

Face it - du er Facebook-avhengig!

Facebookbrukerne spenner fra de passive til de aktive, fra kikkerne via selvironikerne og søppelposterne til ekshibisjonistene. Noen har imidlertid et tvangsmessig og overdrevent forhold til sosiale nettverkssider - de avhengige.

TEKST

Cecilie Schou Andreassen

PUBLISERT 5. juni 2013

EMNER

Facebook-avhengig

Avhengighetsatferd

Sosiale nettverk



MED OVERALT: Trolig er mange titall tusen nordmenn avhengige av å være tilstede på sosiale nettverk som Facebook.

Sosiale nettverkssider har de siste årene blitt like selvsagte som TV i livet vårt. Med sine milliarder globale brukere er det åpenbart at slike nettsamfunn tjener et sett av funksjoner for oss – som å skape identitet, tilhørighet og mening i hverdagen. Rundt tre millioner nordmenn har profil på Facebook, et nettsamfunn som er særlig populært blant yngre brukere. Facebook har i løpet av få år vokst til å bli det overlegent største sosiale nettverkssamfunnet på Internett.

Norge er et foregangsland i bruk av teknologiske nyvinninger (eksempelvis Smartphones). Dette bidrar til at vi bruker stadig mer tid på sosiale nettverkssider. Gjennom nettstedet som Facebook bygger vi nye bånd og nettverk, gamle relasjoner opprettholdes og reaktiveres, og bånd brytes, gjerne på brutalt vis. Slik påvirker sosiale nettverkssamfunn livet til mange mennesker, både positivt og negativt. Til tross for de positive aspektene ved sosiale nettverkssider (SNS) synes noen å bruke disse på en hyppig, overdreven og tvangsmessig måte (Andreassen & Pallesen, i trykk). Disse betegnes som SNS-avhengige.

Avhengighet

Avhengighet er tradisjonelt forstått som en overdreven og ukontrollerbar hang til kjemiske substanser, som alkohol og illegale stoffer. Selv om patologisk spilleavhengighet er den eneste atferdsavhengigheten som offisielt er anerkjent som en egen diagnose (American Psychiatric Association, 2000), har forskere begynt å trekke frem andre potensielle atferdsavhengigheter, ofte relatert til ordinære og nødvendige atferder, som det å spise, trene, arbeide, shoppe og å bruke Internett (Sussman, Lisha & Griffiths, 2011).

Argumentasjonen går på at all avhengighetsatferd, kjemisk som ikke-kjemisk, har seks kjernesymptomer til felles (Griffiths, 2005). Jo flere av disse symptomene du bekrefter, desto større sannsynlighet er det for at du er avhengig av sosiale medier:

Dominans: Du bruker mye tid på å tenke på eller planlegge bruk av sosiale medier

Toleranse: Du føler et behov for å bruke sosiale medier mer og mer. Du bruker sosiale medier mye mer enn du egentlig hadde planlagt/tenkt.

Humørendring: Du bruker sosiale medier for å glemme personlige problemer – for å redusere følelser som skyld, angst, hjelpeløshet, ensomhet, depresjon

Tilbakefall: Du har forsøkt å kutte ned på bruken uten å lykkes. Eller du har blitt oppfordret av andre til å redusere bruken, uten å høre på dem

Abstinens: Du blir stresset dersom du blir forhindret fra å bruke sosiale medier

Konflikt: Du er så mye på sosiale medier at det har hatt en negativ effekt på din jobb / dine studier. Du nedprioriterer hobbyer, fritidsaktiviteter, jobb/studier, trening på grunn av sosiale medier

I tillegg viser studier en rekke overlappende trekk relatert til blant annet nevrobiologiske faktorer, behandlingstilnærminger, samsykelighet og risikofaktorer.

Hva er avhengighet av sosiale nettverkssider?

Allerede for over 15 år siden ble begrepet internettavhengighet lansert (Young, 1996). SNS-avhengighet kan sees på som en spesifikk undertype av dette (Andreassen, Torsheim, Brunborg & Pallesen, 2012). Ut fra et avhengighetsperspektiv innebærer SNS-avhengighet å være sterkt opptatt av SNS og være drevet av en sterk motivasjon til å være pålogget/ bruke SNS samt å legge så mye energi og innsats inn i SNS at det

negativt påvirker private relasjoner, fritidsaktiviteter, jobb/studier og/eller helse (Andreassen & Pallesen, i trykk). Avhengigheten oppleves gjerne subjektivt som tap av kontroll, hvor en fortsetter å engasjere seg i aktiviteten til tross for negative konsekvenser eller forsøk på modifikasjon eller avhold.

Normal bruk versus overdreven bruk

Med tre millioner Facebook-profiler her til lands lurere nok mange på når normal bruk grenser til gal bruk. Det er viktig å understreke forskjellen mellom normal overdreven bruk av SNS og avhengighet av det. Som ved alle avhengighetstilstander blir atferd knyttet til den avhengighetsrelaterte stimulusen en hovedmåte å mestre stress på – til det punktet hvor en fortsetter å bruke SNS selv om det klart negativt påvirker andre områder av livet. Som ved andre avhengigheter blir akademiske prestasjoner, jobb og relasjoner skadelidende. Likevel føler den avhengige seg ute av stand til å stoppe eller kontrollere bruken. Sånn sett vil ikke all overdreven bruk av SNS kvalifisere som sykkelig, eksempelvis økt bruk ved ferier, samlivsbrudd, bipolare lidelser, medisinske tilstander eller dersom bruken rett og slett er relatert til jobb (pålagte arbeidsoppgaver, markedsføringsstrategi, onlinejournalister, bloggere etc.).

Verktøy

I løpet av få år har det blitt utviklet flere måleinstrumenter for å kartlegge avhengighet til SNS, primært av Facebook. Et verktøy som har blitt oversatt til ulike språk av forskere verden over, og som også har fått stor internasjonal medieoppmerksomhet, er vår egen Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS) (Andreassen et al., 2012). BFAS kan anvendes i forskning og praksis, særlig når det gjelder å fasilitere behandling, måle effekt av behandling og estimere forekomst/prevalens av SNS-avhengighet i allmennbefolkningen.

Forekomst

Ettersom dette feltet er i startgropen, er det vanskelig å si hvor mange som rammes. Studier har vist at bortimot to prosent av den voksne allmennbefolkningen kan være internettavhengige (Sussman et al., 2011). I andre studier har anslagene vært betydelig høyere, særlig blant ungdom. Det er nærliggende å tro at forekomsten av SNS-avhengighet også ligger på dette nivået. Hittil viser imidlertid forskning at tilstanden i større grad rammer yngre og kvinnelige brukere (Andreassen et al., 2012; Andreassen, Griffiths, Gjertsen, Krossbakken, Kvam & Pallesen, i trykk).

Årsaker

Bakgrunnen for at noen utvikler SNS-avhengighet, er trolig sammensatt. Her kan predisponerende forhold spille inn (gener, personlighet, behov, verdier), sosiokulturelle erfaringer (familieforhold, kulturens vektlegging av sosiale medier, konkurranse mellom venner), samt atferdsforsterkere (styrking av selvtillit, følelsesregulerende effekt).

Noen studier viser at SNS-avhengighet er relatert til personlighetstrekk, som nevrotisisme (emosjonell ustabilitet), ekstroversjon, impulsivitet og narsissisme, og lave skårer på samvittighetsfullhet (Andreassen et al., 2012, Andreassen, Griffiths et al., i trykk; La Barbera, La Paglia & Valsavoia, 2009; Wilson et al., 2010).

En mulig forklaring på funnene er at nevrotisisme (tendens til å være nervøs, impulsiv og sårbar for stress) kan være en generell sårbarhetsfaktor/risikofaktor for utvikling av psykopatologi (psykisk uhelse). Personer som er mer engstelige og sosialt usikre, bruker gjerne SNS siden de synes det er enklere å kommunisere via sosiale medier enn ansikt til ansikt – det skaper en behagelig distanse til virkelige mennesker – slik at bruken fungerer som en sosial kompensasjon. Lav selvtillit og svingende selvtillit har også vært koplet til dette (Kuss & Griffiths, 2011).

Ekstroversjon (tendens til å være snakkesalig og utadvendt) er assosiert med overdreven bruk av SNS. Dette støtter antagelsen om at ekstroverte bruker SNS til ytterligere å mette sitt behov for sosial stimulans via nye kanaler (rik blir rikerehypotesen). I tillegg er de gjerne disponert for å være mer spenningsøkende enn andre, slik at jakten på noe nytt kan motivere dem til stadig å oppsøke/være på SNS.

Folk som er organiserte, arbeidsomme og mer ambisiøse, tenderer mot å være mindre utsatt for å utvikle SNS-avhengighet. Det kan forklares med at disse personene er opptatt av å ta seg av forpliktelser og prioriterer SNS lavt. Motstridende personlighetstrekk, som prokrastinering og lav selvkontroll, karakteriserer typisk folk med lave skårer på planmessighet/ samvittighetsfullhet (for eksempel det å være organisert og punktlig).

En forklaring på at narsissister skårer høyt på avhengighet til SNS, er deres umettelige søken etter bekreftelse av andre – noe som SNS kan hjelpe dem med. De fremstår gjerne som «posører» eller ekshibisjonister på sosiale medier.

Behovet for å høre til har også vært koplet til SNS-avhengighet (Pelling & White, 2009; Wan, 2009). Behovet for tilhørighet er et grunnleggende motiv for all menneskelig atferd (Deci & Ryan, 2000). Folk som føler seg ensomme eller som prioriterer tilhørighet høyt, kan derfor være disponert for å bruke SNS på en overdreven og tvangsmessig måte.

Samlet ser vi at det ikke bare er den åpenbare «spammeren» eller «søppelposteren» som jevnlig tapetserer egen og andres profilvegg med uønsket eller unyttig informasjon som faller inn i avhengighetskategorien, men hele spekteret av brukere – fra den passive til den aktive, fra «kikkeren» som følger alle andre og tilsynelatende gir lite av seg selv, til «selvironikeren» som byr på seg selv på en humoristisk og lite selvhøytidelig måte, til «ekshibisjonisten» som inntar utallige positurer i håp om å bli sett.

Konsekvenser

Studier viser at symptomene ved SNS - avhengighet er nær knyttet til og ligner på symptomene ved rusavhengighet, inkludert effekter på humør, toleranse og abstinenser. Definisjonen av avhengighet innebærer at det er en tilstand som skaper

negative konsekvenser for den det gjelder og for dem rundt. I takt med dette viser noen studier at tilstanden er assosiert med dårligere skoleprestasjoner, helseproblemer, som forstyrret søvn, og konflikter i relasjoner og familieliv (Andreassen & Pallesen, i trykk). Studier viser også at omtrent fire av fem arbeidstakere er innom sosiale nettverkssider for personlige formål i arbeidstiden (Garrett & Danziger, 2008). Arbeidsgivere frykter typisk at slik bruk kan redusere produktiviteten og på denne måten forårsake økonomiske tap (Block, 2001). Det å surfe på nettet i arbeidstiden kan vel å merke også ha positive effekter ved å være en kilde til inspirasjon, skape kreativitet og bli et nærmest forfriskende innslag i løpet av arbeidsøkten (Eastin, Glynn & Griffiths, 2007). Problemet er når det blir tvangsmessig og overdrevent, slik at det skaper ineffektivitet, gjør at man kommer for sent til møter, er pålogget under møter og slik blir kronisk distraheret og ufokusert.

Behandling

Foreløpig finnes ingen veldokumentert behandling for SNS-avhengighet. Det kan imidlertid være formålstjenlig å vise til relevante metoder som fungerer ved annen avhengighetsproblematikk. På terapisiden fremstår kognitiv atferdsterapi som den mest veldokumenterte behandlingstilnærming (Winkler, Dösing, Rief, Shen & Glombiewski, 2013), i tillegg til Motiverende samtale (Motivational Interviewing) (Miller & Rollnick, 2002). Ulike psykofarmakologiske medikamenter (særlig antidepressiver) har vist god, men blandet, effekt for en rekke tilsvarende atferdsavhengigheter (Black, 2007). Det er også utviklet ulike selvhjelpsprogrammer/-tiltak laget med tanke på annen liknende avhengighetsproblematikk (for eksempel Benson, 2006). Foreldre spiller også en avgjørende rolle i å hjelpe til med å regulere barns nettvaner.

Avslutningsvis vil jeg nevne at en ny norsk studie av over 11 000 norske arbeidstakere (Andreassen, Torsheim et al., i trykk) viste at en aktiv politikk fra arbeidsgiverens side kombinert med redusert tilgang til sosiale medier på jobb, hadde sammenheng med lavere rapportert bruk av slike medier for personlige formål i arbeidstiden og holdninger til slik bruk. Meningsfulle og positivt utfordrende arbeidsoppgaver viste en tilsvarende sammenheng.

Mine personlige råd: erkjenn problemet, deaktiver profilen og finn andre måter å bruke fritiden på.

FAKTA : AVHENGIGHET TIL SOSIALE MEDIER

FAKTA : AVHENGIGHET TIL SOSIALE MEDIER

- Noen synes å bruke slike sosiale nettverkssider (SNS) på en tvangspreget og overdreven måte. Til tross for at tilstanden ikke er en formell diagnose, betegnes disse som SNS-avhengige
- Studier viser at SNS-avhengighet er assosiert med problemer relatert til helse, yrke, akademiske prestasjoner og til relasjoner
- Kvinner og yngre personer rammes mer enn andre
- Foreløpig finnes ingen veldokumentert behandling for SNS-avhengighet. Mulige tilnærminger er kognitiv atferdsterapi, Motiverende samtale, og ulike tiltak på for eksempel bedriftsnivå

BERGEN FACEBOOK ADDICTION SCALE

Bergen Facebook Addiction Scale bruker seks grunnleggende kriterier til å identifisere facebookavhengighet, hvor alle leddene skåres på følgende skala: (1) Svært sjelden, (2) Sjelden, (3) Av og til, (4) Ofte og (5) Svært ofte:

- Du bruker mye tid til å tenke på Facebook eller planlegge bruk av Facebook.
- Du føler en trang til å bruke Facebook mer og mer.
- Du bruker Facebook for å glemme personlige problemer.
- Du har prøvd å kutte ned på bruken av Facebook uten å lykkes.
- Du blir rastløs eller urolig dersom du blir forhindret fra å bruke Facebook.
- Du bruker Facebook så mye at det har gått ut over jobben din / studiene dine.

Skårer du «ofte» eller «svært ofte» på minst fire av de seks leddene, indikerer dette at du er facebookavhengig.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 50, nummer 6, 2013, side 606-609

TEKST

Cecilie Schou Andreassen, Institutt for samfunnspsykologi, Universitetet i Bergen
Kompetansesenter rus - region vest Bergen, Stiftelsen Bergensklinikkene

KONTAKT: cecilie.andreassen@psych.uib.no

+ [Vis referanser](#)

Referanser

- American Psychiatric Association (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th, text revision ed.) Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Andreassen, C. S., Griffiths, M., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S. & Pallesen, S. (i trykk). The relationship between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S. & Pallesen, S. (2012) Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110, 501-517.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T. & Pallesen, S. (i trykk). Predictors of use of social network sites at work - a specific type of cyberloafing. *Journal of Computer-Mediated Communication*.
- Andreassen, C. S. & Pallesen, S. (i trykk). Social network addiction - a review. *Current Pharmaceutical Design*.
- Benson, A. (2006). Stopping overshopping - A comprehensive program to help eliminate overshopping. New York: April Benson www.stoppingovershopping.com
- Black, D. W. (2007). A review of compulsive buying disorder. *World Psychiatry*, 6, 14-18.
- Block, W. (2001). Cyberslacking, business ethics and managerial economics. *Journal of Business Ethics*, 33, 225-231.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Eastin, M. S., Glynn, C. J. & Griffiths, R. P. (2007). Psychology of communication technology use in the workplace. *Cyberpsychology Behavior*, 10, 436-443.
- Garrett, R. K. & Danziger, J. N. (2008). Disaffection or expected outcomes: Understanding personal Internet use during work. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 937-958.
- Griffiths, M. (2005) A «components» model of addiction within a biopsychological framework. *Journal of Substance Abuse*, 10, 191-197.
- La Barbera, D., La Paglia, F. & Valsavoia, R. (2009). Social network and addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 12, 628-629.
- Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. (2011) Addiction to social networks on the Internet: a literature review of empirical research. *International Journal of Environmental and Public Health*, 8, 3528-3552.
- Miller, W. R. & Rollnick, S. (2002). *Motivational Interviewing: Preparing people to change*. New York: Guildford Press.
- Pelling, E. L. & White, K. M. (2009). The theory of planned behavior applied to young people's use of social networking web sites. *Cyberpsychology Behavior*, 12, 755-759.
- Sussmann, S., Lisha, N. & Griffiths, M. D. (2011). Prevalence of the addictions: a problem of the majority or the minority? *Evaluation & the Health Professions*, 34, 3-56.
- Wan, C. (2009). *Gratifications and loneliness as predictors of campus-SNS websites addiction and usage pattern among Chinese college students*. Hong Kong: Chinese University of Hong Kong, China.
- Wilson, K., Fornasier, S. & White, K. M. (2010) Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 13, 173-177.
- Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y. & Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of internet addiction: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33, 317-329.
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902.