



LUNDS
UNIVERSITET

INSTITUTIONEN FÖR PSYKOLOGI

*Facebook, ensamhet och självkänsla
- en studie om relationen mellan Facebook
och användares upplevelse av sociala
nätverk och eget värde*

Sofia Bergstrand
Hannah Svensson

Kandidatuppsats vt 2014

Handledare: Sverker Sikström

Abstract

The use of social media has increased during the last decade, and one of them is Facebook, a website where the users can chat with friends, submit pictures, write status-updates and browse other people's entries. In this study, research was conducted to establish if there is a relationship between how people use Facebook and two specific aspects of personality. The focus of the study was loneliness, divided into social- and emotional loneliness according to Whittenberg's scale, and self-esteem as defined by Rosenberg. The participants answered an internet survey with questions regarding their use of Facebook, number of Facebook friends as well as questions regarding their perceptions of themselves and their social networks. 95 people participated (age: $M=27.98$, $SD=9.52$) - the analysis was performed with 94 of the participants, one participant had to be excluded due to rogue answers. Multiple regression and correlation tests were conducted. The two most important findings were a relationship between self-esteem and social loneliness, which indicates that socially lonely people also tend to have low self-esteem, as well as the finding that amount of Facebook-friends correlates negatively with how socially lonely a person feels.

Keywords: Self-esteem, Facebook, Social & Emotional Loneliness, Facebook-friends, Self-presentation, Communicative Behaviour

Abstrakt

Användning av sociala medier har ökat mer och mer under det senaste decenniet och ett av dessa är Facebook, en internetsida där användarna kan chatta med sina vänner, lägga upp foton samt titta på andras och göra statusuppdateringar. Denna studie undersöker om det finns en relation mellan hur människor använder sig av Facebook samt två specifika personlighetsdrag. Fokuset var ensamhet, som är indelat i social- och emotionell ensamhet enligt Whittenbergs skala, och självkänsla definierat enligt Rosenberg. Genom en internetundersökning fick deltagarna svara på frågor angående deras Facebook-användande, hur många Facebook-vänner de har samt frågor angående deras upplevelse av sig själva och sina sociala nätverk. Totalt svarade 95 personer (ålder: $M=27.98$, $SD=9.52$) - analysen genomfördes på 94 av dessa eftersom den 95:e exkluderades på grund av oseriösa svar. Testen som utfördes var multipel regression och flera korrelationstest. De två viktigaste fynden var en relation mellan självkänsla och social ensamhet, vilket indikerar att människor som är socialt ensamma samtidigt har en låg självkänsla, samt att antal Facebook-vänner korrelerar negativt med hur socialt ensam en person känner sig.

Nyckelord: Självkänsla, Facebook, Social & Emotionell ensamhet, Facebookvänner, Självpresenterande, Kommunikativt beteende

Introduktion

"I have 422 friends, yet I'm lonely. I speak to all of them every day, yet none of them really know me." börjar en dikt i en spoken-word kortfilm med titeln "Look Up" av Gary Turk (Turk, 2014). Meningar som tycks resonera hos många och precis som dikten ämnar ses problemet i hur teknik används för att kommunicera istället för att möta och interagera med människor i det fysiska rummet. Dikten fortsätter; "I looked around and realised, that this media we call social is anything but, when we open our computers and it's our doors we shut" Senare även; "Community, companionship, a sense of inclusion. Yet when you step away from this device of delusion, you awaken to see a world of confusion" (Turk, 2014). Han beskriver sin känsla av att när vi använder oss utav sociala media befinner vi oss i en illusion av social interaktion, där tekniken tar ifrån oss nyanserna som finns i fysisk interaktion, och när vi slutligen ser upp från tekniken bryts illusionen. Just den känsla som skapas hos en person av skillnaden i det personen önskar få ut av sina relationer och upplevelsen av hur de faktiska sociala relationerna ser ut är en av definitionerna av ensamhet (Heinrich & Gullone, 2006; Vanhalst, Luyckx, Scholte, 2013; Engels & Goossens, 2013). Funderingar kring ensamhet och hur internet och sociala medier används har på senare år letat sig in i forskningen, och har börjat leda till forskning kring hur ensamhet kan minskas genom att förändra hur en person använder tekniken (Deters & Mehl, 2012).

En annan egenskap som forskningen inom detta fält har intresserat sig för är självkänsla. Forskning har visat att självkänsla kan påverka hur internet och sociala media används, till exempel när det kommer till hur en person presenterar sig själv och vilken information en användare delar med sig av (Zywica & Danowski 2008; Gonzales & Hancock, 2011). Självkänsla har kopplats till ensamhet, och enligt viss forskning tycks de ha en påverkan på varandra (Mahon, Yarcheski, Yarcheski, Cannella & Hanks, 2006; Vanhalst et. al., 2013; Zhao, Kong & Wang, 2013; Bozorgpour & Salimi, 2012).

Denna studie intresserar sig för att kolla på dessa begrepp, undersöka eventuella samband mellan dem och se om det är möjligt med deras hjälp att se klarare på några utvalda aspekter av Facebook- användandet och hur det tar sig till uttryck. Detta med förhoppningen att utöka den information som redan finns som ett steg för fortsatt forskning.

Relationen mellan självkänsla och ensamhet

Många fynd tycks tyda på att självkänsla kan vara en av riskfaktorerna för att utveckla en känsla av ensamhet (Mahon et al., 2006; Vanhalst et al., 2013; Creemers, Scholte, Engels, Prinstein & Wiers, 2012). Självkänsla definieras enligt Rosenberg som en känsla av hur mycket en själv känner sig värd (Rosenberg 1965, refererad i Vanhalst et al. (2013)). En metastudie utav Mahon et al. (2006) fann tecken som talar för att låg självkänsla är en utav de viktigaste egenskaperna som kan associeras till ensamhet, åtminstone hos ungdomar (Mahon et al., 2006).

I en senare studie, gjord bland ungdomar, undersökte de dessa två egenskaper och försökte finna dess riktning. Den teori de funnit hade tidigare talat i termer om att de två stöttat och påverkat varandra ömsesidigt. De fann detta, dock med tillägget att vägen från självkänsla till ensamhet var något som tycktes vara något starkare i jämförelse med en motsatt riktning. Ytterligare fann de tecken på vad de kallar en "vicious cycle" (s. 1076), det vill säga en ond cirkel, där låg självkänsla tycks influera ökningarna i ensamhet men sedan verkar denna ensamhet kunna leda till minskning i självkänsla (Vanhalst et al., 2013). Fastän en viss riktning tycks kunna urskiljas verkar det likt det tidigare teorier visat på att koncepten påverkar varandra samtidigt och kontinuerligt. Denna studie undersökte även social acceptans som en eventuell mediator som knyter samman dessa, vilket de fann att det till viss del gjorde men bara när det kom till upplevd social acceptans, inte faktisk social acceptans (Vanhalst et al., 2013). Detta menar de kan bero på att de som har låg självkänsla hindras från att skapa en verklig bild utav sin sociala acceptans, utan tror helt enkelt inte att de accepteras av personerna i sin närhet i samma utsträckning som i den faktiska situationen (Vanhalst et al., 2013).

Till skillnad från studien nämnd ovan använder studien av Zhao, Kong & Wang (2013) självkänsla som mediator, tillsammans med social acceptans, mellan ensamhet och blyghet. De hittade stöd för sina teorier och understödjer därmed kopplingen mellan ensamhet och självkänsla, även om de inte vidhåller samma ordning (Zhao, Kong & Wang, 2013).

Vidare undersökte en studie skillnaden mellan explicit och implicit självkänsla och dess koppling till just ensamhet bland annat (Creemers et al., 2012). Explicit självkänsla definieras som den

självkänsla som personen själv är medveten om, som till exempel det som uppges i självskattningstest på självkänsla, medan implicit självkänsla är omedveten och reflexiv (Creemers et al., 2012). I studien presenterar de tidigare forskningsfynd som visar att det finns en stark koppling mellan explicit självkänsla och ensamhet hos ungdomar, något som Creemers et al. (2012) hittar mer stöd för i sin studie. Medan implicit självkänsla visade sig inte relatera till någon av de variabler som undersöktes, visade det sig att den upplevda (explicita) självkänslan hade ett samband med hög ensamhet.

Slutligen har en annan studie tittat på ensamhet och självkänsla tillsammans som indikatorer när det kommer till tillfredsställelse med livet (Bozorgpour & Salimi, 2012). De valde att markera vissa skillnader i vilken form av självkänsla som undersöktes, då teorier finns kring huruvida självkänsla är ett stabilt eller mer flytande tillstånd och i studien undersöks det tillstånd av självkänsla deltagarna befinner sig i under testtillfället. De valde till skillnad från tidigare nämnda studier att skilja på emotionell och social ensamhet, vilka har hävdats upplevs olika skilda från varandra (Bozorgpour & Salimi, 2012). Social ensamhet kan definieras som brister i upplevelsen av ens sociala relationer medan emotionell ensamhet är brister i nära relationer (Bozorgpour & Salimi, 2012). Deras fynd visade slutligen på en positiv korrelation mellan självkänsla och livstillfredsställelse, samt att både emotionell och social ensamhet har en negativ korrelation med livstillfredsställelse. Vid jämförelse mellan dem båda hade emotionell ensamhet en större påverkan än social ensamhet (Bozorgpour & Salimi, 2012).

Vad samtliga av dessa fynd tycks antyda är att självkänsla har en relation med ensamhet, och med hjälp av Vanhalst et. als (2013) fynd visar riktningen att låg självkänsla påverkar en persons upplevelse av sitt sociala liv eller sociala interaktioner och att det i sin tur kan leda till ensamhet.

Självkänsla i förhållande till Facebook

Det sociala nätverket Facebook har ökat enormt i popularitet sedan det lanserades år 2004. Numera finns det cirka 1,3 miljarder användare varav ungefär 802 miljoner av dessa loggar in på Facebook dagligen (Facebook Reports First Quarter 2014 Result, 2014). Därmed är det lätt att tänka sig att det är enkelt att försätta samt behålla kontakten med gamla vänner och bekanta. Att behålla kontakten med personer som det redan finns en offline-relation med är främst det som

användarna använder Facebook till. Även om det förekommer att vissa användare skapar nya bekantskaper genom Facebook, är det inte alls i samma utsträckning. (Ellison, Steinfield & Lampe, 2007).

Många forskare (Ellison et al., 2007; Lee, Noh & Koo, 2003; Zywica & Danowski 2008) menar att ett sådant socialt forum som Facebook underlättar för de som känner sig inhiberade att ta kontakt i det verkliga livet, att istället ta kontakt genom internet. Zywica & Danowski (2008) fann i sin studie att personer med lågt självkänsla tenderade att avslöja mer om sig själva online och strävade efter att verka populära. Med andra ord, försökte de att förbättra sin självkänsla genom att verka populära på internet istället för i en vardaglig kontext. Flera forskare (Ellison et al., 2007; Lee et al., 2003; Zywica & Danowski, 2008) har tittat på detta fenomen som brukar kallas "poor get richer-" eller kompensationshypotesen, som innebär att personer med sämre förutsättningar blir "rikare" av att använda sig av sociala medier. Som nyligen beskrivet, kan till exempel personer som anses ha låg självkänsla, få ett ökat välbefinnande av att befinna sig på Facebook. Lee, Moore, Park & Park (2012) fann att personer med låg självkänsla tenderade att i större utsträckning engagera sig i "friending" - att lägga till vänner på Facebook, vilket återigen talar för kompensationshypotesen. Det har dessutom utvecklats en annan hypotes som istället kallas "rich get richer". Detta innebär att personer som redan har (bland annat) bra självkänsla framhäver denna på internet i kontakten med andra användare och får som en följd ännu bättre relationer samt en tillfälligt förbättrad självkänsla (Valkenburg & Jochen, 2007).

Fortsatt har det tittats på förhållandet mellan självkänsla och Facebook-användande. Mehdizadeh (2010) fann en negativ korrelation mellan självkänsla och "försköning" av sin profilbild. Personer som hade låg självkänsla tenderade att i större grad försköna sitt profilfoto för att försöka att nå sitt "ideala" jag och därmed höja sin självkänsla. Gonzales & Hancock (2011) fann liknande resultat där deras deltagare fick en förhöjd självkänsla av att kunna presentera fördelaktig information om sig själva på Facebook. Återigen menas det att detta är för att nå sitt ideala jag. Valkenburg, Jochen & Shoutens (2006) studie visade på att vid positiv feedback från andra användare höjdes självkänslan, men vid negativ feedback blev självkänslan lägre. Huruvida denna förhöjning av självkänsla är något bestående är oklart, men torde bidra till en viss ökning vid frekvent användande.

Kan Facebook bidra till en lägre ensamhet?

Sedan Facebook hade sitt genombrott har det varit aktuellt att undersöka vad för effekt detta sociala nätverk har. En annan huvudgrupp som har undersökts, som ofta hänger ihop med personer med låg självkänsla, är de som är ensamma. Lee m.fl. (2013) finner stöd i sin studie för att ensamma människor ofta har svårare för att ta kontakt i en offline-kontext än vad mindre ensamma personer har. Vidare argumenterar Lee (2013) för att eftersom interaktioner inte är lika direkta på sociala nätverk på internet kan ensamma personer dra nytta av dessa eftersom det känns mer som en trygghetszon där de kan lära sig att umgås (Valkenburg & Jochen, 2008), allt detta i likhet med personer med låg självkänsla. Återigen är detta något som tyder på att "poor get richer"-hypotesen kan stämma. Fortsättningsvis finner Jin (2013) att personer som är mer ensamma har ett större antal vänner som enbart är online-vänner. Då ensamma personer ofta har ett mindre socialt nätverk än vad mindre ensamma människor har, menar Jin (2013) på att det större antalet online-vänner tyder på en kompensation för detta.

Fastän Facebook-användande gör att en person kan känna sig mindre ensam, menar flera forskare att det beror på *hur* användandet ser ut. Att enbart besöka sidan räcker inte. Genom att dela med sig av sina erfarenheter på sociala nätverk på internet, som exempelvis Facebook, menar Lee m.fl. (2013) att vid respons på detta av sina online-vänner leder det till ett ökat välbefinnande; med andra ord, lägre ensamhet. Deters & Mehl (2012) fann i sin studie där de bad vissa av sina deltagare att lägga upp fler statusar än vad de vanligtvis brukade göra att detta ledde till att de i slutändan kände sig mindre ensamma. Fastän dessa resultat pekar på att ett större antal statusar skulle minska upplevd känsla av ensamhet, märkte Jin (2013) att ensamma människor i större utsträckning skrev om negativa saker i sina statusar än vad andra gjorde. Jin (2013) menar på att detta talar för hur ensamma personer är sämre på sociala interaktioner, att de delar med sig av information som kan vara negativ för bildandet av en ny relation och som följd har de ett mindre socialt nätverk. Jin (2013) fann i sin forskning att kommunikationsbeteendet var relaterat till grad av ensamhet. Ju mer ensam en person var, desto mindre kommunikativ var personen på Facebook. Med kommunikativ menas att kommentera andras statusuppdateringar och kommentera foton. Fortsättningsvis försökte Jin (2013) att finna en länk mellan självpresenterande beteende och ensamhet, men fann ingen direkt relation. Det verkar som,

enligt den här studien, att ensamma personer i samma utsträckning skriver statusuppdateringar som mindre ensamma människor. Med självpresenterande beteende menade Jin (2013) att exempelvis skriva statusuppdateringar och lägga upp bilder på sig själv.

Moody (2001) väljer istället i sin studie att dela upp ensamhet i två begrepp: social ensamhet och emotionell ensamhet. Social ensamhet är kortfattat när en personen känner att han eller hon inte tillhör ett socialt nätverk medan emotionell ensamhet kan sägas vara på ett djupare plan och innebär en upplevd känsla av en brist på meningsfulla relationer – exempelvis ingen/eller få som står en nära. I sin studie finner Moody (2001) stöd för att människor som spenderar mycket tid online ofta har en högre emotionell ensamhet och lägre social ensamhet. Med detta menas att genom Facebook och andra sociala medier kan användaren lätt skapa sig nätverk genom online-vänner, men att dessa inte tillfredsställer behovet av meningsfulla relationer, och därmed kvarstår den emotionella ensamheten.

Social och emotionell ensamhet är ett mer uppdelat och nyanserat sätt att se på ensamhetsbegreppet som kan förklara en del av de känslor som uttrycks i till exempel dikten utav Turk (2014). En person kan ha många vänner att prata med, både i sin fysiska närhet och över sociala media, men ändå inte känna sig förstådd. Med detta i åtanke väljer denna studie att titta på denna uppdelning av ensamhets-begreppet i hopp om att få en mer detaljerad blick på de andra element som studien ämnar undersöka.

Hypoteser

I Jins (2013) studie visade resultat att ensamma personer i högre grad tenderade att uppge negativ självutlämnande information. Därför var det viktigt att undersöka denna eventuella koppling i denna studie. Tidigare har det visats att självkänsla och emotionell ensamhet är goda indikatorer på grad av tillfredsställelse i livet (Bozorgpour & Salimi, 2012). Då personen hyser mer negativa känslor om sitt liv, känns det som att det skulle kunna vara en följd att dela mer negativ information. Denna studien undrar därmed om det kan finnas en samverkan mellan dessa på negativ självutlämning. Denna studies första hypotes är att grad av negativt självutlämnande kommer att korrelera med emotionell ensamhet samt låg självkänsla. Emotionell ensamhet

används här på grund av att det är troligare att användarna är emotionellt ensamma än att de är socialt ensamma, då de befinner sig på ett socialt forum. Det sociala forum bör redan ha minskat den sociala ensamheten till viss grad. Därmed är vi intresserade av att se om det finns en möjlig interaktionseffekt, där självutlämnandet av negativ information blir ännu högre när låg självkänsla och hög emotionell ensamhet kombineras i analysen. Denna kommer att studeras genom en multipel regression.

I H2 resoneras det att det bör finnas en negativ korrelation mellan självkänsla och ensamhet. Detta eftersom bland annat Mahon et al.(2006) menar att låg självkänsla och ensamhet ofta följer varandra. En person som mår bra i sig själv bör inte uppleva att de är emotionellt ensamma samt att personer med högre självkänsla ofta har större nätverk (Jin, 2013), och som en följd, bör de inte ha några direkta problem med social ensamhet. Två korrelationstest kommer att genomföras för att testa detta. Som en följd av H2, känns det logiskt att anta att en person som har ett stort socialt nätverk har många vänner på Facebook. Därmed bör denna person inte uppleva social ensamhet. Följaktligen tror vi att antal Facebook-vänner kommer att korrelera negativt med social ensamhet.

Då ensamhet i tidigare studier kunnat kopplas till hur Facebook används (Lee et al, 2013; Deters & Mehl, 2012; Jin, 2013), är det något som även denna studie kommer titta på. Jin (2013) undersökte ensamhet i relation till kommunikativt och självpresenterande beteende på Facebook, och hittade ett negativt samband mellan i vilken utsträckning kommunikativa handlingar utfördes på Facebook och grad av ensamhet. Skillnaden i denna studie är istället uppdelandet i emotionell och social ensamhet som till exempel tidigare gjorts av Moody (2001) och Bozorgpour & Salimi (2012), och då de studierna inte undersökte Facebook-användande i relation till detta uppdelade begrepp är intresset att därmed att kontrollera att sambandet fortfarande finns.

H1. Låg självkänsla och hög emotionell ensamhet samverkar för att påverka grad av negativt självutlämnande i en negativ riktning

H2. Negativ korrelation mellan självkänsla och emotionell respektive social ensamhet

H3. Antal Facebook-vänner korrelerar negativt med social ensamhet

H4. Det finns ett samband mellan kommunikativt beteende på Facebook och social ensamhet respektive emotionell ensamhet

Metod

Deltagare

Deltagarna bestod utav 95 Facebook-användare i åldrar mellan 18-60 (M=27.98, SD=9.52). En av deltagarna exkluderades senare på grund av uppenbart oseriösa svar. Detta lämnade kvar 28 män, 65 kvinnor och 1 icke-binär.

Instrument

För att fånga de variabler som ämnades undersökas användes följande mätinstrument:

Självkänsla

Självkänsla mättes med hjälp av Rosenbergs skala för självkänsla som är en väl använd och erkänd skala (Robinson, Shaver & Wrightsman, 1991). Den består av tio element gällande respondentens subjektiva uppfattning om hur de känner inför sig själva, och svaren ges från 1 till 4, där 1 innebär "Håller inte alls med" medan 4 istället innebär "Håller fullständigt med". Svartspoängen varierar från 10 - 40, där höga poäng innebär ett högre självkänsla (Robinson, Shaver & Wrightsman, 1991).

Ensamhet

För att mäta social och emotionell ensamhet använde vi oss av Whittenbergs version av Weiss skala. Det är en skala med tio frågor, varav fem är om emotionell ensamhet och fem stycken är om social ensamhet. Frågorna mäts med en Likertskala där värde 1 innebär "Aldrig" och 5 är "Väldigt ofta". Som mest är det möjligt att få 25 (5x5) poäng på respektive kategori, och ett högt värde indikerar en hög ensamhet (Robinson, Shaver & Wrightsman, 1991).

Facebook-användande

För att undersöka Facebook-användande användes främst frågor tidigare specificerade i Jins studie (2013). Deras skala bestod av frågor uppdelade i fyra block: Självpresenterande beteende, kommunikativt beteende, negativ självutlämning samt positiv självutlämning. Svar gavs på en 1-5 Likert-skala där 1 stod för "Aldrig" och 5 stod för "Väldigt ofta" och mätte frekvens av de

olika beteendena. De två första blocken bestod från början av 3 respektive 4 frågor; medan de två sista blocken bestod av 5 frågor vardera (Jin, 2013). En fråga lades till på block 2 (kommunikativt beteende) utav den här studien, då chatt-funktionen tidigare inte räknats med, vilket jämnade till de första blocken till 4 frågor vardera.

Utöver dessa block ställdes några generella frågor kring Facebook-användandet som genomsnittlig tid spenderad, antal Facebook-vänner och övrig information, till exempel grad av överlappning av vänner i riktiga livet och på Facebook. Dessa frågor tillhörde inte någon annan studie, utan skapades till denna. Förutom antal Facebook-vänner går dessa frågor utanför ramen för vad denna studien kommer titta på.

Procedur

Testet skapades i Google Survey och delades senare ut på Facebook utav 6 personer, både på tidslinjer och diverse grupper för att försöka skapa största möjliga spridning. Testet delades på Facebook för att fånga in just Facebook-användare. Testet inleddes med en informationstext som förklarade anonymitet och möjlighet till att avbryta.

Resultat

H1. Låg självkänsla och hög emotionell ensamhet samverkar för att påverka grad av negativt självutlämnande i en negativ riktning

Eftersom det i denna hypotes är tre variabler som mäts användes standardiserad multipel regression för att avgöra vilka relationer som förekom. Vid kontroll för multikollinjäritet visade de oberoende variablerna (självkänsla och emotionell ensamhet och den beroende variabeln (negativt självutlämnande) inte en stark relation. Relationen mellan de oberoende variablerna självkänsla och emotionell ensamhet kontrollerades, fastän denna studie förväntar sig en korrelation i H2 kan korrelationen vara tillräckligt svag för att i detta test fortfarande kunna ge önskvärda resultat. Detta visar sig inte alls vara ett problem eftersom de två variablerna inte korrelerar ($r=-.157$, $n=94$, $p=.06$). Tolerance (.975) och VIF (1.025) visar ok värden. Scatterplot visar inte ett idealt mönster och brott kan misstänkas begås mot normaliteten. Med detta i åtanke är det inte förvånande att inget av resultaten var signifikanta: självkänsla ($\beta=.024$, $p=.818$) och emotionell ensamhet ($\beta=.146$, $p=.169$). Standardiserade beta-värden användes. R^2 var .021.

Tabell 1. Korrelationsmatris

Variabler	1	2	3	4	5
1. Social ensamhet					
2. Emotionell ensamhet	.279**				
3. Självkänsla	-.310**	-.157			
4. Antal Facebook-vänner	-.186* ^{bc}	-.086 ^c	.172 ^c		
5. Kommunikativt beteende	-.162	-.006	-.110	.064 ^c	

^b=one-tailed test genomfördes, ^c=deltagarantal var 93 st.

H2: Negativ korrelation mellan självkänsla och emotionell respektive social ensamhet

Relationen mellan självkänsla (som mäts med Rosenbergs skala för självkänsla) och emotionell- samt social ensamhet (Whittenbergs sociala och emotionella ensamhetsskala) undersöktes med hjälp av Pearson product-moment correlation coefficient. En "scatter-plot" gjordes för att se till att det inte förekom några outliers, samt säkergjordes det att det var möjligt att genomföra ett parametriskt test. När det gällde emotionell ensamhet och självkänsla blev resultatet inte signifikant ($r = -.157$, $n = 94$, $p = .06$). Resultatet för social ensamhet och självkänsla blev signifikant ($r = -.310$, $n = 94$, $p = .002$). Detta tyder på att en person med lägre självkänsla upplever en större grad av social ensamhet. Detta innebär att delar av hypotesen, det gällande sociala ensamhet och självkänsla, bekräftas.

H3 Antal Facebook-vänner korrelerar negativt med social ensamhet:

Relationen mellan antal Facebook- vänner och social ensamhet (Whittenbergs sociala och emotionella ensamhetsskala) undersöktes även denna med hjälp av Pearson product-moment correlation coefficient. Analys utfördes för att kontrollera att antaganden om linjäritet, normalitet och homoskedasticitet inte överträdde. En outlier blev borttagen på grund av att dess värden låg mer än 3 SD från det normala. Där fanns en svag negativ korrelation mellan Facebook-vänner och social ensamhet ($r = -.186$, $n = 93$, $p = .037$, one-tailed).

H4. Det finns ett samband mellan kommunikativt beteende på Facebook och social ensamhet respektive emotionell ensamhet

Relationen mellan kommunikativt beteende och social ensamhet respektive emotionell ensamhet (Whittenbergs sociala och emotionella ensamhetsskala) undersöktes båda med hjälp av Pearson

product-moment correlation coefficient. Resultatet saknade signifikans mellan både kommunikativt beteende och social ensamhet ($r = -.162$, $n = 94$, $p = .119$, two-tailed), samt kommunikativt beteende och emotionell ensamhet ($r = -.006$, $n = 94$, $p = .956$, two-tailed).

Diskussion

Det som kom fram utifrån våra resultat var att det verkar finnas en negativ relation mellan självkänsla och social ensamhet ($r = -.310$, $n = 94$, $p = .002$). Vad som är värt att nämna är att testet genomfördes på en signifikansnivå av .01, eftersom flera olika test genomförs i den här studien uppstår problemet med “multiple comparison”(Tamhane & Dunlop, 2000). Vad det innebär är att det finns en större risk för att nollhypotesen förkastas på grund av slumpen, än att resultatet är signifikant. Tamhane & Dunlop (2000) tar upp Bonferroni-metoden som motverkar detta, och i denna metod divideras signifikansen med antalet test som genomförs. I det här fallet är det sex test, och sätts den övergripande alpha-nivån till 0.05 blir justering enligt Bonferroni $.05/6 = .008$. Sätts alpha-nivån till .06 istället blir den färdiga justeringen .01 ($.06/6$), och det är denna nivå som denna studien valt att använda. Justering enligt Bonferroni anses ofta som lite för strikt, och en övergripande alpha-nivå på .06 är tillräcklig för denna studie.

Vid justering för Bonferronimetoden blir resultatet i H2 signifikant för social ensamhet och självkänsla ($p=.002$). Resultatet innebär antingen att ju högre självkänsla en person har, desto lägre social ensamhet – eller eventuellt, att ju lägre social ensamhet personen har, desto högre självkänsla. Eftersom resultatet bara visar korrelationen kan vi inte förutsäga kausaliteten. Utifrån tidigare studier, till exempelvis Mahon et al. (2006), verkar det som det förstnämnda är det riktiga: att självkänsla tenderar att påverka upplevd ensamhet. I detta fall var det den sociala ensamheten som undersöktes och som tidigare resonerat brukar en person med högre självkänsla ha ett större socialt nätverk. Som en följd av detta hamnar denna person inte i riskzonen till samma grad som en person med lägre självkänsla, för att känna sig socialt ensam. Utifrån detta dras slutsatsen att för att minska graden av upplevd social ensamhet ska personens självkänsla först och främst åtgärdas. Som visades i Deters & Mehls (2012) studie, kan exempelvis statusuppdateringar på Facebook vara en del av lösningen. Frekvent statusuppdaterande kan leda till att användaren får ett ökat välbefinnande och en förhöjd självkänsla.

När det gällde självkänsla i samband med emotionell ensamhet (H2) blev resultatet inte signifikant. På grund av detta kan vi inte dra några slutsatser, men utifrån exempelvis Vanhalst et al. (2013) tyder forskning på att dessa två variabler har en stark påverkan på varandra; att självkänsla påverkar ensamhet och att det därefter bildas en ond cirkel som är svår att ta sig ur. Detta borde även gälla emotionell ensamhet, då det ofta är den som begrundas i studierna. Inte heller H1 som, i likhet med H2, undersökte en eventuell relation mellan självkänsla och emotionell ensamhet, dock i samband med grad av negativt självutlämnande, visade några konkreta svar.

För att ytterligare undersöka resultatet som gavs i H2 gällande social ensamhet och självkänsla, var H3 viktig. I denna undersöktes det om antal Facebook-vänner korrelerade med social ensamhet ($r = -.186$, $n = 93$, $p = .037$). Återigen är detta enbart korrelation, vi kan därför inte förutse någon kausalitet. Vid användning av Bonferroni blir det justerade värdet $.01(.06/6)$. Drar man slutsats kring korrelation utan att justera kan ett typ 1 fel begås, och med avseende till detta ses resultatet på med försiktighet men ändå som meningsfullt.

Resultatet vi fick är viktigt i samband med resultatet angående självkänsla och social ensamhet eftersom den negativa korrelationen mellan antal Facebook-vänner och upplevd social ensamhet visar tendenser på att när användaren har ett större nätverk på Facebook känner denna sig mindre socialt ensam. Med hänvisning till tidigare diskussion angående eventuella lösningar för personer som upplever låg självkänsla och hög social ensamhet, kan att socialisera sig på Facebook potentiellt vara en del av lösningen. Eftersom en majoritet av befolkningen redan är medlem på Facebook är dessa personer med lägre självkänsla vana sedan tidigare vid miljön (eftersom de själva är medlemmar). Sidan upplevs som en trygghetszon som de vågar sig in på, och därför kan de tänkas dra nytta av de potentiella möjligheterna för ökad självkänsla samt minskad ensamhet.

De förväntade relationerna mellan kommunikativt beteende med emotionell och social ensamhet gav inga signifikanta resultat. Även om samband mellan social ensamhet och kommunikativt beteende visade en svag negativ tendens var den inte tillräcklig för att visa sig vara signifikant. Ligger felet i teorierna för denna studien kan det eventuellt bero på uppdelningen mellan social

och emotionell ensamhet, att de enbart tillsammans är starka nog att visa ett samband med kommunikativt beteende. Möjligheten finns att kommunikativt beteende inte är i stort relaterat till emotionell/social ensamhet, men att någon av de mindre byggstenarna kan vara relevant. Att social ensamhet och kommunikativt beteende visar tendenser till en negativ riktning känns naturligt, då social ensamhet enligt definition främst handlar om en upplevd brist på sociala nätverk att just kommunicera med (Bozorgpour & Salimi, 2012; Moody, 2001). Det skulle vara intressant att se om nya studier kring dessa variabler med kontroll för de möjliga felkällor denna studie har skulle ge andra resultat.

Felkällor

Det finns en del faktorer i denna studies process som skulle kunna vara felkällor som påverkat resultaten. En av de som främst skulle kunna betyda mycket för resultaten av studien är att den utfördes på ett tillgänglighetsurval, och därmed löper risk att inte vara representativ. Detta på grund av brist på möjligheter att utföra testet på slumpvalda individer då testet delades på Facebook direkt för att slippa riskera att inkludera för många icke-användare som skulle kunnat påverkat storleken på gruppen negativt. För att ändå försöka bredda uppsamlingsgruppen delades testet utav 6 personer, vilket hjälpte bland annat med att diversifiera åldersgruppen. Men trots det fanns det nästan ingen deltagare som var mellan 30 till 45 år, vilket ytterligare tyder på ett icke-representativt urval och är en beklaglig brist. Antalet deltagare som till slut besvarade enkäten kan vara en felkälla. 94 personer kan ha varit i minsta laget för att skapa jämn representation för samtliga variabler. Instrumenten som användes är väl etablerade, men kan självklart alltid vara en felkälla. Förstudie genomfördes för att kontrollera att översättningen från engelska till svenska var förståelig, men kan ändå ha bidragit till felaktiga resultat då den endast utfördes av två personer.

Framtida forskning

Även om de fynd som gavs i denna studie var mycket få är det ett relevant ämne för fortsatta studier. Det finns en risk att användningen av ensamhets-begreppet i form av social och emotionell ensamhet istället för att skapa en nyanserad bild har gett mindre resultat då tidigare studier kring ensamhet med det mer omfattande begreppet har visat på samband. Uppdelningarna av Facebook-användningsbeteende i kommunikativt respektive självpresenterande beteende kan

ha varit för restriktiva och mindre beståndsdelar, till exempel status-skrivande, kan vara av intresse att undersöka vidare.

Framtida forskning är definitivt viktig på detta område då sociala medier bara blir mer frekvent i dagens samhälle. Numera är det standard att ha tillgång dygnet runt till medier som Facebook, på bland annat sin mobil, surfplatta eller dator. Många arbetsplatser använder även olika sociala medier och därav finns de närvarande på arbetsplatsen. Något som är viktigt att klargöra är att fortsätta att kartlägga vad för effekt sociala medier har på användarna då det numera är en sådan väsentlig del av de flesta personers vardagsliv. Att genomföra en omfattande studie på flera populationer klargör även om det finns några kulturskillnader. Ett annat förslag vore att låta deltagarna tänja på sina gränser gällande Facebook, att exempelvis uppmuntra dem till att göra mer personliga inlägg, för att se vad detta har för effekt på självkänsla respektive ensamhet. Att delge sig av personlig information kan exempelvis både vara positivt och negativ, beroende på utfallet, och vi anser att det skulle vara viktigt att genomföra forskning angående detta.

Källförteckning

- Bozorgpour, F. & Salimi, A. (2012). State Self-Esteem, Loneliness and Life Satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 69, 2004-2008.
doi:10.1016/j.sbspro.2012.12.157
- Creemers, D. H.M., Scholte, R. H.J., Engels, R.C.M.E., Prinstein, M.J. & Wiers, R.W. (2012). Implicit and explicit self-esteem as concurrent predictors of suicidal ideation, depressive symptoms, and loneliness. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43, 638-646. doi:10.1016/j.jbtep.2011.09.006
- Deters, F. & Mehl, M. (2012). Does Posting Facebook Status Updates Increase or Decrease Loneliness? An Online Social Networking Experiment. *Social Psychological and Personality Service*, 4(5), pp. 579-586. doi: 10.1177/1948550612469233
- Ellison, N., Steinfield, C & Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook “Friends:” Social Capital and College Students’ Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1143–1168. doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x
- Facebook Reports First Quarter 2014 Results. (2014, April 23). Retrieved May 12, 2014, from <http://investor.fb.com/releasedetail.cfm?ReleaseID=842071>
- Gonzales, A. & Hancock, J. (2011). Mirror, Mirror on my Facebook Wall: Effects of Exposure to Facebook on Self-Esteem. *Cyberpsychology, Behavior, & Social Networking*, 14(1-2), 79-83. doi: 10.1089/cyber.2009.0411
- Heinrich, L. M. & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26, 695–718. doi:10.1016/j.cpr.2006.04.002
- Jin, B. (2013). How lonely people use and perceive Facebook. *Computers in Human Behavior*, 29, 2463-2470.
- Lee, J., Moore, D., Park, E. & Park, S. (2012). Who wants to be “friend-rich”? Social compensatory friending on Facebook and the moderating role of public self-consciousness. *Computers in Human Behavior*, 28, 1036-1043.
doi:10.1016/j.chb.2012.01.006
- Lee, K., Noh, M. & Koo, D. (2013). Lonely People Are No Longer Lonely on Social Networking Sites: The Mediating Role of Self-Disclosure and Social Support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(6), 413-418. doi: 10.1089/cyber.2012.0553

- Mahon, N. E., Yarcheski, A., Yarcheski, T. J., Cannella, B. L. & Hanks, M. M. (2006). A Meta-analytic Study of Predictors for Loneliness During Adolescence. *Nursing Research, Vol 55(5)*, 308-315
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-Presentation 2.0: Narcissism and Self-Esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 13(4)*, 357-364.
doi:10.1089=cyber.2009.0257
- Moody, E. (2001). Internet Use and Its Relationship to Loneliness. *Cyberpsychology & Behavior, 4(3)*, 393-401.
- Robinson, J., Shaver P. & Wrightsman, L. (1991). *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*. London: Academic Press Limited.
- Tamhane, A & Dunlop, D. (2000). *Statistics and Data Analysis. From Elementary to Intermediate (2nd ed.)*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Turk, G. (2014, April 25). *Look Up* [Video File]. Retrieved from
<https://www.youtube.com/watch?v=Z7dLU6fk9QY&>
- Valkenburg, P., Jochen, P. & Shouten, A. (2006). Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem. *Cyberpsychology & Behavior, 9(5)*, 584-590.
- Valkenburg, P. & Jochen, P. (2007). Online Communication and Adolescent Well-Being: Testing the Stimulation Versus the Displacement Hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication, 12*, 1169–1182.
- Valkenburg, P. & Jochen, P. (2008). Adolescents' Identity Experiments on the Internet: Consequences for Social Competence and Self-Concept Unity. *Communication Research, 35*, 208-232. doi: 10.1177/0093650207313164
- Vanhalst, J., Luyckx, K., Scholte, R. H. J., Engels, R. C. M. E. & Goossens, L. (2013). Low Self-Esteem as a Risk Factor for Loneliness in Adolescence: Perceived - but not Actual - Social Acceptance as an Underlying Mechanism. *Journal of Abnormal Child Psychology, 41*, 1067–1081. doi:10.1007/s10802-013-9751-y
- Zhao, J., Kong, F. & Wang, Y. (2013). The role of social support and self-esteem in the relationship between shyness and loneliness. *Personality and Individual Differences, 54*, 577–581. doi:10.1016/j.paid.2012.11.003

Zywica, J & Danowski, J. (2008). The Faces of Facebookers: Investigating Social Enhancement and Social Compensation Hypotheses; Predicting Facebook™ and Offline Popularity from Sociability and Self-Esteem, and Mapping the Meanings of Popularity with Semantic Networks. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14, 1-34.
doi:10.1111/j.1083-6101.2008.01429.x

Bilaga

Hej!

Vi är två studenter på beteendevetenskapliga programmet som nu ska skriva vår kandidatuppsats. För att kunna göra detta behöver vi din hjälp med att svara på några frågor. Undersökningen tar i genomsnitt 10 minuter och alla svar kommer att vara anonyma. Enkäten är frivillig att fylla i och du kan välja att avbryta när som helst.

Genom att klicka vidare så godkänner du dessa villkor.

Instruktioner: De här frågorna handlar om dina känslor om dina sociala relationers kvalitet. Försök att svara på HUR OFTA det senaste året du har känt på det viset som beskrivs i frågorna genom att välja något av alternativen.

Många av frågorna är ej med på grund av copyright.

Dessa frågor handlar om ditt Facebook-användande.

21. En vanlig dag så spenderar jag i genomsnitt så här mycket tid på Facebook:

0-5 min 5-15 min 15-30 min 30-60 min 1-2 timmar Mer än 2 timmar

22. Jag har såhär många vänner på Facebook:

På Facebook brukar jag...

33. Chatta i Facebook-chatten.

Aldrig 1 2 3 4 5 Väldigt ofta

Demografisk information

Kön:

- Man
- Kvinna
- Icke-binär

Ålder:
