användarupplevelsen. I förlängningen kan det bygga vidare på redan existerande modeller över social ångest och att sociala medier inkluderas som en del i behandling för social ångest.

Databearbetning

Inledningsvis undersöktes villkoren för de statistiska analyserna med hjälp av deskriptiva analyser, boxplots och Q-Q plots i SPSS version 25. För samtliga analyser tillämpades en alfanivå på 5 %. Det förekom extremvärden för passiv och aktiv användning av sociala medier och därför tillämpades ett exklusionskriterium för värden som låg två standardavvikelser bortom medelvärdet för dessa mått. Saknade data ersattes inte och efter att extremvärden exkluderats var bortfallet 8,7 % ($n = 304$ efter exkludering) för passiv användning, 20,7 % för aktiv användning ($n = 264$ efter exkludering), samt 11,4 % för total användning ($n = 295$ efter exkludering). Analyserna av passiv/aktiv användning

genomfördes två gånger, en med och en utan extremvärden för att undersöka skillnader. Explorativ faktoranalys (EFA) genomfördes för att undersöka SAS-SMU:s latent dimensioner. EFA är fördelaktigt framför konfirmatorisk faktoranalys (CFA) när en skalas faktorstruktur är relativt outforskad (Levine, 2005). Eftersom SAS-SMU:s latent dimensioner enbart undersökts i en tidigare studie (Alkis et al., 2017) samt att översättningen av skalan kunde ha påverkat faktorstrukturen valdes därför EFA. Inför EFA undersöktes fördelningarna för respektive fråga på SAS-SMU (se Bilaga 3) och lämpligheten för EFA testades med Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (KMO) samt Barlett's Test of Sphericity. Statistikprogrammet Jamovi användes för att beräkna intern konsistens (Cronbachs alfa) för samtliga mått. EFA genomfördes i Jamovi där faktorerna extraherades utifrån både parallellanalys (Hayton, Allen & Scarpello, 2004) och scree plot. Träffsäkerheten vid EFA påverkas av förhållandet mellan antal undersökningsdeltagare och antal frågor eller påståenden i en självskattningsskala. Costello och Osborne (2005) undersökte detta förhållande, där 10 – 20 deltagare per fråga (förhållande 10:1 till 20:1) genererade korrekt faktorstruktur i 60 – 70 % av fallen. Förhållandet för den aktuella studien var ca 15:1. Faktorladdningar under 0,30 doldes, och i enlighet med Costello och Osborne (2005) ansågs faktorer vara stabila om samtliga faktorladdningar var över 0,50 och om faktorn hade fem eller fler frågor/påståenden.

För att undersöka konvergerande och divergerande validitet för SAS-SMU beräknades samband (Pearsons korrelationskoefficient) mellan SAS-SMU och övriga självskattningsformulär (SPIN, OCI-R, SWLS, PHQ-9 och GAD-7). Samband analyserades sedan mellan SAS-SMU, social ångest (SPIN) och genomsnittlig daglig passiv, aktiv och total användning. En kvot för passiv respektive aktiv användning beräknades och samband mellan dessa och SAS-SMU analyserades. Det upptäcktes att de som hade besvarat enkäten i sin webbläsare via dator saknade tillgång till svarsalternativ sex och sju för SWLS, vilket senare åtgärdades. Eftersom det inte gick att svara för hur många som svarade via sina datorer fanns det risk för att data för SWLS var felaktig, och därför exkluderades data för SWLS som samlats in innan dess att problemet med enkäten åtgärdades. Efter exkluderingen var bortfallet för SWLS 82,5 % ($n = 58$ efter exkludering). Slutligen genomfördes två multipla regressionsanalyser i Jamovi för att avgöra om demografiska variabler (ålder och kön) samt social ångest (SPIN) predicerade skattningar av SAS-SMU. Kraven om linjäritet och homoscedasticitet ansågs uppfyllda, liksom kravet om liten eller ingen multikollinearitet (Tolerance = 0,94 – 0,99, VIF = 1,01 – 1,06).

Resultat

Pilotstudie

Samtliga sju deltagare angav att frågorna i enkäten för pilotstudien gick att svara på. Två av sju angav att någon av frågorna i SAS-SMU var otydliga. Sex av sju upplevde att frågorna för aktiv och passiv användning var tydliga. En av deltagarna besvarade inte den frågan. Den återkoppling som gavs i text samt under diskussionen rörde frågorna om passiv och aktiv användning, där flera deltagare upplevde att det var otydligt om frågorna avsåg användning i minuter eller timmar, samt daglig användning eller användning per vecka. Det framkom att vissa deltagare tyckte det var svårt att ange hur mycket tid de ägnade åt respektive användarsätt, medan andra upplevde motsatsen. Vissa deltagare föredrog att ange tid i timmar medan andra föredrog minuter. I SAS-SMU upplevdes en

fråga (11: "Jag känner mig spänd när jag träffar någon för första gången"), som svår att passa in i sammanhanget, varpå den justerades till: "Jag känner mig spänd när jag interagerar med någon på sociala medier för första gången".

Explorativ faktoranalys

Med EFA utforskades SAS-SMU:s latent dimensioner. Lämpligheten för EFA fastställdes med ett KMO-värde på 0,93 och signifikant resultat på Barletts test ($\chi^2 = 4168, p < ,001$). Maximum likelihood användes som extraktionsmetod och oblimin valdes som rotationsmetod för faktorlösningen där tre faktorer erhöles, se tabell 1. Fråga 2 laddade på två faktorer med faktorladdningar under 0,40, medan resterande frågor hade faktorladdningar över 0,40. Faktor 1 stod för 26,8 % andel förklarad varians, Faktor 2 för 16,8 %, och Faktor 3 stod för 12,8 %. Den kumulativa variansen var 56,4 %. Bortsett från fråga 2 var Faktor 2 och 3 identiska med två av de fyra faktorer ("interaktionsångest/IA" och "integritetsrelaterad ångest/PCA") som erhöles av Alkis et al. (2017). Faktorerna hade genomgående hög intern konsistens vilket inte förändrades nämnvärt om frågor valdes bort. För Faktor 1 var $\alpha = 0,91$, för Faktor 2 var $\alpha = 0,89$, och för Faktor 3 var $\alpha = 0,82$. Den interna konsistensen för hela SAS-SMU var hög ($\alpha = 0,92$). Vid en omkörning av EFA där frågan som dubbelladdat uteslöts visades ingen större förändring. Samma faktorlösning erhöles och den kumulativa förklarade variansen var 56,8 % (jämfört mot 56,4 %). Om fråga 2 exkluderades utgjorde Faktor 1 en stabil faktor, medan resterande två hade en fråga vardera med en faktorladdning under 0,50. Utifrån de faktorer som erhöles gjordes tolkningen att dessa representerade: ångest inför negativ bedömning (Faktor 1), interaktionsångest (Faktor 2) och slutligen integritetsrelaterad ångest (Faktor 3). Dessa tre faktorer kan sägas speglar de tre områden i litteraturen som Alkis et al. (2017) konstruerade SAS-SMU utifrån.

Konvergerande och divergerande validitet

SAS-SMU:s konvergerande och divergerande validitet undersöktes med korrelationsanalyser. Koefficienterna för sambanden mellan SAS-SMU och självskattningsskalorna (SPIN, OCI-R, SWLS, PHQ-9 och GAD-7) redovisas i tabell 2. Konvergerande validitet påvisades med ett starkt positivt samband mellan SAS-SMU, Faktor 1, Faktor 2 och symptom på social ångest (SPIN). Medelstarka positiva samband erhöles mellan SAS-SMU, dess faktorer och symptom på tvångssyndrom (OCI-R), depression (PHQ-9) samt generaliserat ångestsyndrom (GAD-7), vilka var svagare än sambanden med social ångest (SPIN), och därför visade att SAS-SMU divergerade med dessa mått. Av alla faktorer erhöles Faktor 3 de lägsta sambandsstyrkorna med samtliga mått, men eftersom sambandet var starkast med symptom på social ångest (SPIN) verkade faktorn till största del fånga symptom på social ångest (SPIN). Sambandet mellan SAS-SMU och upplevd livskvalitet (SWLS) var starkt negativt, vilket visade att SAS-SMU och dess faktorer associerades med sämre upplevd livskvalitet. Dessa samband var svagare än de till social ångest (SPIN) och följde den förväntade trend som tidigare rapporterats angående social ångest och livskvalitet, och kunde därför anses påvisa divergerande validitet. Sammantaget relaterar SAS-SMU, Faktor 1 och Faktor 2 till symptom på social ångest (SPIN), varvid dess konvergerande validitet påvisades, medan Faktor 3 inte relaterar till symptom på social ångest (SPIN) i lika hög utsträckning men mer så än till övriga mått. SAS-SMU var divergent mot skalor som mäter symptom på tvångssyndrom (OCI-R), depression (PHQ-9), generaliserat ångestsyndrom (GAD-7) samt upplevd livskvalitet (SWLS).

Tabell 1. Faktorladdningar för samtliga frågor i SAS-SMU sorterade efter faktorer.

Fråga	Faktor		
	1	2	3
21 Jag känner mig orolig över att andra kanske tycker att det jag gör är märkligt.	,810		
15 Jag är bekymrad över att bli förlöjligad av andra på grund av det innehåll jag har delat.	,773		
19 Jag är bekymrad över att det innehåll jag delar inte kommer gillas av andra.	,762		
10 Jag är rädd för att mina nära vänner inte kommer gilla mitt beteende.	,691		
14 Jag skulle känna mig obekvämt om mina vänner offentligt uttryckte sitt ogillande av det innehåll jag har delat.	,527		
17 Jag är orolig över att andra människor ska ogilla mina beteenden.	,680		
12 Jag är orolig för att mina vänner ska döma mig inför andra utifrån det innehåll jag delat.	,703		
7 Jag känner mig orolig över att göra ett negativt intryck på andra.	,626		
1 Jag är orolig över att andra ska döma mig negativt.	,713		
4 Jag känner mig orolig för att inte kunna leva upp till andras förväntningar.	,689		
8 Jag känner mig ängslig när jag pratar med personer jag nyss träffat.		,911	
13 Jag känner mig nervös när jag pratar med personer jag inte känner så väl.		,890	
5 Jag känner mig illa till mods när jag lär känna nya vänner.		,708	
11 Jag känner mig spänd när jag interagerar med någon på sociala medier för första gången.		,413	
16 Jag är rädd för att interagera med andra.		,762	
2 Jag känner mig nervös när jag måste prata med andra om mig själv.	,370	,382	
18 Möjligheten att andra kan ta del av min privata information gör mig ängslig.			,908
6 Möjligheten att min privata information delas offentligt gör mig ängslig.			,812
9 Jag känner mig illa till mods när mina vänner delar min privata information med personer jag inte känner.			,549
3 Jag skulle vara bekymrad om någon fick åtkomst till min profil utan min tillåtelse.			,496
20 Jag känner mig orolig över hur företagen bakom sociala medier hanterar uppgifter om mitt privatliv.			,711

Notera: $n = 333$. Maximum likelihood användes som extraktionsmetod i kombination med oblimin som rotationsmetod. Faktor 1 = ångest inför negativ bedömning; Faktor 2 = interaktionsångest; Faktor 3 = integritetsrelaterad ångest. Observera att frågorna är sorterade utifrån faktorer. Se Bilaga 1 för den ordning som frågorna följde i enkäten.

Tabell 2. Korrelationsanalys avseende konvergerande och divergerande validitet för SAS-SMU.

	SAS-SMU	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	SPIN	OCI-R	SWLS	PHQ-9	GAD-7
SAS-SMU	-								
Faktor 1	,917***	-							
Faktor 2	,845***	,724***	-						
Faktor 3	,625***	,341***	,344***	-					
SPIN	,712***	,642***	,730***	,344***	-				
OCI-R	,405***	,370***	,411***	,184**	,468***	-			
SWLS	-,545***	-,482***	-,544***	-,306*	-,595***	-,332*	-		
PHQ-9	,446***	,390***	,435***	,251***	,512***	,526***	-,591***	-	
GAD-7	,402***	,358***	,405***	,208***	,504***	,563***	-,431***	,727***	-

Notera: * = $p < ,05$, ** = $p < ,01$, *** = $p < ,001$. För SWLS gäller $n = 58$, och för resterande var $n = 333$. SAS-SMU = Social Anxiety Scale for Social Media Users; Faktor 1 = Ängest inför negativ bedömning; Faktor 2 = Interaktionsångest; Faktor 3 = Integritetsrelaterad ångest; SPIN = Social Phobia Inventory; OCI-R = Obsessive Compulsive Inventory -Revised; SWLS = Satisfaction With Life Scale; PHQ-9 = Patient Health Questionnaire; GAD-7 = Generalized Anxiety Disorder 7

Regressionsanalys och könsskillnader

Med multipla regressionsanalyser undersöktes två modeller för att se om social ångest (SPIN), ålder och kön predicerade skattningar av SAS-SMU. Resultaten redovisas i tabell 3. Modell 1 inkluderade symptom på social ångest (SPIN), kön och ålder, och Modell 2 inkluderade symptom på social ångest (SPIN) och kön. Resultaten visade att Modell 1 var signifikant ($F^{4,328} = 94,4$, $p < ,001$) och att symptom på social ångest (SPIN) och kön bidrog signifikant till modellen som totalt stod för 53 % (justerad $R^2 = 0,53$) andel förklarad varians. Ålder bidrog inte signifikant till Modell 1 och därför testades Modell 2 som var signifikant ($F^{4,328} = 126$, $p < ,001$) och som totalt stod för 52,9 % (justerad $R^2 = 0,529$) förklarad varians.

Tabell 3. Resultat av regressionsanalys med ostandardiserade koefficienter och standardfel inom parenteser.

	Modell 1. SPIN, ålder och kön.	Modell 2. SPIN och kön.
SPIN	0,817*** (0,048)	0,833*** (0,046)
Ålder	-0,061 (0,059)	-
Kön (man):		
Kvinna	5,596*** (1,315)	5,46*** (1,309)
Ospecificerat	8,2** (3,185)	8,137* (3,184)
Intercept	25,943*** (2,952)	23,652*** (1,950)
<i>n</i>	333	333
R^2 (justerat)	0,53	0,529

Notera: * = $p < ,05$, ** = $p < ,01$, *** = $p < ,001$. SPIN = Social Phobia Inventory; Ospecificerat = annan/vill ej uppge kön.

Koefficienterna visade att skattningar av SAS-SMU predicerades av symptom på social ångest (SPIN) och kön, där kvinnor och de som inte specificerat kön generellt skattade högre på SAS-SMU jämfört med män. Sammantaget förklarade symptom på social ångest (SPIN) och kön 52,9 % av variansen i skattningarna av SAS-SMU.

Passiv och aktiv användning av sociala medier

Korrelationsanalyser genomfördes för att undersöka hur användning av sociala medier relaterade till SAS-SMU och symptom på social ångest (SPIN). Eftersom flera extremvärden förekom genomfördes analyserna två gånger för att jämföra resultaten med och utan extremvärden. Samtliga samband mellan SAS-SMU och användning av sociala medier var genomgående svaga till medelstarka ($r < 30$). Starkast samband erhöles mellan SAS-SMU och total användning, vilket utgjorde 4,5 % ($r^2 = 0,045$) andel förklarad

varians. Därefter var sambandet mellan SAS-SMU och passiv användning starkast. I tabell 4 redovisas koefficienterna för analysen där extremvärden inkluderades. Symptom på social ångest (SPIN) hade något starkare samband med framförallt passiv användning jämfört med SAS-SMU. En eftertestning i form av jämförelse mellan dessa korrelationer gjordes med hjälp av ett datorprogram av Lenhard & Lenhard (2014) (beräkningarna var baserade på Eid, Gollwitzer & Schmitt, 2011). En ensidig prövning visade att korrelationerna inte skiljde sig signifikant från varandra ($z = -0,91, p = 0,179$).

Tabell 4. Korrelationsanalys avseende samband mellan SAS-SMU, SPIN och mått på användning av sociala medier, med extremvärden inkluderade.

	SAS-SMU	SPIN	Passiv medel	Aktiv medel	Total	Kvot passiv	Kvot aktiv
SAS-SMU	-						
SPIN	,712***	-					
Passiv medel	,212***	,250***	-				
Aktiv medel	,118*	,060	,329***	-			
Total	,213***	,233***	,903***	,703***	-		
Kvot passiv	-,018	,044	,153***	-,624***	-,168***	-	
Kvot aktiv	,018	-,044	-,154***	,624***	,168***	-1,0***	-

Notera: * = $p < ,05$, ** = $p < ,01$, *** = $p < ,001$. SAS-SMU = Social Anxiety Scale for Social Media Users ($n = 333$); SPIN = Social Phobia Inventory ($n = 333$); Passiv medel = medelvärde över passiv användning ($n = 319$); Aktiv medel = medelvärde över aktiv användning ($n = 314$); Total = total användning inklusive passiv och aktiv användning ($n = 307$); Kvot passiv = andel passiv användning av total användning ($n = 307$); Kvot aktiv = andel aktiv användning av total användning ($n = 307$).

Exkludering av extremvärdena gav små förändringar i sambandens styrkor. Ett svagare samband erhöles för SAS-SMU och passiv användning, medan starkare samband erhöles för aktiv användning och total användning. Sambanden för symptom på social ångest (SPIN) följde samma trend, där sambandet med aktiv användning dessutom uppnådde signifikans ($r = ,167, n = 264, p < ,05$) till skillnad från föregående analys. Liksom föregående analys uppnåddes inte signifikans för sambanden med kvoterna för passiv och aktiv användning för varken SAS-SMU eller symptom på social ångest (SPIN). Symptom på social ångest (SPIN) hade något starkare samband med samtliga mått för användning efter att extremvärden exkluderats. Sammantaget tyder resultaten på att social ångest mätt

med SAS-SMU och SPIN associerades med längre total tid för användning av sociala medier och en starkare association till passiv användning jämfört med aktiv användning. Ingen signifikant skillnad mellan korrelationerna med passiv användning, SAS-SMU och SPIN erhöles.

Diskussion

Social ångest är en vanlig ångeststörning som är särskilt intressant att undersöka i kontexten sociala medier eftersom interaktion över internet troligtvis bidrar till bekvämare umgänge för de med social ångest samtidigt som dessa riskerar att vidmakthålla problematiken. Tidigare studier tyder samtidigt på att det finns positiva effekter av sociala medier såsom upplevd livskvalitet och närhet till andra, men att dessa effekter är något som socialt ängsliga riskerar att gå miste om eftersom det har rapporterats om en tendens till återhållsamhet med att berätta personliga saker om sig själv. Följande studie syftade till att utvärdera SAS-SMU avseende dess psykometriska egenskaper samt undersöka om demografiska variabler och skattningar av symptom på social ångest (SPIN) förklarade skattningar av SAS-SMU. Utöver detta analyserades samband mellan SAS-SMU, symptom på social ångest (SPIN) och passiv respektive aktiv användning av sociala medier, med anledning av att tidigare studier visat på en tendens till passiv användning bland personer med social ångest. Likaså undersöktes sambandet mellan total genomsnittlig användning och symptom på social ångest mätt med SPIN och SAS-SMU, eftersom bestående slutsatser inte har kunnat dras utifrån den befintliga litteraturen på grund av motstridiga resultat.

SAS-SMU:s latent dimensioner och interna konsistens

Resultaten från pilotstudien visade på att majoriteten av deltagarna upplevde frågorna i svenska SAS-SMU som tydliga och att de gick att besvara, varpå den svenska versionen ansågs vara tillfredsställande. Utifrån EFA erhöles tre faktorer som tolkades återspegla ångest inför negativ bedömning (Faktor 1), interaktionsångest (Faktor 2) och integritetsrelaterad ångest (Faktor 3), vilka kan sägas återspegla de tre områden som Alkis et al. (2017) konstruerade SAS-SMU utifrån. Den interna konsistensen för hela skalan och dess tre faktorer var hög, och förändrades inte betydelsefullt om frågor exkluderades. En fråga laddade på två faktorer ("Jag känner mig nervös när jag måste prata med andra om mig själv") vilket kan förklaras av att den speglar två olika rädslor. Dels kan den spegla rädsla för att berätta om sig själv eftersom det innebär en risk för negativ bedömning. Dels kan den anses spegla rädsla för att interagera med andra, eftersom att berätta om sig själv på sociala medier innebär att skriva något som andra ser och kan interagera med, vilket skulle förklara varför den laddade på "ångest inför negativ bedömning" och "interaktionsångest". Frågan utgjorde emellertid den lägsta faktorladdningen (< 0,40), men tidigare studier har belyst en tendens hos socialt ängsliga att vara återhållsamma med att berätta intima och personliga saker för andra, vilket gör att frågan kan anses vara relevant, och därför bör en omformulering av frågan övervägas innan den eventuellt tas bort. Även fråga 11 ("Jag känner mig spänd när jag interagerar med någon på sociala medier för första gången") hade en jämförelsevis låg laddning vilket kan bero på dess formulering, då det var den enda frågan som innehöll ordet "spänd". Den engelska versionen använde ordet "tense" vars ena definition är att ha svårt att slappna av på grund av nervositet eller ångest (Cambridge University Press, 2019). Det

är möjligt att ”spänd” ger andra associationer än den engelska motsvarigheten, såsom ”muskelspänning”, och därför kan en omformulering från ”spänd” till ”nervös” eventuellt ge bättre faktorladdning för den frågan.

Faktorlösningen för SAS-SMU i den aktuella studien skilde sig från de fyra faktorer som erhöles av Alkis et al. (2017), vilket kan visa på skillnader i skalans latent dimensioner baserat på populationer. Två faktorer var identiska (”interaktionsångest” och ”integritetsrelaterad ångest”) med de som Alkis et al. (2017) erhöles med undantag för frågan som laddade dubbelt, medan faktorn ”ångest vid självvärdering” inte återfanns i den aktuella studien. Frågorna från ”ångest vid självvärdering” och ”ångest vid delning av innehåll” utgjorde istället en och samma faktor (Faktor 1) i föreliggande studie. Vid närmare undersökning av innehållet i frågorna ger de från ”ångest vid självvärdering” intrycket av generell rädsla för negativ bedömning (t.ex. ”Jag känner mig orolig över att andra ska döma mig negativt”), medan frågorna från ”ångest vid delning av innehåll” ger intrycket av rädsla för negativ bedömning som kommer som en konsekvens av personens beteende (t.ex. ”Jag är rädd för att mina nära vänner inte kommer gilla mitt beteende”). Utifrån att båda i grunden kan anses spegla samma rädsla, det vill säga rädsla för negativ bedömning, är det rimligt att dessa utgör en och samma faktor. Skillnaden i antalet faktorer kan även visa på kulturella skillnader i hur social ångest yttrar sig. Spence och Rapee (2016) menar att kulturella faktorer bland annat kan påverka hur social ångest yttrar sig och påverkar personen och dess omgivning. Exempelvis kan det finnas en större acceptans eller positivt bemötande i vissa kulturer för beteenden som associeras med social ångest eller tillbakadraget beteende (Spence & Rapee, 2016).

Ytterligare en möjlighet är att översättningen av SAS-SMU påverkade dess latent dimensioner, trots att åtgärder tillämpades för att motverka avsteg från det turkiska originalet. Eftersom den engelska versionens latent dimensioner inte har utforskats finns möjligheten att även den har en annorlunda faktorstruktur jämfört med det turkiska originalet. Likaså kan likheter i hur frågorna var formulerade ha påverkat hur deltagarna besvarade frågorna, som i sin tur påverkade faktorstrukturen. Exempelvis handlade frågorna i Faktor 1 nästan enbart om ”oro” och ”bekymmer”, medan de i Faktor 2 handlade om ”nervositet”, ”spänning” och ”rädsla”. Deltagarnas svar kan således ha blivit likartade för frågor som efterfrågade samma känsla/upplevelse (rädsla, oro, nervositet). Sammantaget behöver SAS-SMU:s latent dimensioner studeras ytterligare.

Konvergerande och divergerande validitet

Analyserna av konvergerande och divergerande validitet visade på att SAS-SMU och två av dess faktorer konvergerade med symptom på social ångest (SPIN), samt att de divergerade med symptom på tvångssyndrom (OCI-R), depression (PHQ-9), generaliserat ångestsyndrom (GAD-7) och upplevd livskvalitet (SWLS). Faktor 3 erhöles lägst samband med symptom på social ångest (SPIN) av de tre faktorerna, men sambandet var fortfarande starkare än med de övriga självskattningsskalorna. Troligtvis beror detta på att Faktor 3 innehåller frågor om privat information och integritet, något som är mer relevant i internetsammanhang än i andra vardagliga situationer, vilket gör att sådana frågor inte återfinns i SPIN eller de andra självskattningsskalorna och därmed bidrar till svagare styrkor på sambanden.

Det saknas riktlinjer för vilken sambandsstyrka som anses tillräcklig för att sambandet ska påvisa divergerande validitet (DeVellis, 2012). Campbell och Fiske (1959) menar att sambandsstyrkorna kan visa likheter i mätmetoderna, och genom att använda så olika mätmetoder som möjligt förenklas tolkningen av sambanden. I den aktuella studien var samtliga mätmetoder självskattningsskalor, vilket kan förklara varför sambanden till de divergerande måtten var förhållandevis höga. Måtten är således inte helt orelaterade till varandra, vilket är rimligt utifrån att alla använder samma mätmetod och mäter olika former av psykisk ohälsa. Utifrån att skillnaden var stor mellan sambandet med symptom på social ångest (SPIN) ($r < ,70$) och sambanden med resterande självskattningsskalor ($r < ,55$) verkade SAS-SMU fånga symptom på social ångest i större utsträckning än symptom på tvångssyndrom, generaliserat ångestsyndrom, depression och upplevd livskvalitet. Det medelstarka sambandet mellan SAS-SMU och depressiva symptom (PHQ-9) kan förklaras av samsjuklighet mellan social ångest och depression, och på samma sätt förekommer samsjuklighet mellan social ångest och andra ångestsyndrom (APA, 2013), vilket kan förklara de positiva sambanden mellan SAS-SMU samt symptom på tvångssyndrom (OCI-R) och generaliserat ångestsyndrom (GAD-7). Det starka negativa sambandet mellan SAS-SMU och upplevd livskvalitet (SWLS) indikerar att högre skattningar på SAS-SMU och dess faktorer var förknippat med lägre livskvalitet, vilket är i linje med att social ångest associeras med försämrad livskvalitet i tidigare studier (APA, 2013; Mörtberg & Jansson Fröjmark, 2019).

Ytterligare en möjlig förklaring till varför SAS-SMU visade måttligt starka samband med symptom på tvångssyndrom (OCI-R), depression (PHQ-9) samt generaliserat ångestsyndrom (GAD-7) är att prevalensen av psykisk ohälsa har visat sig vara relativt hög bland universitetsstudenter. Dahlin, Joneborg och Runeson (2005) rapporterade en högre prevalens av depression (12,9 %) bland svenska läkarstudenter jämfört med den generella populationen. Social ångest har också visat sig vara mer prevalent bland svenska universitetsstudenter (16,1 %) jämfört med den generella populationen (15,6 %) (Tillfors & Furmark, 2007). För den generella svenska populationen har prevalensen uppmätts till 14,7 % för ångestsyndrom och 10,8 % för depression (Johansson, Carlbring, Heedman, Paxling & Andersson, 2013). Majoriteten av undersökningsdeltagarna i den aktuella studien utgjordes sannolikt av universitetsstudenter eftersom information om studien främst delades via universitet, vilket kan innebära att psykisk ohälsa var något mer prevalent hos denna grupp jämfört med den generella populationen. I denna studie ingick inte frågor om sysselsättning vilket utgör en begränsning, eftersom sådana frågor hade kunnat svara för skillnader mellan universitetsstudenter och personer med annan sysselsättning. Sammanfattningsvis bör SAS-SMU testas i andra urval för ytterligare kunskap om dess latent dimensioner och divergerande validitet.

Förklarande variabler och könsskillnader

Utifrån regressionsanalysen konstaterades att kön och skattningar av symptom på social ångest (SPIN) utgjorde signifikanta prediktorer för högre skattningar på SAS-SMU. Ålder visade sig däremot inte bidra signifikant till regressionsmodellerna, och resultaten går därför isär med Offord et al. (1996) och Furmark et al. (1999) som fann att förekomsten av social ångest sjönk med stigande ålder. Det förekom skillnader mellan könen, där kvinnor och de som inte specificerade kön generellt skattade högre på SAS-SMU jämfört med män. Resultaten är i linje med Furmark et al. (1999), som rapporterade att social ångest var mer förekommande bland kvinnor. Detsamma har rapporterats av

Asher, Asnaani och Aderka (2017) där de därtill konstaterade att kvinnor i genomsnitt anger svårare symptom och fler fruktade sociala situationer jämfört med män. Författarna framhåller att fastän teorier bakom könsskillnader har föreslagits behövs det långt fler studier för att uttala sig om de faktiska förklaringarna bakom skillnaderna. I en studie av Reisner et al. (2016) konstaterades likaledes att prevalensen av depression och ångest i allmänhet var högre hos personer med annan könsidentitet än man/kvinna (t.ex. transperson eller ickebinär könsidentitet). Resultaten från den aktuella studien föreslår att så också är fallet gällande social ångest på sociala medier, men eftersom ingen mer specificerad uppdelning av könsidentiteter gjordes bör resultatet tolkas med försiktighet. Sammantaget visar resultaten på att kvinnor och de som inte specificerade kön skattade högre social ångest på sociala medier jämfört med män.

Samband med passiv och aktiv användning

SAS-SMU visade signifikanta positiva samband med passiv, aktiv och total användning, där sambandet var som starkast med total användning. Resultaten indikerade att bland de som använder sociala medier hade personer som skattade högt på SAS-SMU en högre genomsnittlig användningstid på sociala medier. Sambanden var emellertid svaga ($r < ,30$) med små effektstorlekar ($r^2 < ,055$), men visade en trend där SAS-SMU associerades med passiv användning i större utsträckning än aktiv användning, fastän skillnaderna var små. Därutöver erhöles inga signifikanta samband för kvoterna av passiv respektive aktiv användning, vilket annars hade varit talande för vilket användarsätt som var mest förekommande och som kunde prediceras av social ångest. Sambanden följde samma trend för SPIN och var dessutom starkare för framförallt sambandet med passiv användning jämfört med SAS-SMU. Vid jämförelse av korrelationerna erhöles dock ingen signifikant skillnad mellan sambanden för passiv användning, SAS-SMU och SPIN. Båda måtten verkade således predicera passiv användning förhållandevis likvärdigt, vilket är rimligt utifrån att sambandet mellan dem är starkt. Det kan innebära att SPIN är ett användbart mått i kontexten sociala medier, även om SAS-SMU kan anses bidra med bättre uppenbar validitet (eng ”face validity”) och innehållsvaliditet jämfört med SPIN.

Det finns än så länge relativt få studier som undersökt passiv och aktiv användning i koppling till social ångest, och därför finns det begränsat med studier att jämföra mot. Eftersom såväl passiv som aktiv användning hade signifikanta positiva samband med SAS-SMU och symptom på social ångest (SPIN), skiljer sig resultatet från exempelvis studien av Shaw et al. (2015), som enbart erhöles ett signifikant samband mellan passiv användning av Facebook och social ångest ($r = ,32, n = 75, p < 0,01$). Passiv användning var dessutom den enda variabeln i studien av Shaw et al. (2015) som predicerade social ångest signifikant i en regressionsmodell där aktiv användning och interaktiv kommunikation också var inkluderade. Resultaten från den aktuella studien visade att högre skattningar av symptom på social ångest (SPIN) och SAS-SMU associerades med såväl passiv som aktiv användning, men att associationen var något starkare för passiv användning, samt att högre skattningar av symptom på social ångest (SPIN) och SAS-SMU associeras med längre genomsnittlig användning av sociala medier. Prizant-Passal et al. (2016) och Seabrook et al. (2016) konstaterade att tidigare studier har rapporterat motstridiga resultat vad det gäller samband mellan total andel spenderad tid på sociala medier och social ångest. Det är därför troligt att sambandet mellan social ångest (SPIN och SAS-SMU) och total användning i den här studien egentligen förklaras bättre av andra okända faktorer, exempelvis ruminering eller post mortem som föreslagits i tidigare

studier. Resultaten aktualiserar frågan om hur passiv och aktiv användning relaterar till social ångest eftersom båda var signifikant och positivt korrelerade med SAS-SMU.

En möjlig förklaring är att social ångest endast har en liten påverkan på hur sociala medier används vad det gäller passivt och aktivt. Kanske är det så att de flesta använder sociala medier passivt i en högre utsträckning än aktivt, vilket gör att sambanden är små mellan olika användningssätt och just social ångest. Framförallt kan så vara fallet för exempelvis YouTube där aktiviteter är centrerat runt videotittande och därmed borde utgöras till största del av passiv användning. YouTube har dessutom ingen inbyggd chattfunktion utan har kommentarsfält för videor, vilket begränsar i vilken utsträckning plattformen kan användas för social interaktion och därmed också aktiv användning. Skattningarna för användning av YouTube kan därför ha påverkat styrkan i sambandet mellan social ångest och passiv användning. McCord, Rodebaugh och Levinson (2014) diskuterade orsaker bakom de motstridiga resultat som hittills rapporterats i litteraturen avseende andel tid spenderad på sociala medier. I deras studie konstaterades ett samband mellan social ångest och Facebookanvändning som modererades av ett mått utvecklat för ångest vid social interaktion på Facebook. Författarna diskuterade resultaten utifrån hypotesen om social kompensation och föreslog att de som är både socialt ängsliga ansikte mot ansikte och vid interaktion på Facebook är mer motiverade till social interaktion på Facebook trots ångest, eftersom dessa personer annars inte umgås ansikte mot ansikte i samma utsträckning, vilket gör att de använder sociala medier mer. De som enbart upplever ångest vid interaktion på Facebook är istället mindre motiverade att interagera på Facebook trots ångesten eftersom de också umgås ansikte mot ansikte. Om det stämmer innebär det att studier behöver undersöka både social ångest generellt och social ångest som är specifikt relaterad till användning av sociala medier för att studera interaktions och moderations effekter. SAS-SMU kan i dessa fall användas som specifikt mått för sociala medier. Utifrån resonemanget av McCord et al. (2014) finns en möjlighet att social ångest kan specificeras till att gälla enbart vid användande av sociala medier, i likhet med hur social ångest kan specificeras till att enbart gälla vid framträdanden, men ytterligare kunskap om interaktions och moderations effekter behövs för att ta reda på det.

Enkäten för passiv och aktiv användning

Enkäten som användes för att mäta aktiv och passiv användning av sociala medier utvecklades specifikt för den aktuella studien, och har således inte utprovats tidigare. Tidigare studier som undersökt passiv och aktiv användning har utformat skalor där olika passiva och aktiva aktiviteter utgjort frågorna som sedan besvarats med Likertskalor, exempelvis med sju steg utifrån hur ofta varje aktivitet utförs (t.ex. Escobar-Viera et al., 2018), istället för att fråga efter tidsuppskattning av passiv och aktiv användning generellt. I den aktuella studien fick deltagarna uppskatta användning i tid, vilket genererade extremvärden och stor spridning i medelvärdena. I bästa fall representerade spridningen en verklig skillnad mellan olika deltagare. Emellertid framkom i pilotstudien att deltagarna hade delade uppfattningar om huruvida det var lätt eller svårt att uppskatta användning i tid, och därför hade den aktuella studien eventuellt gagnats av ett förfarande där deltagarna istället besvarade frågor om användning utifrån en flerstegs Likerskala (t.ex. ”aldrig” – ”flera gånger om dagen”). Fördelen med enkäten som användes i denna studie var att variationen i data inte begränsades av förutbestämda tidsangivelser som svarsalternativ, vilket öppnar möjligheterna för att fånga såväl små som stora skillnader i användning för olika deltagare. Det går dock inte att svara för hur den uppskattade tiden

stämmer överens med den faktiska användningen, vilket ifrågasätter trovärdigheten i tidsuppskattningarna. I en studie av Whiting och Williams (2013) uppgav 76 % av deltagarna att en av anledningarna till att de använde sociala medier var som tidsfördriv när de kände sig uttråkade eller inte hade något att göra. Sådana tillfällen skulle kunna vara under kortare tidsintervall, till exempel under pendling eller vid raster, vilket skulle kunna göra det svårare för användaren uppskatta den totala tiden. Burke et al. (2010) mätte användning av sociala medier med hjälp av antal klick på bland annat deltagarnas Facebooksvänners profiler, vilket inte förlitar sig på tidsuppskattning och därför minimerar risken för bias. En sådan metod kräver dock sofistikerade program, alternativt ett labb där deltagare får använda sociala medier under en begränsad tid, vilket inte nödvändigtvis reflekterar den faktiska användningen.

Trots att sociala medier har gemensamma egenskaper hade den aktuella studien eventuellt gagnats av att undersöka varje medium för sig, eftersom det hade möjliggjort för specificering av vad passiv och aktiv användning innebär utifrån olika mediums unika funktioner. Frison och Eggermont (2016) fann exempelvis att aktiv användning utgjordes av två faktorer för Facebook: offentlig och privat aktiv användning. I den aktuella studien gjordes ingen skillnad mellan offentlig och privat aktiv användning och därför kunde skillnader inte analyseras. Styrkan i metoden i den aktuella studien ligger å andra sidan i att passiv och aktiv användning kunde generaliseras över flera sociala medier och gav därför en samlad bild av den totala passiva respektive aktiva tiden. Detta är fördelaktigt eftersom vilka sociala medier som används kan variera mellan olika användare.

Slutsatser

De psykometriska egenskaperna hos SAS-SMU var tillfredsställande avseende intern konsistens. Tre faktorer erhöles med EFA, till skillnad från fyra som erhöles i studien av Alkis et al. (2017). En fråga laddade dubbelt med låga faktorladdningar, men eftersom frågan kan anses relevant utifrån befintlig litteratur bör en omformulering övervägas innan den tas bort. Skalans konvergerande validitet påvisades med ett starkt samband med symptom på social ångest (SPIN). Dess divergerande validitet påvisades med svagare samband med de övriga självskattningsskalorna. Skalans tredje faktor hade jämfört med de andra faktorerna, lägst samband med social ångest (SPIN). Detta kan förklaras av att den tredje faktorn berör integritet, något som i allmänhet hör till internetsammanhang och som därför inte finns representerat i självskattningsskalorna som ingick i studien. Högre skattningar av SAS-SMU var relaterat till lägre upplevd livskvalitet (SWLS), vilket är i linje med tidigare studier där social ångest associerats med sämre livskvalitet. Skattningarna av SAS-SMU förklarades av kön och symptom på social ångest (SPIN) enligt regressionsanalysen, och det förekom signifikanta skillnader baserat på kön, där kvinnor och de som inte specificerat kön generellt skattade högre än män, vilket är i linje med tidigare studier. Signifikanta positiva samband erhöles mellan SAS-SMU och passiv, aktiv samt total användning, vilket föreslår att de som skattade högre på SAS-SMU i genomsnitt använde sociala medier i högre utsträckning samt att associationen till passiv användning var något starkare än till aktiv användning. Eftersom tidigare studier om total andel spenderad tid på sociala medier gett motstridiga resultat är det sannolikt att sambandet avseende total användning av sociala medier som erhöles i denna studie kan förklaras av en tredje okänd faktor.

Framtida forskning

Eftersom sociala medier är ett relativt nytt område behövs det ytterligare forskning för att undersöka vilka beteenden som karakteriserar social ångest på sociala medier. Vissa av dessa beteenden kan utgöra vidmakthållande faktorer eller underskott som i framtiden kan fylla en viktig roll i behandling. Eftersom tidigare studier hittat interaktions och moderationseffekter är det intressant att undersöka om social ångest kan specificeras till att enbart gälla vid användande av sociala medier. Det kan därför vara intressant att se hur SAS-SMU relaterar till skalor som specifikt mäter social ångest som enbart uppkommer vid framträdanden, exempelvis skalor för talarängslan. För att öka kunskapen om könsskillnader och social ångest bör framtida studier inkludera andra könsidentiteter utöver man/kvinna som dessutom är mer specificerade, såsom transperson eller ickebinär. Resultaten avseende passiv och aktiv användning från såväl tidigare studier som den aktuella studien är motstridiga och framtida studier bör överväga att undersöka sociala medium var för sig samt använda ett mått för användning där deltagare skattar varje aktiv/passiv aktivitet för sig. Därutöver kan en kontrollgrupp underlätta för att klara upp skillnader i användningsmönster mellan socialt ängsliga och en generell population. Sannolikt finns bakomliggande faktorer som förklarar de motstridiga resultaten för social ångest och total andel tid spenderad på sociala medier, vilket motiverar fortsatta studier för att identifiera dessa faktorer. Litteraturen som redogjorts för föreslår att ruminering och troligtvis också post mortem kan utgöra sådana faktorer.

Referenser

- Alkis, Y., Kadirhan, Z., & Sat, M. (2017). Development and Validation of Social Anxiety Scale for Social Media Users. *Computers in Human Behavior*, 72, 296–303.
- Alm, B. (2018, 4 februari). Sociala medier försämrar ungas självkänsla. *SVT Nyheter*. Besökt 13 mars 2019 på <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/vast/sociala-medier-forsamra-ungas-sjalvkansla>.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM- 5.-5th ed.* Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Asher, M., Asnaani, A., & Aderka, I. M. (2017). Gender differences in social anxiety disorder: A review. *Clinical Psychology Review*, 56, 1–12.
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. *Proceedings of the 28th International Conference on Human Factors in Computing Systems, 1909*.
- Calancie, O., Ewing, L., Khalid-Khan, S., Narducci, L. D., & Horgan, S. (2017). Exploring how social networking sites impact youth with anxiety: A qualitative study of facebook stressors among adolescents with an anxiety disorder diagnosis. *Cyberpsychology*, 11(4).
- Cambridge University Press. (2019). Tense. *Cambridge Online Dictionary*. Besökt 1 juni 2019 på <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/tense>.
- Campbell, D. T., & Fiske, D. W. (1959). *Convergent and discriminant validation by the multitrait-multimethod matrix*. *Psychological Bulletin*, 56(2), 81–105.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychological well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553–575.
- Cohen, S., Hoberman, H. (1983). Positive Events and Social Supports as Buffers of Life Change Stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99–125.

- Connor, K. M., Davidson, J. R. T., Churchill, A. S., Foa, E., & Weisler, R. H. (2000). Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN). *British Journal of Psychiatry*, *176*, 379–386.
- Costello, A. B., & Osborne, J. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, *10*(7), 1–9.
- Cronbach, L. J., & Meehl, P. E. (1955). Construct validity in psychological tests. *Psychological Bulletin*, *52*(4), 281–302.
- Dahlin, M., Joneborg, N., & Runeson, B. (2005). *Stress and depression among medical students: a cross-sectional study*. *Medical Education*, *39*(6), 594–604.
- DeVellis, R. F. (2012). *Scale development: Theory and Applications (3: e uppl)*. Los Angeles, CA: Sage
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71–75.
- Eid, M., Gollwitzer, M., & Schmitt, M. (2011). *Statistik und Forschungsmethoden Lehrbuch*. Beltz: Weinheim
- Escobar-Viera, C. G., Shensa, A., Sidani, J. E., Primack, B. A., James, A. E., Bowman, N. D., & Knight, J. (2018). Passive and Active Social Media Use and Depressive Symptoms among United States Adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *21*(7), 437–443.
- Fernandez, K. C., Levinson, C. A., & Rodebaugh, T. L. (2012). Profiling: Predicting Social Anxiety From Facebook Profiles. *Social Psychological and Personality Science*, *3*(6), 706–713.
- Foa, E. B., Huppert, J. D., Leiberg, S., Langner, R., Kichie, R., Hajcak, L., et.al. (2002). The ObsessiveCompulsive Inventory: Development of a short version. *Psychological Assessment*, *14*, 485–496.
- Frison, E., & Eggermont, S. (2016). Exploring the Relationships Between Different Types of Facebook Use, Perceived Online Social Support, and Adolescents' Depressed Mood. *Social Science Computer Review*, *34*(2), 153–171.
- Furmark, T., Tillfors, M., Everz, P.-O., Marteinsdottir, I., Gefvert, O., & Fredrikson, M. (1999). Social phobia in the general population: prevalence and sociodemographic profile. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, *34*(8), 416.
- Green, T., Wilhelmsen, T., Wilmots, E., Dodd, B., & Quinn, S. (2016). Social anxiety, attributes of online communication and self-disclosure across private and public Facebook communication. *Computers in Human Behavior*, *58*, 206–213.
- Hayton, J. C., Allen, D. G., & Scarpello, V. (2004). Factor Retention Decisions in Exploratory Factor Analysis: a Tutorial on Parallel Analysis. *Organizational Research Methods*, *7*, 191–205.
- Indian, M., & Grieve, R. (2014). When Facebook is easier than face-to-face: Social support derived from Facebook in socially anxious individuals. *Personality and Individual Differences*, *59*, 102–106.
- Johansson, R., Carlbring, P., Heedman, Å., Paxling, B., & Andersson, G. (2013). Depression, anxiety and their comorbidity in the Swedish general population: point prevalence and the effect on health-related quality of life. *PeerJ*, *1*, e98.
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2001). The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, *16*(9), 606–613.
- Lee, B. W., & Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of Anxiety Disorders*, *26*(1), 197–205.

- Lenhard, W., & Lenhard, A. (2014). Hypothesis Tests for Comparing Correlations. [Datorprogram]. Besökt 3 maj 2019 på <https://www.psychometrica.de/correlation.html>.
- Levine, T. R. (2005). Confirmatory Factor Analysis and Scale Validation in Communication Research. *Communication Research Reports*, 22(4), 335–338.
- McCord, B., Rodebaugh, T. L., & Levinson, C. A. (2014). Facebook: Social uses and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 34, 23–27.
- Most popular social networks worldwide as of October 2018, ranked by active users (in millions). (2018, oktober). Besökt 21 januari 2019 på <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
- Mörtberg, E., & Jansson Fröjmark, M. (2019). Psychometric Evaluation of the Social Phobia Inventory and the Mini-Social Phobia Inventory in a Swedish University Student Sample. *Psychological Reports*, 122(1), 323–339.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.
- Obar, J. A., & Wildman, S. (2015). Social media definition and the governance challenge: An introduction to the special issue. *Telecommunications Policy*, 39(9), 745–750.
- Offord, D. R., Boyle, M. H., Campbell, D., Goering, P., Lin, E., Wong, M., & Racine, Y. A. (1996). One-Year Prevalence of Psychiatric Disorders in Ontarians 15 to 64 Years of Age. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 41(9), 559–564.
- Park, N., Jin, B., & Annie Jin, S. A. (2011). Effects of self-disclosure on relational intimacy in Facebook. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1974–1983.
- Piccirillo, M. L., Taylor Dryman, M., & Heimberg, R. G. (2016). Safety Behaviors in Adults With Social Anxiety: Review and Future Directions. *Behavior Therapy*, 47(5), 675–687.
- Prizant-Passal, S., Shechner, T., & Aderka, I. M. (2016). Social anxiety and internet use - A meta-analysis: What do we know? What are we missing? *Computers in Human Behavior*, 62, 221–229.
- Reisner, S. L., Katz-Wise, S. L., Gordon, A. R., Corliss, H. L., & Austin, S. B. (2016). Social Epidemiology of Depression and Anxiety by Gender Identity. *Journal of Adolescent Health*, 59(2), 203–208.
- Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review. *JMIR Mental Health*, 3(4), e50.
- Shaughnessy, K., Rocheleau, J. N., Kamalou, S., & Moscovitch, D. A. (2017). The Effects of Social Anxiety and Online Privacy Concern on Individual Differences in Internet-Based Interaction Anxiety and Communication Preferences. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(4), 212–217.
- Shaw, A. M., Timpano, K. R., Tran, T. B., & Joormann, J. (2015). Correlates of Facebook usage patterns: The relationship between passive Facebook use, social anxiety symptoms, and brooding. *Computers in Human Behavior*, 48, 575–580.
- Spence, S. H., & Rapee, R. M. (2016). The etiology of social anxiety disorder: An evidence-based model. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 50–67.
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. W., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives Of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097.
- Svensson, A. (2018, 26 maj). Therese lider av social fobi: Nätet blev en räddning. *SVT Nyheter*. Besökt 13 mars 2019 på <https://www.svt.se/nyheter/inrikes/therese-lider-av-social-fobi>.

Tillfors, M., & Furmark, T. (2007). Social phobia in Swedish university students: Prevalence, subgroups and avoidant behaviour. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *42*, 79–86.

Weidman, A. C., Fernandez, K. C., Levinson, C. A., Augustine, A. A., Larsen, R. J., & Rodebaugh, T. L. (2012). Compensatory internet use among individuals higher in social anxiety and its implications for well-being. *Personality and Individual Differences*, *53*(3), 191–195.

Weidman, A. C., & Levinson, C. A. (2015). I'm still socially anxious online: Offline relationship impairment characterizing social anxiety manifests and is accurately perceived in online social networking profiles. *Computers in Human Behavior*, *49*, 12–19.

Whiting, A., & Williams, D. (2013). Why people use social media: a uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*, *16*(4), 362–369.

Appendix

Bilaga 1. Svensk översättning av SAS-SMU samt faktorer utifrån EFA i den aktuella studien.

Fråga	Faktor	Här är ett antal påståenden om hur man kan tänka och känna när man använder sociala medier. Hur ofta upplever du dessa när du använder sociala medier?
1	1	Jag är orolig över att andra ska döma mig negativt.
2	1/2	Jag känner mig nervös när jag måste prata med andra om mig själv.
3	3	Jag skulle vara bekymrad om någon fick åtkomst till min profil utan min tillåtelse.
4	1	Jag känner mig orolig för att inte kunna leva upp till andras förväntningar.
5	2	Jag känner mig illa till mods när jag lär känna nya vänner.
6	3	Möjligheten att min privata information delas offentligt gör mig ängslig.
7	1	Jag känner mig orolig över att göra ett negativt intryck på andra.
8	2	Jag känner mig ängslig när jag pratar med personer jag nyss träffat.
9	3	Jag känner mig illa till mods när mina vänner delar min privata information med personer jag inte känner.
10	1	Jag är rädd för att mina nära vänner inte kommer gilla mitt beteende.
11	2	Jag känner mig spänd när jag interagerar med någon på sociala medier för första gången.
12	1	Jag är orolig för att mina vänner ska döma mig inför andra utifrån det innehåll jag delat.
13	2	Jag känner mig nervös när jag pratar med personer jag inte känner så väl.
14	1	Jag skulle känna mig obekvämt om mina vänner offentligt uttryckte sitt ogillande av det innehåll jag har delat.
15	1	Jag är bekymrad över att bli förlöjligad av andra på grund av det innehåll jag har delat.
16	2	Jag är rädd för att interagera med andra.
17	1	Jag är orolig över att andra människor ska ogilla mina beteenden.
18	3	Möjligheten att andra kan ta del av min privata information gör mig ängslig.
19	1	Jag är bekymrad över att det innehåll jag delar inte kommer gillas av andra.
20	3	Jag känner mig orolig över hur företagen bakom sociala medier hanterar uppgifter om mitt privatliv.
21	1	Jag känner mig orolig över att andra kanske tycker att det jag gör är märkligt.

Notera: 1 = ångest inför negativ bedömning; 2 = interaktionsångest; 3 = integritetsrelaterad ångest.

Bilaga 2. Enkät för passiv och aktiv användning av sociala medier.

Sociala medier kan användas på olika sätt. Man kan använda dem:

- **AKTIVT**: till exempel kommentera, dela inlägg och själv lägga upp inlägg/statusuppdateringar och bilder/videor.
- **PASSIVT**: till exempel titta igenom sitt nyhetsflöde/feed, läsa kommentarer och titta på videor/bilder utan att kommentera eller dela.

Hur många minuter ägnar du ungefär åt dessa två användarsätt? Fyll i antal minuter i siffror för en typisk vardag och helgdag. Skriv "0" för de du inte använder.

	EN VARDAG Passiv användning	EN VARDAG Aktiv användning	EN HELGDAG Passiv användning	EN HELGDAG Aktiv användning
Facebook				
Twitter				
Instagram				
Google+				
Snapchat				
LinkedIn				
YouTube				

Bilaga 3. Medelvärden (M), standardavvikelser (SD), skewness och kurtosis för samtliga frågor i SAS-SMU.

SAS-SMU	M	SD	Skewness	Kurtosis
1	2,60	0,98	0,20	-0,30
2	2,18	1,07	0,66	-0,22
3	3,30	1,38	-0,15	-1,30
4	2,44	1,15	0,49	-0,49
5	2,10	1,06	0,87	0,23
6	2,77	1,13	0,31	-0,72
7	2,59	1,12	0,38	-0,56
8	2,35	1,15	0,61	-0,36
9	2,68	1,25	0,28	-0,93
10	2,14	1,11	0,71	-0,36
11	2,40	1,12	0,50	-0,60
12	2,03	1,04	0,74	-0,30
13	2,44	1,09	0,50	-0,33
14	3,12	1,29	-0,10	-1,08
15	2,23	1,14	0,76	-0,20
16	1,98	1,00	0,89	0,23
17	2,30	1,07	0,67	-0,10
18	2,59	1,14	0,34	-0,65
19	2,28	1,07	0,50	-0,55
20	3,06	1,26	-0,04	-0,96
21	2,07	1,05	0,78	-0,08
Hela SAS-SMU	51,6	14,9	0,39	-0,20

Notera: $n = 333$. SAS-SMU = Social Anxiety Scale for Social Media Users.

Bilaga 4. Deltagarinformation och samtyckesblankett.

Projekt: Sociala medier och mående

Information till studiedeltagare

Vad är det för studie?

Sociala medier eller sociala nätverk, till exempel Facebook, är ett nytt forskningsområde där det behövs mer psykologisk kunskap. Denna studie är en del av ett examensarbete på Psykologiska Institutionen vid Stockholms Universitet. Studien syftar till att undersöka kopplingen mellan användning av sociala medier och mående.

Hur deltar man?

Du kommer få fylla i en enkät. **Det tar ungefär 20–30 minuter att svara på enkäten.**

Deltagandet är frivilligt

Deltagandet är frivilligt och kan avbrytas när som helst utan att du behöver uppge någon anledning. Att avbryta deltagandet leder inte till några konsekvenser.

Möjliga risker med att delta i studien

Att svara på frågor som handlar om mående kan leda till ökad medvetenhet och reflektion kring hur man mår. Det kan leda till positiva konsekvenser, till exempel att man söker hjälp för ohälsa, och negativa konsekvenser, till exempel att man mår sämre på grund av att frågorna uppmärksammar problemen. Om du mår dåligt och känner igen dig i många av frågorna så kan du vända dig till en vårdcentral eller psykiatrisk öppenvårdsmottagning.

Vad händer med mina uppgifter?

Jag som genomför studien är psykologstudent och handledd av legitimerade psykologer och vi alla har tystnadsplikt. Studien kommer samla in och registrera den information du uppger i enkäten. Informationen kommer inte finnas tillgänglig för obehöriga och kan inte kopplas till dig som person. Den avidentifierade informationen kan komma att presenteras i senare vetenskapliga publikationer och delas med forskare. Den avidentifierade informationen kan enligt offentlighetsprincipen lämnas ut efter prövning vid begäran. Informationen sparas digitalt och sparas i minst tio år efter att de senast använts för ett vetenskapligt arbete.

Ansvarig för informationen är forskningshuvudmannen Stockholms Universitet. Enligt EU:s dataskyddsförordning har du rätt att kostnadsfritt ta del av de uppgifter om dig som hanteras i studien och vid behov få eventuella fel rättade samt begära att uppgifter som gör att man eventuellt skulle kunna identifiera dig raderas eller begränsas. Eftersom studien samlar in anonyma data kan vi enbart gå en sådan begäran tillmötes ifall du i din begäran kan uppge tillräckligt med information för att vi ska med full säkerhet kunna koppla ihop din begäran med rätt uppgifter.

Om du vill ta del av uppgifterna, har frågor eller vill diskutera känslor eller tankar till följd av studiedeltagandet, ska du kontakta:

Ewa Mörtberg, docent, leg psykolog, leg psykoterapeut

ewa.mortberg@psychology.su.se

08-16 38 58

Frescati Hagväg 8, 106 91 Stockholm

Dataskyddsbud nås på:

Benita Falenius, dataskyddsbud för Stockholms Universitet

dso@su.se

Dataskyddsbudet, Stockholms Universitet, 106 91 Stockholm

Om du är missnöjd med hur dina uppgifter behandlas har du rätt att ge klagomål till Datainspektionen, som är tillsynsmyndighet.

Hur kan jag ta del av den färdiga uppsatsen?

Du kan ta del av den färdiga uppsatsen genom att höra av dig via e-post till Olivia Jönsson Erliksson: olivia.erliksson@gmail.com

Ansvariga för studien

Ansvarig forskare är Ewa Mörtberg (kontaktuppgifter enligt ovan).

Jag har fått skriftlig information om studien och har haft möjlighet att ställa frågor.

Jag har möjlighet att spara deltagarinformationen.

- Jag samtycker till att delta i studien och till att uppgifter om mig behandlas på det sätt som beskrivs i informationen om studiedeltagande.