



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE

# När det sociala tar överhanden

- en explorativ studie om Facebook-beroende bland gymnasieungdomar

SQ1562, Vetenskapligt arbete i socialt arbete, 15 hp  
Scientific Work in Social Work, 15 higher education credits  
Kandidatnivå  
VT 2013  
Författare: Mikael Wikell, Alexander Winter Lundqvist  
Handledare: Torbjörn Forkby

*Tack till vår handledare Torbjörn Forkby för all hjälp*

## **Abstract**

**Titel:** När det sociala tar överhanden – en explorativ studie om Facebook-beroende bland gymnasieungdomar.

**Författare:** Mikael Wikell och Alexander Winter Lundqvist

**Nyckelord:** Facebook, Beroende, Ungdomar, Bergen Facebook Addiction Scale, Social Media

Facebook. Ett fenomen som på relativt kort tid fått en allt större inverkan på människors liv. Men vad händer när det tar överhanden? När vad som var tänkt som en social plattform för att hålla kontakt med vänner blir till ett beroende? Den här explorativa studien utforskar Facebook-beroende bland vad som enligt tidigare forskning anses vara en riskgrupp: gymnasieungdomar. Hur stor andel av gymnasieungdomarna skulle kunna vara beroende av Facebook, och finns det aspekter av deras fritidsliv, umgängespreferenser, hälsa och Facebook-användande som verkar kunna bidra till ett beroende? Med hjälp av en kvantitativ ansats där en översatt version av den norska Bergen Facebook Addiction Scale har delats ut i enkätform undersöks Facebook och dess inverkan på gymnasieungdomar på en skola i Göteborgsområdet, och resultaten visar att en betydande andel av gymnasieungdomarna skulle kunna vara beroende av Facebook. Vad som leder fram till ett beroende är dock fortfarande oklart. Det finns variabler som uppvisar tecken på att de potentiellt beroende till viss del har andra umgängespreferenser och ägnar sig åt andra saker på fritiden. Något samband mellan psykosomatiska symptom och ett Facebook-beroende hittas däremot inte. Studiens explorativa utgångspunkt syftar till att ge en överblick över vad som skulle kunna vara relevant vidare forskning i förhållande till begreppet Facebook-beroende och sociala medier.

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b>	<b>1</b>
1.1 Bakgrund	1
1.2 Problemformulering	2
1.3 Avgränsningar och tydliggöranden	3
1.4 Definitioner	3
1.4.1 Facebook	3
1.4.2 SNS	3
1.4.3 Beroende	4
1.5 Disposition	4
<b>2. Tidigare forskning</b>	<b>5</b>
2.1 Bergen Facebook Addiction Scale	5
2.2 Aktualitet i klinisk behandling	6
2.3 Självkänsla, personlighetstyper och riskgrupper	6
<b>3. Teoretisk utgångspunkt</b>	<b>8</b>
3.1 Beroende – en symptombild	8
3.2 Hur ett missbruk uppstår	8
3.3 Beteendeproblem: dess definition, likheter och skillnader gentemot substansmissbruk	10
3.4 Sammanfattning av teoretisk utgångspunkt	11
<b>4. Metod</b>	<b>12</b>
4.1 Kvantitativ metod	12
4.2 Utformande av enkäten	12
4.3 Utförande av enkätundersökningen	14
4.4 Etik	14
4.5 Diskussion kring urval och generaliserbarhet	15
4.6 Bortfall	16
4.7 Validitet och reliabilitet	16
4.8 Sökstrategier	17
4.9 Instrumentet 'Bergen Facebook Addiction Scale'	17
4.10 Monotetiskt och polytetiskt mätsätt	18
4.11 Analysering av data	18
4.12 Metodsvårigheter	19
<b>5. Resultat och analys</b>	<b>20</b>
5.1 Kort bakgrundsstatistik	20
5.1.1 Hälsa	20
5.1.2 Fritid	21
5.1.3 Umgänge	21
5.1.4 Gymnasieungdomarnas Facebook-användande	22
5.2 Frågeställning 1	22
5.2.1 Resultat frågeställning 1	22
5.2.2 Analys av frågeställning 1	26
5.3 Frågeställning 2	26
5.3.1 Resultat och analys	26
5.4 Sammanfattning av resultat och analys	32

<b>6. Avslutande diskussion</b>	<b>33</b>
<b>Referenslista</b>	<b>35</b>
<b>Bilagor</b>	<b>37</b>
10.1 Bilaga 1 - Enkät	
10.2 Bilaga 2 – BFAS översättning	

# 1. Inledning

## 1.1 Bakgrund

Sociala medier är ett fenomen som de senaste tio åren blivit en allt större del av våra liv. Femtio procent av Facebook-användarna loggar in varje dag (Kuss, Griffiths 2011). Vi använder oss av sociala medier för att veta vad som händer i våra vänners liv, och för att dela med oss av vad som händer i våra egna. Chefer använder det för att kontrollera potentiella anställda och anställda använder det för att "spionera" på sina chefer. Sociala medier gör oss kort och gott mer tillgängliga. Borta är tiden då man var ensam när man var själv hemma. Nu är många av oss konstant uppkopplade till sociala medier såsom Facebook, Twitter eller Instagram. Vi vet att vi har våra vänner på en armlängds avstånd. Det låter onekligen som något bra, men det innebär också att de har nära till oss. Fenomenet att alltid vara kontaktbar, att aldrig få vara för sig själv, är något som intresserat många forskare. Hur påverkar det oss när vi till största delen kommunicerar online? Påverkar det vår förmåga att skapa meningsfulla relationer, att vara intima, att umgås ansikte mot ansikte? Sherry Turkle skriver i sin bok "Alone Together" (2011) om hur att vara konstant uppkopplade stör vår förmåga att ägna oss åt sociala företeelser som är en central del av våra liv, såsom kommunikation ansikte mot ansikte. Hon skriver också om hur vi använder sociala medier som ett sätt att hantera vår ensamhet.

Många av oss har nära vänner som vi inte tror att vi kommer förlora. De kommer finnas där vart vi än tar vägen och hur vi än presenterar oss. Våra online-vänner då? Kommer de alltid finnas där? De flesta som vi har på vår vänlista på Facebook har vi förmodligen träffat på riktigt någon gång, men det är kanske inga personer som vi umgås med på en regelbunden basis. Deras bild av oss är helt baserad på hur vi framställer oss på Facebook. Således försöker vi framställa oss i en så bra dager som möjligt. Men vad händer när vi inte kan leva upp till den bild vi skapat av oss själva online? När den vi är inte kan leva upp till den vi vill vara? Viljan att bibehålla sina sociala nätverk på internet kan leda till ett överdrivet användande av Facebook och andra sociala medier (Kuss, Griffiths 2011, s. 3535).

Går det att tala om ett Facebook-beroende, och vilken betydelse har det för oss som personer? Vilka av oss ligger i riskzonen, och vilka löper mindre risk att drabbas? Det finns forskning som har sett samband mellan olika personlighetstyper och att det påverkar sättet vi använder oss av internet på (Correa, Hinsley, de Zuniga 2010). Det finns även forskning som hävdar att beroende av sociala medier är något som borde uppmärksammas i klinisk praktik, då det är ett beroende som ofta är svårt att lösa genom total avhållsamhet. Detta eftersom total avhållsamhet från internet inte är realistiskt då internet idag är en såpass stor del av våra liv och vårt samhälle (Echeburea, Corral 2010).

Trots att spelberoende än så länge är det enda beteendebaserade beroendet som går att få som en formell psykiatrisk diagnos (Andreasson et al. 2012) finns det många likheter mellan beroende av sociala medier och de klassiska symptomen som ofta uppstår i samband med substansberoenden, såsom humörförändring, tolerans och abstinensbesvär (Griffiths 2005). Detta gör ämnet intressant dels i en forskningskontext, för att det är ett relativt nytt område att utforska, och dels för behandlande arbete och diagnostisering då det kan visa sig att Facebook-beroende har många likheter med andra mer kliniskt beprövade beroenden.

Forskare i Norge har skapat ett instrument för att bedöma Facebook-

beroende, Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS) (Andreassen et al. 2012). Frågorna som instrumentet innefattar är uppbyggda på en grund av andra mer beprövade (men ändå relativt nya) instrument. Mer om det under avsnittet tidigare forskning.

## 1.2 Problemformulering

Flera studier pekar på att unga vuxna är en av riskgrupperna för att utveckla ett internetberoende (Yen et al 2010; Mossbarger 2008). Enligt studier använder 55-82 procent av tonåringar och unga vuxna sociala medier regelbundet (Kuss, Griffiths 2011, s. 3543).

Målet med studien är att undersöka hur gymnasieungdomar använder Facebook för att se om det finns tecken på ett Facebook-beroende bland gymnasieungdomar. Har det till exempel någon betydelse om ungdomarna ofta uppvisar kända stresssymptom såsom ont i magen eller svårigheter att somna, eller om de föredrar stora sällskap över att umgås med en eller två nära vänner? Enligt studien som ledde fram till utvecklandet av Bergen Facebook Addiction Scale är Facebook-beroende till exempel kopplat till sömnproblem (Andreassen et al. 2012). Likaså finns det studier som visar att personer med få ”offline-vänner” som är mindre nöjda med livet, oftare använder Facebook för att kompensera för bristen på social interaktion (Barker 2009) och att personer med lägre självförtroende i högre grad ser det som viktigt att verka populära på Facebook jämfört med personer med högre självförtroende (Zywica, Danowski 2008).

### Syfte

Studiens syfte är att undersöka gymnasieungdomars Facebookanvändande för att se hur stor del av gymnasieungdomar som uppfyller kriterierna för ett beroende enligt den norska Bergen Facebook Addiction Scale, och i så fall vilka aspekter av användandet, individernas hälsa och andra utvalda bakgrundsfaktorer som samspelar med ett eventuellt beroende.

Utifrån ovan nämnda syfte utformade vi följande frågeställningar:

### Frågeställningar

1. Hur stor del av gymnasieungdomar som använder Facebook uppfyller kriterierna för Facebook-beroende enligt Bergen Facebook Addiction Scale?
2. Vilka aspekter av deras hälsa, personlighet, umgängespreferenser, fritidsvanor och Facebook-användande samspelar med ett eventuellt Facebook-beroende?

Om resultaten i studien är i linje med tidigare forskning borde de visa på att personer med låg självkänsla som ägnar sig åt mer ensamma aktiviteter generellt får högre poäng på Bergen Facebook Addiction Scale, medan personer med ett stort socialt nätverk och utpräglat socialt fritidsliv får lägre poäng.

Intressant är också om det kommer att synas några skillnader mellan män och kvinnor, då de studier som behandlar ämnet hittills har haft delade åsikter om frågan (Kuss, Griffiths 2011).

Då det enligt våra efterforskningar inte har gjorts några liknande studier på just svenska gymnasieungdomar tidigare kan man välja att se detta som en pilotstudie. Instrumentet Bergen Facebook Addiction Scale är relativt obeprövat och har inte använts i en svensk kontext tidigare, därför finner vi det intressant att se vilka resultat det ger.

### **1.3 Avgränsningar och tydliggöranden**

Studien fokuserar på gymnasieungdomar i Göteborgsområdet, då det är en grupp som är relevant i förhållande till ämnet. På grund av den tidsram som tilldelats oss och omfånget på studien kommer urvalsgruppen inte omfatta fler än 100 respondenter. Gymnasieungdomarna som har deltagit i studien kommer alla från samma gymnasieskola. Skolan är en liten gymnasieskola med cirka 400 elever som ligger i centrala Göteborg.

Instrumentet Bergen Facebook Addiction Scale är framtaget som ett hjälpmedel för bedömning, och inte som ett självskattningsinstrument. Att denna studie låter respondenterna själva fylla i svaren på frågorna innebär att man bör vara försiktig med att dra konkreta slutsatser, då svaren skulle behöva kompletteras med professionella kliniska intervjuer för att mätningen ska fungera som avsett.

Då studien behandlar ett relativt nytt ämne och syftar till att använda sig av ett nyligen framtaget instrument i en annan kontext än det är avsett för bör den ses som en pilotstudie, och resultatet som en fingervisning snarare än en absolut sanning. På grund av den explorativa ansatsen på studien där målet främst är att undersöka och finna eventuella samband kommer fokus inte läggas på teoretiska analyser utan snarare presentation av intressanta statistiska resultat.

### **1.4 Definitioner**

#### **1.4.1 Facebook**

Facebook skapades 2004 och är den i nuläget största och mest populära sociala media-siten i världen, med mer än en miljard aktiva användare varje månad och 618 miljoner aktiva användare varje dag (<http://newsroom.fb.com/Key-Facts>).

På Facebook skapar användarna en profil som de sedan använder till att kommunicera med andra via text, bilder och länkar. Varje användare har en personlig sida där andra kan gå in och se bakgrundsinformation om personen, bland annat vad de har för intressen, vilken musik de lyssnar på och om de har någon partner (denna information är frivillig att fylla i). Användarna har en lista med ”vänner”, som de själva måste acceptera. Dessa vännerna ser sedan vad användaren postar på Facebook; bilder, text och länkar till exempel, och kan kommentera på detta eller välja att ”gilla” det. Att ”gilla” något innebär att användaren som postat det får en liten notifikation som informerar om att en viss person gillar det de postat, men de får ingen feedback utöver det. Facebook ger även användarna möjligheten att använda sig av ”appar”, liknande de som finns på moderna mobiltelefoner. Dessa appar är ofta spel eller andra små program huvudsakligen utformade som underhållningsprodukter. Utöver detta har Facebook en funktion som tillåter användarna att organisera sammankomster, på Facebook kallat ”events”.

#### **1.4.2 SNS**

SNS är ett begrepp som används i mycket av den forskning som finns på området, och är ett begrepp som står för ”Social Networking Sites”. Social networking sites definieras utifrån tre kriterier. De tillåter individen att 1. Konstruera en offentlig eller till viss del offentlig profil inom ett avgränsat system. 2. Skapa en lista över andra användare som de har en anknytning till. 3. Kunna se och utforska denna lista på anknytningar och sådana listor som andra har gjort inom samma system (Boyd, Ellison 2007 s. 211). Det innefattar således även Facebook. Även om det



finns några få studier gjorda på just Facebook-beroende är majoriteten av forskningen inriktad på antingen SNS-beroende eller internet-beroende.

### **1.4.3 Beroende**

Beroende definieras olika beroende på var man tar informationen från. Angres & Bettinardi-Angres definierar beroende som ”the continued use of mood-altering addicting substances or behaviors (e.g., gambling, compulsive sexual behaviors) despite adverse consequences.” (Angres, Bettinardi-Angres 2008, s. 696). Fritt översatt ”det fortsatta användandet av sinnesförändrande beroendeframkallande substanser eller beteenden (t. ex spelande, tvångsmässiga sexuella beteenden) trots allvarliga konsekvenser.”

Mark Griffiths hävdar i en text från 2000 att spelberoende och internetberoende inte skiljer sig från substansberoenden när det gäller huvudkomponenterna i beroende (salience (upptagenhet), tolerans, abstinens, humörförändring, konflikt och återfall). Griffiths hävdar också att om spelberoende kan räknas som ett beroende borde vilket beteende som helst som ger kontinuerliga belöningar trots avsaknad av en psykoaktiv substans också kunna räknas som potentiella beroenden (Griffiths 2000b).

## **1.5 Disposition**

I avsnitt två presenteras tidigare forskning. Där förklaras den studie som ledde fram till Bergen Facebook Addiction Scale, ett aktuellt fall av Facebook-beroende inom klinisk behandling och internet och SNS-beroende utifrån temat självkänsla, personlighetstyper och riskgrupper.

I avsnitt tre redogör vi för aktuella teorier. Först ges en kort sammanfattning av de symptom ett beroende kan medföra, sedan presenteras Craig Nakkens teorier om hur ett missbruk kan uppstå med en koppling till Facebook-beroende. Slutligen presenteras beteendeproblem och några olika sätt att se på dessa.

I avsnitt fyra, metod, går vi igenom studiens tillvägagångssätt, urval och generaliserbarhet och etiska aspekter. Metodavsnittet innehåller även en genomgång av instrumentet Bergen Facebook Addiction Scale och hur det används i studien.

I avsnitt fem presenteras studiens resultat samt analys av dessa. Avsnittet inleds med bakgrundsinformation om respondenterna, därefter presenteras de två frågeställningarna.

I avsnitt sex hålls en avslutande diskussion där resultaten och våra tankar kring ämnet och studiens utfall diskuteras.

## 2. Tidigare forskning

I detta avsnitt presenteras relevant tidigare forskning som går att koppla till ämnet Facebook-beroende. Först introduceras den studie som ledde fram till det i Norge framtagna mätinstrumentet Bergen Facebook Addiction Scale. Därefter följer en kort sammanfattning av ett aktuellt fall av Facebook-beroende i Grekland. Slutligen redogörs det för relevant tidigare forskning på ämnet internet och SNS-beroende.

### 2.1 Bergen Facebook Addiction Scale

Norska forskare vid University of Bergen har utformat ett mätinstrument som de kallar Bergen Facebook Addiction Scale. Instrumentet utformades i samband med att de utförde en enkätstudie på 423 college-studenter. Studien bestod förutom 18 egenutformade frågor, av frågor tagna från sex andra instrument: The Facebook Attitude Scale, som mäter förhållandet till Facebook. The Online Sociability Scale, som mäter hur ofta respondenterna gör olika saker på Facebook. The Addictive Tendencies Scale, som mäter beroendetendenser. The NEO-Five Factor Inventory, som är ett instrument som mäter personlighetstyper, och BiS-BaS-skalorna, som mäter hur hämmad man är i sitt beteende, om individen har en benägenhet att undvika skadliga stimuli. Studien innefattade också frågor avseende sömnavanor som även de hade använts i tidigare studier. När studien var genomförd plockade forskarna ut sex frågor av de ursprungliga arton, en från varje kategori, som bäst korrelerade mot de övriga skalorna de använde. Dessa sex frågor är de som används i det färdiga instrumentet (Andreassen et al 2012).

Resultatet visade att de frågor som forskarna själva utformat till BFAS korrelerade högre mot missbruk av Facebook än mot generellt Facebook-användande, vilket enligt forskarna själva tyder på att skalan primärt mäter just missbruk av Facebook. Kvinnor hade högre resultat på BFAS-skalan än män, vilket forskarna anser skulle kunna kopplas till att kvinnor löper större risk för beroenden som innefattar social interaktion, medan män istället löper större risk att råka ut för beroenden som man mest ägnar sig åt i avskildhet (såsom hasardspel) (Andreassen et al 2012).

Forskarna hittade positiva korrelationer mellan skalan och neurotiska personligheter, vilket enligt dem kan förklaras med att blyga och osäkra personer tenderar att använda Facebook som ett substitut för sociala relationer, för att de där har mer kontroll över vad som sägs och när det sägs (Andreassen et al. 2012). Detta stämmer överens med resultat från andra studier avseende personer med låg självkänsla och små sociala nätverk, och tendenser att överanvända internet (Barker 2009; Ghazzemsadeh, Shahraray, Moradi 2008).

Utöver detta hittade de norska forskarna även positiva korrelationer mellan extroverta personligheter och svaren på BFAS-skalan. Detta kan enligt forskarna kopplas till tidigare forskning som syftar på att extroverta personligheter oftare använder sociala medier som ett extra sätt att uttrycka sig på snarare än som ett substitut för social interaktion (Ross et al. 2009). Plikttrogna och målinriktade personligheter korrelerade i sin tur negativt mot BFAS-skalan. Detta förklarades med att de generellt prioriterar Facebook lägre till förmån för att bli färdiga med sysslor de har åtagit sig. Slutligen hittade forskarna även positiva korrelationer mellan sömnavanor och Facebook-användande. Överdrivet användande av Facebook verkade enligt studien påverka sömnavanorna negativt, personerna gick och lade sig senare och sov längre på morgnarna (Andreassen et al. 2012).

## 2.2 Aktualitet i klinisk behandling

I en fallrapport från Grekland beskrivs en kvinna som anländer till en klinik med sina föräldrar för att hon spenderat ungefär fem timmar om dagen på Facebook. Hon hade varit registrerad på Facebook i åtta månader och hade 400 vänner där. Enligt fallrapporten upphörde kvinnan under de följande sju månaderna att ägna sig åt flertalet sociala aktiviteter för att istället stanna hemma under dagarna för att kunna kontrollera sitt Facebook-konto. Kvinnan förlorade sitt jobb då hon upprepade gånger lämnade sin arbetsplats för att besöka ett närliggande internet-café. Under kvinnans undersökning tog hon enligt rapporten upp sin mobiltelefon och försökte få tag i en internetuppkoppling för att logga in på Facebook. Efter klinisk undersökning visade kvinnan tecken på svag ångest och sömnsvårigheter. Hon vägrade att ta emot någon psykoterapi eller farmakologisk hjälp av kliniken. Fallrapporten hävdar att Facebook-beroende kan ses som ett begärsdrivet beroende med en tvångsmässig aspekt (Tzavellas et al. 2010).

## 2.3 Självkänsla, personlighetstyper och riskgrupper

En kinesisk studie gjord på målgruppen kinesiska ungdomar / unga vuxna i Hong Kong utforskade huruvida denna målgrupp i Kina var beroende av social media och i så fall vilka symptom de uppvisade. Studien visade att 15,6 procent av respondenterna var beroende av social media, och att de beroende ungdomarna / unga vuxna ofta var självabsorberade, uttråkade och var bra på att manipulera hur de framställdes i sociala medier (Huang 2011). Detta stämmer överens med annan forskning som visar att narcissistiska personligheter tenderar att använda sociala medier mer än andra (Mehdizadeh 2010). För personer i den kinesiska studien som visade tecken på beroende fanns det fyra symptom / anledningar till användandet som stod ut: lindring av negativa känslor, negativa konsekvenser, att facebook upptar mycket av tankarna, och förlorat intresse av sociala aktiviteter (Huang 2011).

Andra studier pekar även de på att ungdomar och unga vuxna är en riskgrupp när det gäller att utveckla internet- och SNS-beroende (Mossbarger 2008; Yen et al. 2007), när det dessutom finns forskning som pekar på att personer med låg självkänsla även de löper större risk att utveckla beroenden (Barker 2009; Ghazzemzadeh et al. 2008) kan man se en stor riskgrupp: Unga vuxna och ungdomar med låg självkänsla och få sociala kontakter. Griffiths skriver om hur personer med låg självkänsla använder internet som en slags coping-strategi och för att kompensera för svagheter såsom just låg självkänsla. De får sig själva att må bättre genom att använda sociala medier för att leva ut de sociala liv de i vanliga fall inte klarar av (Griffiths 2000a). Denna kompensation kan i sin tur leda till ett överdrivet internetanvändande som i sin tur kan leda till ett beroendeförhållande till sociala medier (Aydin, Sari 2011).

Forskning visar också att personer med internet- och SNS-beroende uppvisar många av de klassiska beroendesymptomen, såsom abstinens, återfall och annat som generellt brukar kopplas till substansberoenden och andra diagnostiserade beroenden (Kuss, Griffiths 2011). I en studie från 1998 om internetberoende kopplar Kimberly Young många av de symptom som substansberoende orsakar även till just internetberoende. Young påpekar också att internet i sig inte verkar vara beroendeframkallande, utan snarare speciella applikationer på internet. Desto högre grad av interaktivitet desto större risk för att utveckla ett beroende, enligt Youngs studie (Young 1998).

Introverta och extroverta personligheter kan båda utveckla ett SNS-

beroende, men troligtvis sker det på olika grunder. Extroverta använder generellt Facebook för social förbättring medan introverta generellt använder Facebook för social kompensation (Kuss, Griffiths 2011). Det finns en studie som visar att extroverta personligheter löper större risk för att utveckla ett beroende, eftersom sociala medier hjälper dem att uppfylla sitt behov av att socialisera. Studien poängterar samtidigt att detta inte är i linje med vad andra forskare har kommit fram till (Wilson, Fornasier, White 2010).

Överlag pekar tidigare forskning på att det finns en stark koppling mellan olika personlighetstyper och grad av internet och SNS-användande (Correa, Hinsley, De Zuniga 2010). Likaså finns det tecken som visar en koppling mellan grad av självkänsla och copingmekanismer i förhållande till sociala medier och beroende. Extroverta personligheter med god självkänsla som har lätt att knyta nya kontakter och aktivt söker upp socialt umgänge använder sociala medier i högre grad, samtidigt som introverta personligheter delger mer personlig information om sig själva (Kuss, Griffiths 2011).

Narcissistiska personligheter faller lätt offer för den möjlighet till att visa upp sig själva och få bekräftelse som sociala medier ger, lider de också av dåligt självförtroende är det ännu en riskfaktor (Mehdizadeh 2010). Identitet och känsla av sammanhang har i en studie från 2009 kopplats till beroendetendenser när det gäller SNS-sidor. Personer som starkt identifierar sig själva som SNS-användare och har ett behov av att känna stark tillhörighet eller gemenskap till andra hade större sannolikhet att uppvisa beroendetendenser (Pelling, White 2009). Likaså finns det en studie som visar att blyga personer använder Facebook mer (Orr, Ross, Sisic, Simmering, Arsenault, Orr, 2009). Om man väljer att tolka ett potentiellt överdrivet användande som en riskfaktor för att utveckla ett beroende utökas med andra ord riskgrupperna drastiskt. Det finns dock inga studier som pekar på att dessa grupper specifikt löper större risk att utveckla ett beroende än andra.

En studie som undersökte förekomsten av och riskfaktorer för internetberoende hos turkiska studenter fann att neurotiska personligheter löpte absolut störst risk för att utveckla ett internetberoende, att ha en neurotisk personlighet ökade risken med hela 233 procent. Samma studie fann att alla former av sociala applikationer medförde en signifikant högre risk för att utveckla ett internet-beroende (Kuss et al. 2013). En annan studie har hittat en koppling mellan neurotiska personligheter och tendenserna att posta foton och annan information av sig själva synligt för andra. Detta kan enligt studien förklaras med att personer med hög poäng på neuroticism-skalan söker bekräftelse genom sociala medier (Amichai-Hamburger, Vinitzky 2010).

### 3. Teoretisk utgångspunkt

Även om det finns relativt få teorier att applicera på en studie utformad på det här sättet, finns det relevanta saker inom missbrukspsykologin, främst inom teorier om hur ett missbruk uppkommer och vad det är som driver ett missbruk. Lågt självförtroende, brist på socialt nätverk och hur nöjd man är med livet är saker som kan öka risken för att utveckla ett beroende. Många av dessa ämnen behandlas i avsnittet tidigare forskning, på någon nivå. Andra aspekter som går att applicera på missbruk är ensamhet och psykisk ohälsa. Mycket riktigt finns det även en koppling mellan depression och överdrivet chattande, e-mailande med mera (Rosen et al. 2013). Nedan följer några synsätt och teoretiska perspektiv i förhållande till ämnet Facebook-beroende, som kan användas för att ge en ökad förståelse för begreppet och hur det kan jämföras med mer kliniskt beprövade beroendeformer.

#### 3.1 Beroende – en symptombild

Det finns generellt några olika symptom som brukar kopplas till beroende, de är salience (upptagenhet), tolerans, abstinens, humörförändring, konflikt och återfall. Dessa sex symptom är förekommande i alla former av beroenden till någon grad. Mark Griffiths har beskrivit de såhär i sin text "Does internet and computer addiction exist?" från år 2000:

Salience (upptagenhet) syftar till beroendets förmåga att hela tiden uppta den drabbades tankar. Oavsett vad personen gör så tänker den på när den ska få nästa chans att ägna sig åt beroendet.

Humörförändring är kanske det första man tänker på när man tänker på substansberoenden, och syftar till den känsla av verklighetsflykt och bedövning som beroendet ger. Att bli "hög" på sitt beroende. Griffiths skriver att det här kan ses som en slags copingstrategi.

Tolerans syftar på att personen ägnar sig mer och mer åt aktiviteten för att få samma effekt som tidigare. Griffiths nämner exemplet med en spelberoende person som hela tiden måste satsa en högre och högre summa pengar för att få samma euforiska rus.

Abstinens är de symptom som uppträder när aktiviteten reduceras drastiskt eller avbryts. Det innefattar till exempel irritabilitet och humörsvängningar, i substansberoenden även skakningar och andra fysiska symptom.

Konflikt syftar på de konflikter som uppkommer i led av beroendet, antingen i förhållande till andra runt om den beroende (interpersonella konflikter) eller inom den beroende själv (intrapsykiska konflikter).

Återfall handlar slutligen om tendensen till att falla tillbaka i gamla beroendemönster, trots att beroendet en gång är brutet eller har gått åt rätt håll. Detta kan inträffa trots flera års avhållsamhet (Griffiths 2000a).

Dessa sex symptom är intressanta för att de som tidigare nämnts förekommer även i beteendebaserade beroenden såsom internet- och Facebook-beroende, och för att de sex frågorna som Bergen Facebook Addiction Scale innefattar är baserade på just dessa sex symptomen.

#### 3.2 Hur ett missbruk uppstår

Craig Nakken skriver i sin bok "Jaget och missbrukaren" (1999) om hur ett missbruk uppstår. Han menar att ett beroende börjar med att man upplever en sinnesförändring, man blir "hög" på sitt beroende. Några exempel kan vara den

spelberoende som upplever ett rus när han ser att hästen han satsat pengar på leder, eller matmissbrukaren som upplever ett rus när den vräker i sig mat. Det är denna sinnesförändring som sedan ligger till grund för missbruket (Nakken 1999). I fallet Facebook-beroende känns det mer relevant att använda termen överdrivet användande snarare än missbruk, för att det inte är en lika negativt laddad term och för att Facebook- och internetberoende inte är ett lika accepterat tillstånd i klinisk praktik. Termen överdrivet användande förekommer dessutom i många studier på ämnet.

Nakken skriver vidare att processen som leder fram till ett missbruk är en förförisk process, där man luras att tro att man kan leva emotionellt på objekt eller händelser. Han skriver att ”missbrukaren börjar långsamt att bli beroende av missbruksprocessen för att definiera vem han/hon är, och för känslan av att bli tillfredsställd. Livet blir en jakt på missbruk.” (Nakken 1999, s. 15). Missbruket skapar en illusion av att vara tillfredsställd (Nakken 1999).

Emotionell logik är ett begrepp som Nakken använder sig av. Det innebär att personen som har ett missbruk försöker tillfredsställa sina intimitetsbehov genom relationen till ett objekt eller en händelse – missbruket. Objektet eller händelsen blir sedan mer och mer betydelsefullt för att till slut bli personens primära känslomässiga relation. Då personen i samband med detta upplever en sinnesförändring ges en illusion av att deras behov har blivit tillfredsställda (Nakken 1999). Detta kan kopplas till de personer med få vänner som använder SNS-siter för att få bekräftelse och en känsla av gemenskap. Facebook kan ses som ett objekt som ger en illusion av intimitet där det egentligen inte finns någon (därmed inte sagt att man inte kan använda Facebook för att bibehålla sina intima relationer). Vårt att ha i åtanke är också att Facebook och annan social media kan användas för att knyta nya kontakter som man sedan blir bekant med i verkligheten. Det finns alltid två sidor av ett mynt.

Ett missbruk börjar enligt Nakken med att användaren känner sig ”hög” (Nakken 1999). Översatt till kontexten Facebook-beroende skulle det här förloppet kunna innebära att till exempel: en person som har svårt att få vänner upptäcker Facebook. Där märker personen att den kan ha kontakt med personer runt sig, fast på personens villkor. Där kan den diskutera när den känner för det, och han/hon får ofta bekräftelse på det som han/hon skriver. Detta leder efter ett tag till att personen börjar förlita sig mer och mer på Facebook som vägen till mänsklig social kontakt. Personen blir mer och mer upptagen av att vara aktiv på Facebook för att få känna ”ruset” den får av att ha kontakt med andra, som den annars har haft så svårt med och börjar använda Facebook till den grad att det får konsekvenser för honom/henne på andra arenor, till exempel jobb och skola. Man är så social på Facebook att det går ut över de sociala relationer man har i världen utanför internet.

Nakkens teori om hur ett missbruk uppstår och vad som kännetecknar den emotionella kopplingen till ett missbruk är användbart i vår studie då det kan användas för att förklara hur ett överdrivet användande av Facebook kan leda till ett slags missbrukstillstånd, och till slut till ett beroende. Nakken tar ofta upp spelmissbruk i sina exempel, och spelberoende nämns i flera studier som det beroende som ligger närmast internet- och SNS-beroende.

### **3.3 Beteendeproblem: dess definition, likheter och skillnader gentemot substansmissbruk**

Ett beteendeproblem kan definieras som en svårighet att hantera och reglera ett visst beteende (Punzi 2012 s. 114). Elisabeth Punzi nämner bland annat mat, fysisk träning, sex, shopping, spel och internetanvändning som beteenden som potentiellt kan leda till beteendeproblem. I förhållande till internetanvändning gör hon kopplingen att ensamma, deprimerade, ångestfyllda eller oroliga människor kan se det som en slags befrielse att spendera tid framför datorn. Sociala medier gör det möjligt att för en stund ignorera ensamheten och rastlösheten. Kontakter på internet ger individen möjlighet till en slags ”pseudointimitet” som kan upplevas som mer betydelsefull än vad den egentligen är (Punzi 2012).

Beteendeproblem har många likheter med substansmissbruk (Punzi 2012). Många personer som lider av beteendeproblem säger till exempel att det är svåra känslomässiga tillstånd som utlöst problemen, vilket även är vanligt när det gäller substansmissbruk. Andra likheter mellan substansmissbruk och beteendeproblem är att det som vi tidigare nämnt tycks ske en toleransökning i förhållande till hur ofta en individ behöver utöva beteendet. Likaså tycks individer med beteendeproblem också uppleva att de förlorar kontrollen över sig själva, de vill sluta eller minska sitt beteende, men de kan inte. Negativa konsekvenser är en tredje sak som beteendeproblem har gemensamt med substansmissbruk, ägnar sig individen åt beteendet i alltför hög grad uppstår det negativa konsekvenser för honom/henne (Punzi 2012).

Trots att det till synes finns många likheter mellan beteendeproblem och substansmissbruk finns det teoretiker och forskare som snarare hävdar att beteendeproblem bör ses som en form av impuls kontrollstörning. I det kliniska diagnostik-verktyget ICD-10 hittar man mycket riktigt spelberoende under rubriken impuls kontrollstörningar. En impuls kontrollstörning karaktäriseras av att när en individ får en impuls kan individen inte stå emot den. De konsekvenser som kan uppstå till följd av att följa impulsen är inget som reflekteras över. Efteråt känner individen ofta en form av välbehag och spänningar som släpper. Skillnaden mellan impuls kontrollstörning och missbruk kan således sägas vara att vid ett missbruk är ofta symptom såsom abstinens och tolerans närvarande, medan impuls kontrollstörningar oftare handlar om ett impulsivt beteende som individen har svårt att avstå ifrån. Vårt att ha i åtanke är dock att även vissa former av substansmissbruk utifrån denna definition kan ses som impuls kontrollstörningar (Punzi 2012). Många typer av substansmissbruk kännetecknas av svårigheter att stå emot impulsen att inta en drog eller beroendeframkallande substans.

Det finns även faktorer som tyder på att beteendeproblem skulle kunna ses som en form av tvångsmässigt beteende. Tvångsmässiga beteenden kännetecknas av en förväntningsångest som uppstår när individen föreställer sig att om den inte utför ett specifikt beteende kommer något att ske eller en jobbig ångest att uppstå. Det enda som hjälper mot detta är att ägna sig åt beteendet. Till skillnad från impuls kontrollstörningar är det här den väntade ångesten som får individen att fortsätta med sitt beteende. Det uppstår dock ingen känsla av välbehag vid utförandet utan beteendet ses oftast som oönskat (Punzi 2012).

Punzi skriver att beteendeproblem bör ses med ett öppet sinne. Vissa personer kanske upplever inslag av missbruk medan andra mer visar tecken på en impuls kontrollstörning eller ett tvångsmässigt beteende, eller rentav något annat som inte innefattar någon av de ovan nämnda kategorierna (Punzi 2012).

Utifrån Punzis tankar skulle ett Facebook-beroende med andra ord kunna

kännetecknas av en rad olika symptom och förklaringar. Det finns som tidigare nämnts kopplingar till kända beroendesymptom såsom tolerans, abstinens och återfall, vilket skulle kunna peka på att Facebook-beroende bör klassas som ett missbruk. Det finns också berättelser med inslag av bristande impulser eller tvångsmässighet, som skulle kunna peka på dessa två kategorier istället. Vi anser att det är viktigt att inse att Facebook-beroende är ett såpass nytt fenomen att det inte kan tilldelas någon av dessa kategorier på en absolut basis. Kategorierna bör snarare ses som ett hjälpmedel för att kunna se tecken på beroende, och har man ett öppet sinne kan man således kanske uppfatta tecken utifrån alla tre kategorierna missbruk, impulskontrollstörning och tvångsmässighet. Även om forskarna som utformat Bergen Facebook Addiction Scale har utgått från klassiska beroendesymptom i utformandet av sina frågor kan man se spår av alla tre kategorierna i hur frågorna är utformade.

### **3.4 Sammanfattning av teoretisk utgångspunkt**

Sammanfattningsvis kan Facebook-beroende på många sätt likställas med andra beroenden. Det innefattar i stort samma symptombild som till exempel substansberoenden och spelberoende, med symptom såsom abstinens, tolerans med mera. Den process som leder fram till beroendet kan också på många sätt liknas vid andra mer beprövade beroendebeteenden, genom exempelvis den emotionella kopplingen till beroendeobjektet. Man ser även att det finns skilda åsikter om begreppet ”beteendeproblem” och hur det kan förstås i förhållande till missbruksteori, impulskontrollstörningar och tvångsmässigt beteende. Det finns alltså flera olika sätt att se på och förklara hur ett Facebook-beroende kan uppstå.



## 4. Metod

I detta avsnitt presenteras studiens tillvägagångsätt. Här förklaras vad kvantitativ metod innebär, hur undersökningen har genomförts, hur datainsamlingen har gått till och hur den insamlade datan har analyserats. Vi går även igenom instrumentet Bergen Facebook Addiction Scale och hur det har använts i studien.

### 4.1 Kvantitativ metod

Studien utförs med en kvantitativ forskningsmetod och eftersom det är en pilotstudie även med en explorativ ansats, vilket innebär en kvantitativ undersökande studie. Kvantitativ forskning innebär att man samlar in numerisk data med en deduktiv relation mellan teori och forskning, vilket gentemot en kvalitativ metod kan anses vara mer grundat i en naturvetenskaplig utgångspunkt (Bryman 2011). Deduktion innebär att man utifrån grundläggande axiom rent logiskt härleder påståenden och drar slutsatser. Till axiom hör exempelvis naturlagar, etablerade teorier eller liknande, vilka antas vara helt sanna. Slutsatserna är logiskt giltiga om de rent logiskt omöjliga kan vara falska om premisserna är sanna. Det viktiga med att härleda ur ett deduktivt synsätt är att de grundläggande premisserna stämmer och att slutledningen är logiskt giltig, för då måste slutsatserna vara sanna (Thomassen 2007, sid. 49-50). Detta innebär att studien bygger på att data samlas in (statistik, siffor, etc.) som det sedan dras rent logiska slutsatser utifrån.

Bryman (2011) nämner några nackdelar med en kvantitativ forskningsmetod. I en samhällsvetenskaplig forskningskontext kan den mer naturvetenskapliga utgångspunkten i en kvantitativ studie leda till att den tillämpade modellen skiljer sig från den egentliga sociala verkligheten, att man försöker använda förenklade verktyg och metoder på ett mer komplext fenomen. Samma sak gäller vid analys, då analysen av variablerna och relationerna mellan dem ofta förklaras som en statisk bild av den föränderliga form som människors liv och subjektiva upplevelser faktiskt är. En annan svaghet ligger i inhämtningen av data i form av ett mätinstrument och dess ekologiska validitet. Ett mätinstruments frågor måste tolkas av undersökningspersonerna för att besvaras, och den tolkningen behöver inte alltid stämma överens med det som egentligen avses, vilket kan leda till ännu ett försvagat samband mellan forskningen och undersökningspersonens faktiska upplevelse.

### 4.2 Utformande av enkäten

Då studien skall undersöka om det finns tecken på ett möjligt Facebookberoende bland gymnasieungdomar, samt för att se om det finns ett samband mellan detta beroende och vissa attribut (bakgrund, hälsa, personlighet, facebook-användande eller umgängespreferenser) valde vi att använda oss av en enkät för att samla in data (för enkät; se bilaga 1). Detta eftersom vi önskar att undersöka och dra slutsatser kring en specifik population, gymnasieungdomar.

Enkäten som vi kom fram till består av tre olika delar: en del om hälsa och bakgrund, en del med allmänna frågor om Facebookanvändande och en del med frågor lyfta från instrumentet "Bergen Facebook Addiction Scale". En fråga avseende stress och Facebook fanns även med i enkäten.

Många av frågorna har vi valt att dela upp i färdiga svarsalternativ (till exempel antal facebook-vänner) eftersom det är uppgifter som respondenterna kan ha svårt att komma ihåg exakta siffror på när de fyller i enkäten. Kategorier anser

vi vara ett bättre alternativ då det underlättar för respondenterna.

Frågorna om hälsa och bakgrund baserades till stor del på frågor från ungdomsstyrelsens Lupp-enkät ([www.ungdomsstyrelsen.se](http://www.ungdomsstyrelsen.se)), detta eftersom det är en väl beprövad enkät som riktar sig till ungdomar och innehåller flera frågor som passar till denna del av studien. Från Lupp-enkäten lyftes frågor som handlade om mående, fritidsaktiviteter och umgänge. För att komplettera dessa Lupp-baserade frågor fylldes det även på med andra intressanta eller passande följdfrågor inom samma ämne. Vi valde att ha med frågor om mående för att se om vi kan se någon koppling mellan hur en person mår och ett eventuellt Facebook-beroende.

Frågorna om fritidsaktiviteter och umgänge valde vi att ha med för att undersöka om personer som ägnar sig åt solitära aktiviteter i högre grad använder Facebook som ett sätt att väga upp för ett inte lika aktivt socialt liv. Man skulle kunna tänka sig att personer som till exempel ägnar sig åt aktiviteter som ofta utövas i grupp inte har samma behov av att socialisera online när de väl är hemma.

Umgängesfrågorna är löst baserade på personlighetstyperna introvert och extrovert, där vi genom att fråga efter preferenser gällande storlek på umgänge och i hur stora grupper man brukar umgås hoppas att kunna se ett samband mellan personer som föredrar små umgängesgrupper och deras Facebook-användande, och vice versa för personer som föredrar stora grupper. Vi är medvetna om att detta inte på långa vägar räcker för att fastställa om personen som svarar på frågorna är introvert eller extrovert, men vi tycker ändå att det är intressant att kunna göra kopplingen.

Frågorna angående Facebookanvändande innehåller rent statistiskt intressanta frågor men även ett antal påståenden som skall besvaras vars uppgift är att undersöka respondenternas syn på Facebook. Dessa frågor är främst med för att kunna se kopplingar till resultat i den tidigare forskningen. Frågorna här är utformade för att kunna se hur mycket respondenterna använder Facebook, vad de gör när de är inloggade och hur många vänner de har. Antalet vänner är intressant att undersöka då det, framförallt för ungdomar, kan vara ett popularitetstecken att ha många vänner på Facebook, medan att ha få vänner kan upplevas som stigmatiserande. Detta skulle i sin tur kunna leda till att man antingen använder Facebook än mer för att kunna skaffa fler vänner, alternativt att man tar avstånd från Facebook för att söka popularitet på annat håll. Det är såklart också möjligt att man helt enkelt inte bryr sig om hur många vänner man har. Påståendena behandlar ämnen såsom impulsivitet i förhållande till Facebook; om man har postat saker på Facebook som man sedan har ångrat. Det finns även påståenden som riktar in sig på hur människor presenterar sig på Facebook, om det är en plattform gjord för att imponera på andra och om bilden respondenterna visar upp där är en reflektion av hur de verkligen är, eller om den är förskönad. Det finns även två påståenden som handlar om Facebook kontra ”ansikte-mot-ansikte”-interaktion; om Facebook kan likställas med att kommunicera ”på riktigt”.

De åtta frågorna som är lyfta från instrumentet ”Bergen Facebook Addiction Scale” består av de sex frågor som instrumentet använder för att göra en bedömning av Facebookberoende, samt två andra frågor tagna från instrumentets utvecklingsarbete som i sig kan vara intressanta att undersöka, som frågor efter huruvida respondenterna tänkt mycket på Facebook nyligen samt om de spenderat mer tid på Facebook än vad de tänkt från början. De sex frågorna som BFAS innefattar är utformade efter de sex beroendekriterierna salience (upptagenhet), humörförändring, tolerans, abstinens, konflikt och återfall. Varje kriterium representeras av en fråga. Detta framgår inte i enkäten för att det enbart skulle göra frågorna tydligare.

Vi har även med en fristående fråga i enkäten, där vi frågar hur ofta respondenterna känner sig stressade av Facebook. Denna fråga har vi valt att ha med för att det är intressant att kunna se hur den korrelerar mot dels ett beroende och dels de övriga stresssymptomen i hälsodelen av enkäten.

Vi gjorde även en framsida till enkäten vars uppgift var att ge en sammanfattad information om studien. Framsidan förklarar att studien är en kandidatuppsats och går även kort igenom både studiens och enkätens innehåll. Den informerar även om att enkäten är helt frivillig, helt anonym, att ingen obehörig kommer hantera enkäterna och att svaren inte kommer att kunna kopplas till den individ som fyller i enkäten.

För att testa hur lång tid som krävdes för att fylla i enkäten, dess frågor och omfånget lät vi fem personer prova på att fylla i den för att sedan fråga vad de tyckte. På detta sätt fick vi synpunkter på frågor som kunde vara otydliga och vi gjorde justeringar därefter. Vi justerade formuleringen på vissa frågor och enkätens upplägg och design i två omgångar.

Då studien är explorativ innehåller enkäten frågor av skild karaktär. Det går inte att veta hur många av dessa som kommer vara användbara i resultat och analys-delen, utan den statistik som presenteras utgår från de frågor som gav intressanta och relevanta resultat.

### 4.3 Utförande av enkätundersökning

För att hitta deltagare till enkäten kontaktades olika gymnasieskolor i Göteborgsområdet via mail med en förfrågan om de skulle vara intresserade av att delta i en studie angående Facebookberoende och ungdomars användande av Facebook. Ett positivt svar och visat intresse från en mindre gymnasieskola i centrala Göteborg som hade möjlighet att bidra med en tillräckligt stor mängd respondenter för hela studiens omfattning, ledde till att studiens urval uteslutande omfattade gymnasieelever på nämnda skola. Konkret resulterade detta i att enkätundersökningar skedde i fyra olika gymnasieklasser (totalt 82 elever) under mars månad 2013. På skolan går det cirka 400 elever, och de utbildningsprogram som finns representerade på skolan är: Ekonomiprogrammet, Naturvetenskapsprogrammet och Samhällskunskapsprogrammet.

Enkäterna delades ut av oss när klasserna var samlade, och vi stannade sedan kvar och samlade in enkäterna när alla respondenterna var färdiga. Innan enkäterna delades ut informerades eleverna om att enkäterna var anonyma och att deltagande var frivilligt. Vi frågade också om det var någon av eleverna som inte hade ett Facebook-konto och informerade om att de i så fall inte behövde fylla i enkäten.

Enkäterna delades ut under två dagar, första dagen träffade vi tre klasser och andra dagen en klass. Den första klassen leddes av den lärare som vi hade haft kontakt med via e-mail. Läraren ordnade sedan ytterligare två klasser som leddes av två andra lärare. Den andra dagen delades enkäter ut i en annan klass som leddes av vår lärarkontakt.

### 4.4 Etik

Alla fyra etiska principer som nämns av Bryman (2011 s, 131-132) har tagits i beaktande:

**Informationskravet:** Respondenterna informerades om studiens syfte både muntligt och skriftligt genom ett försättsblad på enkäten. De informerades samtidigt om att deltagande var frivilligt, att enkäten var anonym och att ingen

förutom vi och vår handledare skulle kunna ta del av de enskilda enkätsvaren.

**Samtyckeskravet:** Respondenterna informerades om att deltagande var frivilligt och att de hade rätt att hoppa av när de så önskade. Då alla respondenter var 16 år gamla eller äldre och studien inte bedömdes innefatta särskilt känsliga frågor kontaktades inte ungdomarnas målsmän för godkännande.

**Konfidentialitetskravet:** Inga personuppgifter samlades in. Ingen förutom författarna av studien och vår handledare har tagit del av de enskilda enkätsvaren. Enkäterna har förvarats utom räckhåll för utomstående. När studien är avslutad och godkänd förstörs det insamlade materialet.

**Nyttjandekravet:** De uppgifter som samlats in har endast använts för att svara på studiens syfte och frågeställningar.

Enkätutdelningen utfördes under ordinarie lektionstid med både rektorns och den ansvarige lärarens godkännande. De deltagande informerades om studien och enkäten både genom enkätens framsida och muntligt vid de tillfällen enkäterna fylldes i.

## 4.5 Diskussion kring urval och generaliserbarhet

Eftersom en enkätundersökning innebär en kvantitativ forskningskontext, vilket betyder att studien främst bygger på en numerisk datainsamling i den form att man vidare ska generalisera resultaten, är det eftersträvansvärt att urvalet av respondenter ska sträva efter att vara representativt för hela gruppen som skall undersökas. (Bryman 2011). Då denna studies utgångspunkt ligger i att översätta och applicera ett engelskspråkigt och ganska nytt instrument, och att studien därmed bör ses som en pilotstudie, omfattar den ett mindre antal respondenter (82 personer) än vad som skulle vara optimalt för en mer omfattande och generaliserande studie.

Urvalet kom till efter kontakt med en skola i Göteborgsområdet. Mail skickades ut till ett tiotal gymnasieskolor i centrala Göteborg, varav två svarade. En skola kunde inte hjälpa oss med utdelningen, men var villig att låta oss stå i skolan och dela ut våra enkäter. Den andra skolan var villig att låta oss komma till samlade klasser för att dela ut enkäterna. Vi valde därmed att fokusera vårt urval på den sistnämnda skolan, för att underlätta för oss och för att ha kontroll över att inga enkäter delades ut till samma person två gånger. Urvalet kan inte anses vara ett obundet slumpmässigt urval, då det på grund av tidsbrist och studiens omfattning är fokuserat på elever på en liten gymnasieskola med få program. Att göra flera enkätundersökningar vid samma skola, och samtidigt nå upp till den önskade mängden deltagare, blev med tanke på tidsramen mycket lättare att ordna och organisera än att utföra dem vid flera olika skolor.

En annan fråga är om de 82 deltagande gymnasieungdomarna kan anses vara ett för gruppen gymnasieungdomar annars representativt urval. De deltagande gymnasieungdomarna kommer från fyra olika klasser men alla från samma skola, om det innebär ett representativt urval eller om det har en inverkan på resultatet kan diskuteras. Värt att notera är också att majoriteten av respondenterna var kvinnor. 80 procent kvinnor mot 20 procent män (i två enkäter angavs inte kön). Om man väljer att göra skillnad på könen i frågan Facebook-beroende kan vårt resultat således inte anses vara lika generaliserbart på gruppen manliga gymnasieungdomar. På skolan där materialet är insamlat är könsfördelningen cirka 60 procent flickor och 40 procent pojkar (enligt uppgifter från skolans administration). Könsfördelningen i vår undersökning är därmed lite skevare än vad skolans totalpopulation är. De fyra klasser som enkäten delades ut till bestod av en sociologiklass, en psykologiklass, en samhällskunskapsklass och

en basgrupp (enligt uppgifter från skolan).

Man skulle kunna tänka sig att elever från olika skolor kan influeras av varandra och av de ämnen de läser, men också av socioekonomisk situation, vilket skulle medföra att resultatet skulle bli annorlunda om man jämförde en skola i ett område där medelinkomsten ligger märkvärt lägre med en skola i ett rikare område. Likaså skulle resultatet kunna skilja sig åt mellan till exempel en idrottsorienterad gymnasieskola och en teknisk gymnasieskola. Detta är dock bara spekulationer och ingenting vi kan ta ställning till. Då det här är en explorativ studie ligger fokus inte på att generalisera totalpopulationen utan snarare på att undersöka/utforska. Resultatet kommer förmodligen inte kunna vara generaliserbart på hela gruppen gymnasieungdomar.

#### **4.6 Bortfall**

Då enkäterna delades ut på plats av oss var det ingen enkät som vi inte fick in svar på. Däremot hade respondenter ibland undgått att svara på vissa av frågorna i enkäten. En del respondenter hade kryssat i flera alternativ på frågor där man enligt anvisning endast skulle fylla i ett alternativ, vilket gjorde att vi inte kunde använda oss av de svaren från de berörda enkäterna. En respondent hade inte fyllt i sista sidan på enkäten vilket gjorde att vi inte kunde räkna ut resultatet på Bergen Facebook Addiction Scale på den respondenten. Det interna bortfallet var relativt litet, 68 frågor totalt där inga svar angetts eller där respondenterna svarat flera alternativ på samma fråga. Det externa bortfallet bestod av tre respondenter som inte hade ett Facebook-konto. Dessa tre räknas inte in i de 82 respondenter som studien omfattar. Överlag var det inget stort bortfall och det var bara ett minimalt antal enkäter som inte var helt korrekt ifyllda.

#### **4.7 Validitet och reliabilitet**

Med validitet syftar man till att utröna om ett mått verkligen mäter det som det är avsett att mäta (Bryman 2011). Det går att ifrågasätta mätningens validiteten i att använda sig av ett så utforskat mätinstrument som Bergen Facebook Addiction Scale, det vill säga om det verkligen är ett bra mått på Facebook-beroende. Utifrån den studie som de norska forskarna har gjort vill vi dock påstå att instrumentet har genomgått en grundlig utvecklingsfas som bör ge det en viss mätningens validitet. Då det är såpass nytt kan vi dock inte säga att det med säkerhet är ett säkert mått på Facebook-beroende. Validiteten i studien är därmed beroende av att instrumentet Bergen Facebook Addiction Scale innehar en inneboende mätningens validitet.

När man diskuterar en studies reliabilitet syftar man på om studiens mätningar är pålitliga (Bryman 2011). Då vi i denna studien kommer att översätta instrumentet från engelska till svenska kan även reliabiliteten påverkas, då det kan hända att en del av frågornas tyngd och mening går förlorad i en översättning. Men det är något vi inte kommer ifrån då vi tror att en oöversatt version kan bli svår att förstå för alla respondenter. Vi har därför försökt att översätta på ett sådant sätt så att innebörden förblir densamma (för frågorna på originalspråk och dess översättning se bilaga 2). Studien är reliabel i den mån att inga utomstående eller slumpmässiga faktorer har påverkat respondenternas svar. Dock fokuserar den på en relativt liten urvalsgrupp, vilket naturligtvis medför en större risk för att resultatet kommer skilja sig åt om andra respondenter hade svarat på studiens enkät. De procentuella skillnaderna blir större och mer dynamiska desto mindre urvalsgruppen är. Om man utgår från att studiens urval representerar 82 typiska

gymnasieungdomar bör resultatet ge en fingervisning om hur situationen för gymnasieungdomar i stort ser ut. Då enkäten innehåller tydliga frågor med färdiga svarsalternativ bör interbedömarreliabiliteten vara hög.

#### **4.8 Sökstrategier**

Vi använde oss huvudsakligen av Göteborgs Universitetsbiblioteks hemsida för att hitta tidigare forskning. De sökord vi använde var ”Facebook, addiction, Internet, social media, beroende, SNS”. När vi efter sökningar i Gunda, Libris och databaser under rubrikerna psykologi samt sociologi och socialt arbete hittat ett antal dokument på ämnet som verkade intressanta, däribland några litteraturstudier, letade vi vidare i deras referenslistor och plockade ut det vi fann relevant. Den litteratur vi har använt oss av handlar huvudsakligen om internet-, Facebook- och SNS-beroende, hur sociala medier och internet påverkar oss som människor, samt hur olika grupper och personlighetstyper använder sociala medier och internet.

#### **4.9 Instrumentet 'Bergen Facebook Addiction Scale'**

Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS) består av sex frågor. Varje fråga representerar ett beroendesymptom (salience (upptagenhet), tolerans, abstinens, förändrad sinnesstämning, konflikt och återfall), som graderas i fem grader från mycket sällan till mycket ofta. (Andreassen et al. 2012). BFAS är i originalutförande på engelska, men vi har i denna studie översatt frågorna och svarsalternativen till svenska för att underlätta för målgruppen (se bilaga 2).

Forskarna som utformat instrumentet nämner två olika sätt att mäta resultatet på utifrån hur man mäter andra beteendebaserade beroenden: antingen ett polytetiskt mätsätt eller ett monotetiskt mätsätt (Andreassen et al. 2012). Dessa kommer vi redogöra för i nästa del.

Instrumentet är utformat utifrån ett individperspektiv, där en individ fyller i frågorna och sedan blir evaluerad av den person som ska mäta resultatet. Man kan därmed ställa sig frågande till vårt val att använda oss av det i en kvantitativ studie. Vi tycker dock ändå att det är intressant då vi undersöker en speciell samhällsgrupp (gymnasieungdomar) som enligt tidigare forskning tenderar att vara en riskgrupp för att utveckla ett Facebook-beroende. Då studiens syfte inte är att kliniskt bedöma Facebook-beroende utan snarare att se hur stor andel av respondenterna som självskattat uppfyller kriterierna är det viktigt att belysa den skillnad i tillvägagångssätt som vår metod innebär.

Instrumentet är i princip helt nytt och därmed inte särskilt beprövat. Forskarna som utvecklat instrumentet hittade positiva korrelationer mellan BFAS och andra mer beprövade instrument, men samtidigt finns det personer som har kritiserat instrumentet, bland annat Mark Griffiths, som det refereras till på flera ställen i den här studien. Värt att notera är också att BFAS inte kan användas för att diagnosticera, både för att internet- och Facebook-beroende inte har status som formell diagnos och för att instrumentet fortfarande är i teststadiet.

Vi har i vår enkät valt att utöver de sex frågorna som instrumentet omfattar även ha med två extra frågor, som forskarna sållade bort när de arbetade fram BFAS. Detta för att vi fann dessa två frågorna intressanta och relevanta i förhållande till att de gav information om saker vi upplevde att de andra sex frågorna inte täckte. Vi kommer dock inte att blanda in dessa två frågorna i bedömningen av ett beroende enligt BFAS, utan de är två helt fristående frågor

#### **4.10 Monotetiskt och Polytetiskt mätsätt**

Forskarna bakom instrumentet Bergen Facebook Addiction Scale nämner i sin studie två olika sätt som man kan mäta och bedöma om en individ uppnår ett beroende, det monotetiska och det polytetiska mätsättet.

I denna studie skulle det monotetiska mätsättet innebära att en respondent bara skulle räknas som beroende om denna kryssar i ett högt alternativ (ibland eller oftare) på alla de sex beroende-frågorna tagna från BFAS. Detta innebär att en respondent bara skulle räknas som beroende om alla de sex kriterierna för ett beroende är uppfyllda.

Det polytetiska mätsättet innebär däremot att en respondent räknas som beroende om denna kryssar i ett högt (ibland eller oftare) alternativ på minst fyra av de sex beroende-frågorna. Detta innebär att en respondent räknas som beroende om den uppfyller minst fyra av sex kriterier för ett beroende. Det är alltså lättare för en respondent att uppnå kriterierna för ett beroende om man använder sig av ett polytetiskt mätsätt jämfört med ett monotetiskt.

Vi kommer i denna studie att använda oss av det polytetiska sättet att mäta, då vi anser att det är mer lämpligt i förhållande till de frågor som instrumentet innefattar. Vi kommer dock även redovisa resultatet av den monotetiska mätningen för att visa på den resultatskillnad som dessa två olika sätt att mäta på innebär, även om vi inte kommer göra några analyser utifrån denna. Detta eftersom ett monotetiskt mätsätt skulle innebära att en respondent skulle kunna få högsta poäng på alla frågor utom en, och ändå inte räknas som beroende enligt instrumentet. Vi anser att ett beroendetilstånd inte är så statistiskt och att en person mycket väl borde kunna ses som beroende trots att den inte uppfyller alla kriterier som instrumentet innehåller.

#### **4.11 Analysering av data**

Datan vi samlade in matades först in i datorprogrammet SPSS. För att få fram hur stort antal som uppfyllde kriterierna för ett beroende enligt Bergen Facebook Addiction Scale gick vi igenom enkäterna manuellt och tittade på vad respondenterna svarat på de sex frågorna som var tagna från instrumenten. De som svarat ibland eller högre på minst fyra av de sex frågorna räknades som beroende enligt det polytetiska mätsättet, och de som svarat ibland eller högre på alla sex frågorna räknades som beroende enligt det monotetiska mätsättet. Vi skapade därefter en variabel i SPSS som angav vilka enkäter som uppfyllde beroendekriterierna och vilka som inte gjorde det.

Därefter gjordes univariata frekvensanalyser på alla enkätfrågorna, för att få fram generell statistik kring alla frågor som enkäten innefattade. Efter att ha gått igenom och plockat ut intressanta resultat från dessa analyser fortsatte vi med att göra bivariata analyser mellan variabeln beroende och alla frågorna i enkäten, för att se om vi kunde hitta några samband. De bivariata analyserna gjordes främst med hjälp av korstabeller, då det var lämpligast med hänsyn till de variabeltyper som vi hade att arbeta med.

När de bivariata analyserna var gjorda och vi hade tillräckligt med statistisk data för att besvara frågeställningarna gjordes en jämförelse med tidigare forskning och teorier för att se om våra resultat var i linje med dessa eller om några avvikelser förekom.

Då urvalet inte är generaliserbart var det inte heller möjligt att göra några statistiska tester på den data som samlades in.

#### **4.12 Metodsvårigheter**

En svårighet med att utföra en explorativ studie har varit att utforma en lämplig enkät. Det var lätt att vilja ha med för mycket frågor, och det var dessutom svårt att utforma lämpliga frågor för de områden vi ville utforska inom ämnet Facebook-beroende.

Att hitta respondenter inom målgruppen visade sig också innebära vissa problem. Det var svårt att få kontakt med skolor som hade möjlighet att bidra med respondenter till studien.

Då ämnet är relativt nytt finns det en stor spridning bland tidigare forskning och dess resultat. Det finns få teoretiska utgångspunkter direkt applicerbara på ämnet Facebook-beroende, och vi fick därmed leta material från ett bredare spektrum.



## 5. Resultat och analys

I detta avsnitt presenteras först kort bakgrundsstatistik om respondenterna som deltagit i studien, detta för att ge en bild av hur urvalsgruppen svarat på bakgrundsfrågorna och hur deras allmänna Facebook-användande ser ut. Efter det presenteras resultat och analys utifrån frågeställning 1, hur många av respondenterna som uppfyllde beroendekriterierna. Därefter redovisas de variabler som var relevanta i förhållande till studiens andra frågeställning. Analys och resultat är här ihopslagna. I slutet av avsnittet finns en kort sammanfattning av studiens viktigaste resultat.

Vi kommer härnäst att hänvisa till de som uppfyllde beroendekriterierna som ”beroende” och de som inte uppfyllde kriterierna som ”icke-beroende”, för att underlätta för läsaren. Vi lägger ingen värdering i termerna utan använder de enbart för att hänvisa till de som uppfyller kriterierna och de som inte gör det i den här studien.

### 5.1 Kort bakgrundsstatistik

Vårt urval bestod av 82 gymnasieungdomar på en gymnasieskola i Göteborg. Urvalet bestod av fyra olika klasser. Åldern på respondenterna sträckte sig från 16-19 år, med en medianålder på 18 år. Kön fördelningen var 80 procent kvinnor och 20 procent män bland de som fyllt i kön. Två respondenter hade inte fyllt i kön. Alla respondenter hade tillgång till egen dator, utom en som inte svarade på frågan.

#### 5.1.1 Hälsa

När det gällde respondenternas allmänna hälsa och framtidsutsikter svarade majoriteten positivt. 75,6 procent av respondenterna ansåg sig vara helt friska, endast 2,4 procent ansåg sig inte särskilt friska.

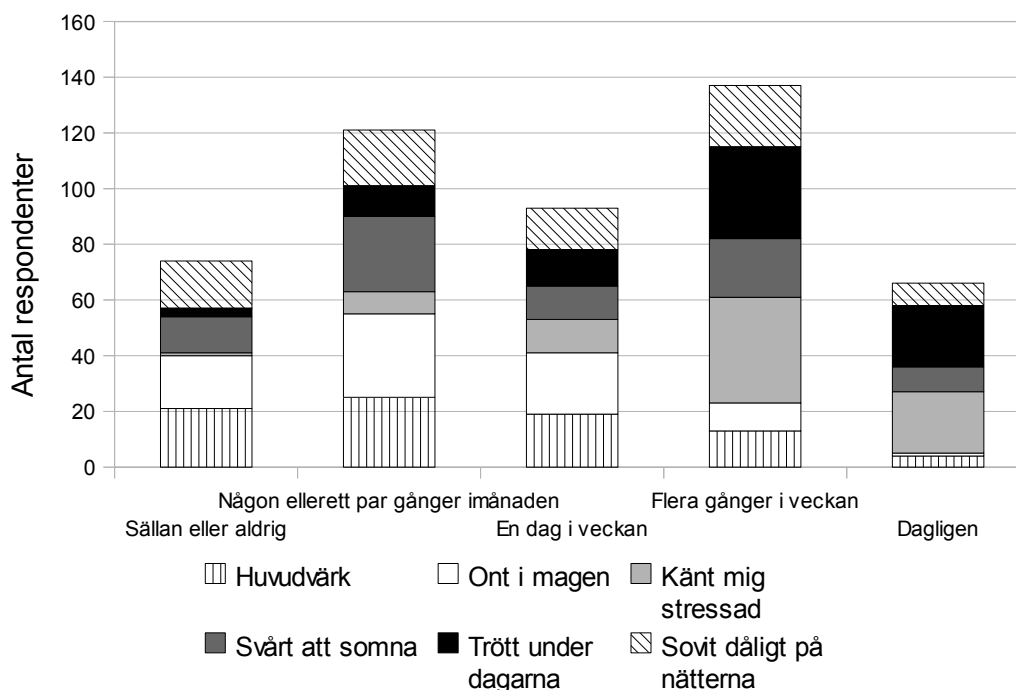
89 procent angav att de mätte bra, mycket bra eller utmärkt rent allmänt. 82,9 procent svarade bra, mycket bra eller utmärkt på frågan om hur de tyckte att det gick för dem i skolan.

73,2 procent såg positivt eller mycket positivt på framtiden medan 4,9 procent svarade negativt på frågan.

Respondenterna frågades även hur ofta de besvärades av ett antal kända stresssymptom. Diagram 1 redovisar hur de svarade.

**Diagram 1**

*Respondenternas upplevda besvär under de tre senaste månaderna.*



Som diagrammet visar uppgav en betydande andel av respondenterna att de ofta kände sig stressade, 74,1 procent uppgav att det var något de upplevde flera gånger i veckan eller dagligen. Många var även trötta under dagarna, 67 procent flera gånger i veckan eller dagligen. Det var däremot få som hade problem med magvärk och huvudvärk.

### 5.1.2 Fritid

På frågorna som avsåg respondenternas fritid svarade 92,7 procent av respondenterna att de tyckte att de hade lagom eller för lite fritid, medan bara 7,3 procent kände att de hade så mycket fritid att de inte visste vad de skulle göra med sin tid. 75,3 procent svarade att de hade ganska mycket eller väldigt mycket att göra på fritiden.

### 5.1.3 Umgänge

19,5 procent av respondenterna umgicks med vänner varje dag, 46,3 procent flera gånger i veckan och 30,5 procent ungefär en dag i veckan.

56,4 procent uppgav att de brukade vara tre till fyra stycken när de umgicks med vänner, medan 33,3 procent oftast umgicks i grupper om två. Resterande rörde sig i större grupper.

61,8 procent av respondenterna trivdes bäst i grupper om tre till fyra stycken. 19,7 procent föredrog grupper om två och 14,5 procent föredrog grupper om fem till sex personer.

80,2 procent var nöjda med storleken på sin vänskapskrets medan 18,5 procent tyckte att den var för liten. 97,6 procent trivdes ganska eller mycket bra med sin vänskapskrets.

### 5.1.4 Gymnasieungdomarnas Facebook-användande

Majoriteten (55,6 procent) av ungdomarna hade över 300 Facebook-vänner. 95,2 procent hade 100 eller fler Facebook-vänner. 42 procent var ständigt inloggade på Facebook och 43,2 procent uppgav att de loggade in några gånger per dag.

43,8 procent var aktiva mindre än 15 minuter per tillfälle, 18,8 procent var aktiva från 15-60 minuter.

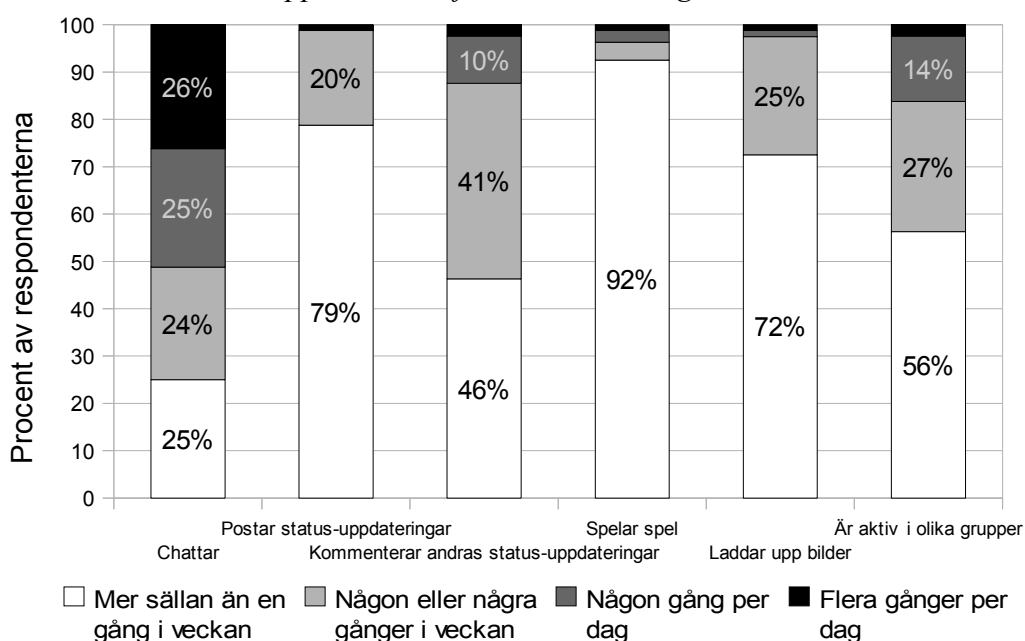
93,8 procent använde Facebook på sin mobiltelefon, 86,3 procent på datorn och 23,8 procent på surfplatta. Denna fråga tilläts respondenterna ge multipla svar på.

12,7 procent uppgav att de ofta kände sig stressade av Facebook, 41,8 procent kände sig sällan stressade av Facebook och 45,6 procent kände sig aldrig stressade.

Se diagram 2 för redovisning av hur respondenterna använde Facebook.

**Diagram 2**

*Frekvens av respondenternas Facebook-aktiviteter redovisat i procent, uppdelat i sex förbestämda kategorier.*



Diagrammet visar att de flesta respondenterna ägnar sig åt alla aktiviteterna utom chatten mer sällan än en gång i veckan. Det som respondenterna ägnar minst tid åt är att spela spel och posta statusuppdateringar.

## 5.2 Frågeställning 1 - Hur stor del av gymnasieungdomar som använder Facebook uppfyller kriterierna för Facebook-beroende enligt Bergen Facebook Addiction Scale?

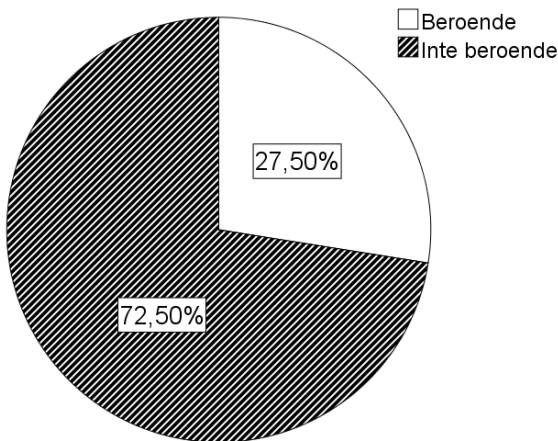
### 5.2.1 Resultat frågeställning 1

Efter att ha gått igenom de 82 enkäterna och markerat de som uppfyllde kriterierna för ett beroende enligt Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS), kunde vi se att 27,5 procent av respondenterna uppfyllde kraven för ett Facebook-

beroende enligt BFAS utifrån det polytetiska sättet att mäta, med ett bortfall på två respondenter. Skulle dessa personer genomföra kliniska intervjuer och där fylla i samma svar som de gett oss i enkäterna skulle de med andra ord kunna klassas som beroende enligt BFAS. En bivariat analys visade att 29 procent av kvinnorna och 25 procent av männen uppfyllde kriterierna för beroende. Värt att notera är att det i den bivariata analysen blev ett större bortfall (fyra respondenter) eftersom det fanns ett bortfall på två på variabeln kön och ett bortfall på två på variabeln beroende.

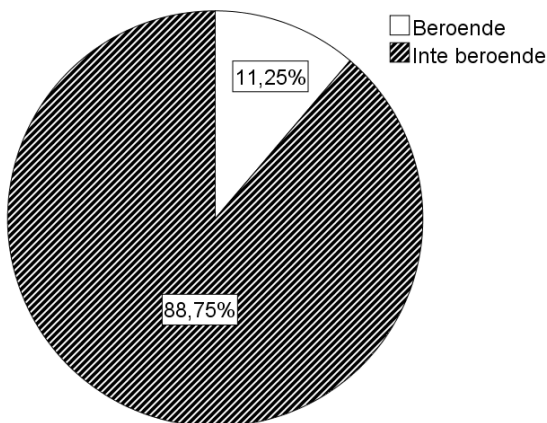
Vi tittade även jämförelsevis på hur många som uppfyllde kraven för ett beroende enligt det monotetiska sättet att mäta. Det var då 11,25 procent som skulle kunna klassas som beroende. Vi kommer som tidigare nämnts inte att använda oss av den monotetiska mätningen i någon av analyserna.

Diagram 3 och 4 redovisar hur många som är beroende enligt det polytetiska respektive det monotetiska mätsättet.



**Diagram 3**

*Procentuell andel beroende enligt en polytetisk mätning.*



**Diagram 4**

*Procentuell andel beroende enligt en monotetisk mätning*

Vi kan här se att det polytetiska mätsättet medför en större andel potentiellt beroende, då det är ett mer öppet och dynamiskt sätt att mäta jämfört med det monotetiska som är mer strikt.

Svaret på vår första frågeställning är således att över en fjärdedel av

gymnasieungdomarna uppfyller kraven på Facebook-beroende utifrån Bergen Facebook Addiction Scale. Värt att ha i åtanke är dock att svarsalternativet "ibland" räknas som att kriteriet är uppfyllt, och därmed kan respondenterna rent teoretiskt svara "ibland" på alla sex frågorna och då räknas som beroende enligt både det polytetiska och det monotetiska sättet att mäta. Utifrån detta finner vi det intressant att titta närmare på de sex frågorna och hur respondenterna har svarat på dem. Svaren är avrundade till en decimal. Tabell 1 hittas på nästa sida.

**Tabell 1**

*De sex frågorna som Bergen Facebook Addiction Scale omfattar, uppdelade på hur de som uppfyllt kriterierna för beroende har svarat samt hur de som inte uppfyllt kriterierna har svarat. Antal respondenter står först följt av procentuell andel inom parentes.*

<b>Hur ofta under det senaste året har du:</b>	<b>Beroende enligt Polytetisk mätning</b>	<b>Mycket Sällan</b>	<b>Sällan</b>	<b>Ibland</b>	<b>Ofta</b>	<b>Mycket ofta</b>
Spenderat mycket tid med att tänka på Facebook eller vad du tänker göra på Facebook? (Salience)	Ja	1 (4,5)	0 (0,0)	12 (54,5)	7 (31,8)	2 (9,1)
	Nej	31 (53,4)	17 (29,3)	8 (13,8)	1 (1,7)	1 (1,7)
	Totalt	32 (40,0)	17 (21,3)	20 (25,0)	8 (10,0)	3 (3,8)
Känt ett begär av att använda Facebook mer och mer? (Tolerans)	Ja	0 (0,0)	5 (22,7)	12 (54,5)	2 (9,1)	3 (13,6)
	Nej	29 (50,0)	23 (39,7)	4 (6,9)	1 (1,7)	1 (1,7)
	Totalt	29 (36,3)	28 (35,0)	16 (20,0)	3 (3,8)	4 (5,0)
Använt Facebook för att glömma personliga problem? (Humörförändring)	Ja	4 (18,2)	1 (4,5)	10 (45,5)	5 (22,7)	2 (9,1)
	Nej	39 (67,2)	11 (19,0)	7 (12,1)	1 (1,7)	0 (0,0)
	Totalt	43 (53,8)	12 (15,0)	17 (21,3)	6 (7,5)	2 (2,5)
Försökt minska ditt Facebookanvändande utan framgång? (Återfall)	Ja	0 (0,0)	4 (18,2)	13 (59,1)	3 (13,6)	2 (9,1)
	Nej	26 (45,6)	16 (28,1)	7 (12,3)	6 (10,5)	2 (3,5)
	Totalt	26 (32,9)	20 (25,3)	20 (25,3)	9 (11,4)	4 (5,1)
Blivit rastlös eller orolig om du hindrats från att använda Facebook? (Abstinens)	Ja	0 (0,0)	2 (9,1)	7 (31,8)	9 (40,9)	4 (18,2)
	Nej	28 (48,3)	22 (37,9)	5 (8,6)	2 (3,4)	1 (1,7)
	Totalt	28 (35,0)	24 (30,0)	12 (15,0)	11 (13,8)	5 (6,3)
Använt Facebook så mycket att det haft en negativ inverkan på ditt arbete / dina studier? (Konflikt)	Ja	0 (0,0)	2 (9,1)	6 (27,3)	7 (31,8)	7 (31,8)
	Nej	18 (31,0)	16 (27,6)	13 (22,4)	9 (15,5)	2 (3,4)
	Totalt	18 (22,5)	18 (22,5)	19 (23,8)	16 (20,0)	9 (11,3)

Generellt kan vi se att en relativt stor andel av de beroende har svarat ibland på alla frågorna. I de två sista frågorna är svaren jämnare uppdelade än i de andra, vilket säger oss att rastlöshet och oro samt negativ inverkan på arbete/studier är vanligare förekommande bland de beroende än övriga kriterier. Vi kan också se att en förhållandevis stor andel av de icke-beroende har svarat högt på vissa av frågorna, vilket illustrerar vikten av att fokusera på det sammanlagda resultatet av mätningen snarare än enskilda frågors resultat.

### **5.2.2 Analys av frågeställning 1**

En betydligt större andel än vi trodde uppfyllde beroendekriterierna enligt Bergen Facebook Addiction Scale (27,5 procent enligt en polytetisk mätning). Ingen annan studie har tidigare använt BFAS på detta sätt och vi har därför inga direkta resultat att jämföra med. En tidigare studie gjord på kinesiska ungdomar visade att 15,6 procent var beroende av sociala medier (Huang 2011). Denna studie använde dock helt andra bedömningsinstrument och det är därför svårt att jämföra dessa två resultat med varandra. Ungdomar är enligt tidigare forskning en av riskgrupperna för att utveckla internet- och SNS-beroende och det skulle kunna vara därför som siffrorna är så höga. Likaså skulle det faktum att urvalsgruppen innefattar betydligt fler kvinnor än män kunna spela in, då kvinnor fick högre resultat på BFAS i studien där instrumentet utformades. Kvinnor verkar enligt tidigare forskning dessutom löpa större risk att utveckla beroenden som innefattar social interaktion (Andreassen et al. 2012). Det var dock nästan lika många män som kvinnor som uppfyllde beroendekriterierna i vår studie vilket talar emot att kön skulle ha något med den höga beroendeprocenten att göra. Värt att ha i åtanke är dock att vår könsfördelning var skev med liten andel män.

## **5.3 Frågeställning 2 - Vilka aspekter av deras hälsa, personlighet, umgängespreferenser, fritidsvanor och Facebook-användande samspelar med ett eventuellt Facebook-beroende?**

### **5.3.1 Resultat och analys**

De flesta av variablerna samspelade inte på något märkbart sätt med ett eventuellt Facebook-beroende. Det gick till exempel inte att se något samband mellan vad ungdomarna gjorde på Facebook och ett beroende. Nedan presenteras några av de variabler där vi kunde se ett samband.

#### Stress

28,6 procent av de som uppfyllde beroendekriterierna svarade att de ofta kände sig stressade av Facebook, medan bara 7,0 procent av de som inte uppfyllde kriterierna för beroende svarade samma sak. Kopplat till de teoretiska perspektiv om beteendeproblem som behandlas i kapitel 3 skulle detta kunna kopplas till att impulsen att vilja använda Facebook blir ett stressmoment för respondenterna. Alternativt skulle man kunna se på det utifrån ett tvångsmässigt perspektiv, stressen kan vara ett uttryck för ångest påtvingad av att respondenterna känner ett tvång att använda Facebook. Man kan också fråga sig om respondenterna är stressade för att de är beroende av Facebook, eller om de blivit beroende av Facebook för att de är stressade. Det verkar inte finnas något samband mellan de som svarat att de ofta kände sig stressade under dagarna och de som svarat att de ofta kände sig stressade av Facebook. Då både de som uppfyllde beroendekriterierna och de som inte gjorde det upplevde höga generella

stressnivåer finns det skäl att uppmärksamma att de beroende riskerar att få ytterligare ett stressmoment i sitt liv, genom Facebook.

Många av ungdomarna uppgav att de ofta kände sig stressade och trötta på dagarna, men det gick inte att se något samband mellan stressnivåer och ett Facebook-beroende. Däremot var det som sagt fler av de beroende som ofta kände sig stressade av just Facebook jämfört med de icke-beroende. De beroende har således ytterligare ett stressmoment i form av Facebook, men om man ser på Facebook ur ett beroendeperspektiv skulle det också i många lägen kunna fungera avstressande för de beroende, vilket gör det svårt att dra några konkreta slutsatser.

#### Hur respondenterna framställde sig

Likaså svarade 22,7 procent av respondenterna som uppfyllde beroendekriterierna att det stämmer helt att de gärna framhäver sina positiva sidor på Facebook, medan endast 8,6 procent av de icke-beroende svarade samma sak. Det här tyder på att personer med anlag för ett Facebook-beroende i större grad väljer att presentera sig själva positivt på Facebook. Om man tolkar frågan på ett djupare plan skulle det också kunna betyda att dessa personerna i högre grad väljer att dölja de negativa aspekterna av sina personligheter på Facebook. Man skulle kunna göra en koppling mellan resultatet på denna fråga och narcissism, då tidigare forskning pekar på att narcissistiska personligheter fastnar för Facebook på grund av möjligheten att visa upp sig och få bekräftelse (Mehdizadeh 2010).

#### Fritid

De beroende upplevde att de hade mer fritid än de icke-beroende, 22,7 procent av de som uppfyllde beroendekriterierna kände att de hade för lite fritid, medan en mer än dubbelt så stor andel (48,3 procent) av de icke-beroende svarade samma sak. Det var även en större andel av de som uppfyllde beroendekriterierna som kände att de hade lagom med fritid (68,2 procent) gentemot de icke-beroende (44,8 procent). Det tycks alltså som om de som uppfyller beroendekriterierna är mer nöjda med hur mycket fritid de har än de som inte uppfyller kriterierna.

#### Fritidsaktiviteter

Enkäten innehöll frågor där respondenterna fick kryssa i till hur stor grad de brukade ägna sig åt olika aktiviteter på fritiden. De flesta alternativen hade spridda svar där det var svårt att se något direkt samspel med ett beroende. Det var dock en betydligt större andel av de beroende som svarade att de sällan eller aldrig idrottade eller motionerade: 22,7 procent. Av de icke-beroende var det bara 6,9 procent som gav samma svar. Jämförelsevis var det 63,8 procent av de icke-beroende som idrottade eller motionerade flera gånger i veckan eller dagligen, mot 31,8 procent av de beroende. Det verkar alltså som att de som uppfyller beroendekriterierna motionerar betydligt mindre än de som inte uppfyller kriterierna. Det skulle kunna vara så att de beroende i högre grad föredrar att spendera sin fritid vid datorn / telefonen framför Facebook istället för att motionera eller idrotta. Det skulle också kunna vara så att personer som är fysiskt aktiva löper mindre risk att utveckla ett beroende.

En större andel av de icke-beroende läste böcker flera gånger i veckan eller dagligen på fritiden (24,2 procent). De beroende läste inte böcker lika ofta, 4,5 procent svarade att de gjorde det flera gånger i veckan eller dagligen. En möjlig förklaring är att om man är beroende av Facebook så kan Facebook bli det man ägnar sig åt när man har tid över, medan en person som inte är beroende kanske istället väljer att läsa en bok.



### Umgängespreferenser

Det var en större andel av de beroende som umgicks med vänner varje dag (27,3 procent) mot de icke-beroende (15,5 procent).

Det verkar även som att de beroende umgås i större grupper än de icke-beroende. 71,4 procent av de beroende umgås för det mesta i grupper om 3-4 stycken, samtidigt som samma siffra för de icke-beroende var 50,9 procent. Av de icke-beroende var det 40 procent som för det mesta umgicks i grupper om två medan bara 19 procent av de beroende svarade samma sak.

På frågan om i hur stora grupper respondenterna trivdes bäst gavs liknande svar. De beroende föredrog generellt större grupper. Detta är intressant då vi hade en tanke om att de beroende i högre grad skulle vara ensamma och ha färre vänner. Våra resultat tyder på motsatsen: de beroende umgås oftare med vänner och i större grupper.

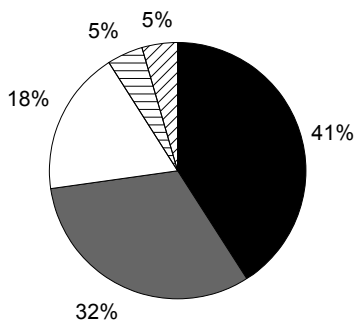
De beroende umgicks alltså mer med vänner och i större grupper. Vår tidigare tanke om att ensamma människor med lågt självförtroende i högre grad skulle vara beroende av Facebook är därmed falsifierad. Vi fann heller inget som pekade på att personer som ägnade sig åt ensamma aktiviteter i högre grad var potentiellt beroende av Facebook. Vi kunde inte se något samband mellan självbild och beroende. Om man tillåter sig att göra kopplingen att personer som umgås mer och i större grupper är mer extroverta skulle man utifrån våra resultat också kunna säga att extroverta löper högre risk att utveckla ett Facebook-beroende. Detta resultat går emot viss annan forskning på ämnet (Barker 2009; Ghazzemsadeh, Shahraray, Moradi 2008) som visat att personer med små sociala nätverk löper högre risk att utveckla ett internetberoende, men är i linje med resultat i studien som ledde fram till BFAS (Andreassen et. al. 2012) som hittade positiva korrelationer mellan extroverta personligheter och svaren på BFAS-skalan. Man får dock inte glömma att det mycket väl kan finnas extroverta personligheter med små sociala nätverk.

### Hälsa

Diagram 5 och 6 redovisar hur de två grupperna beroende respektive icke-beroende har svarat på frågan om hur ofta de haft besvär av huvudvärk de senaste tre månaderna.

## Huvudvärk

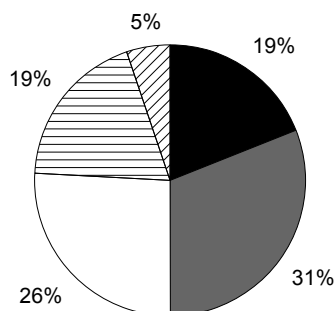
### Beroende



**Diagram 5**

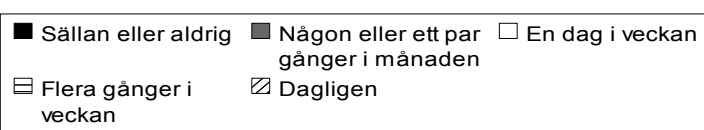
*De beroendes upplevda huvudvärk under de tre senaste månaderna*

### Icke Beroende



**Diagram 6**

*De icke-beroendes upplevda huvudvärk under de tre senaste månaderna*

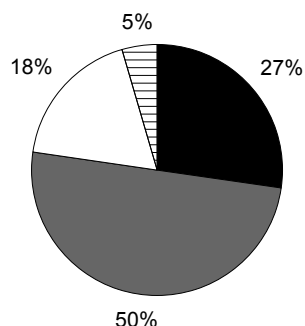


Som vi kan se besvärades de beroende mindre av huvudvärk än de icke-beroende. Det var mer än dubbelt så stor andel av de beroende som svarade att de sällan eller aldrig upplevde huvudvärksbesvär gentemot de icke-beroende. Man kan även se att de icke-beroende upplever huvudvärk flera gånger i veckan i större utsträckning.

Diagram 7 och 8 redovisar hur de två grupperna beroende respektive icke-beroende har svarat på frågan om hur ofta de haft besvär av magvärk de senaste tre månaderna.

## Magvärk

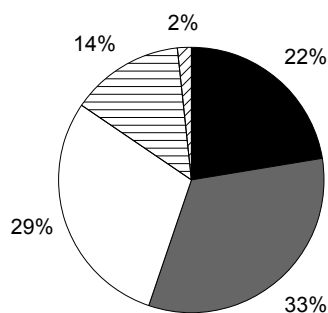
### Beroende



**Diagram 7**

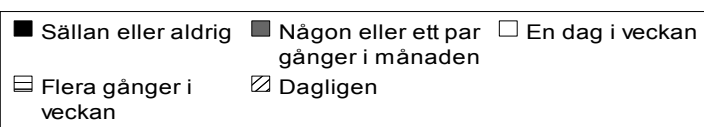
*De beroendes upplevda magvärk under de tre senaste månaderna*

### Icke Beroende



**Diagram 8**

*De icke-beroendes upplevda magvärk under de tre senaste månaderna*

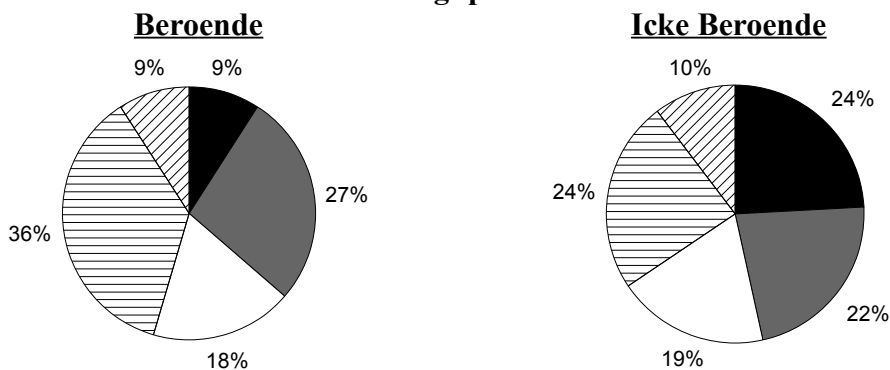


Diagrammen visar att även om de beroende upplever magvärk då och då så anger nästan hälften av de icke-beroende att de upplever det en dag i veckan eller oftare, medan bara lite drygt en fjärdedel av de beroende säger samma sak.

De beroende besvärades alltså i mindre utsträckning av magvärk och huvudvärk, vilket vi finner svårt att förklara utifrån den data vi har samlat in. Vi har inte kommit fram till någon bra förklaring till varför personer som är beroende av Facebook mer sällan skulle besvärades av värk i huvud och mage. Den enda faktor som skulle kunna spela in är stress, och eftersom det inte går att se något samband mellan de andra stresssymptomen och ett beroende är heller den kopplingen gångbar. Det finns alltid risken att en slumpmässig faktor spelar in i kvantitativa studier och eftersom vi har svårt att koppla dessa resultat till varandra får sambandet helt enkelt ses som en tillfällighet.

Slutligen redovisar diagram 9 och 10 hur respondenterna svarade på hur ofta de sovit dåligt de senaste tre månaderna.

### Sovit dåligt på nätterna

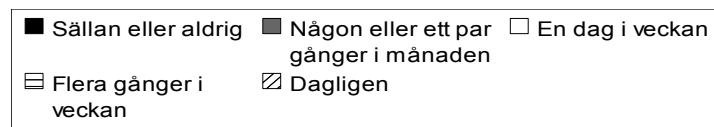


**Diagram 9**

*Hur ofta de beroende upplevt att de sov dåligt på nätterna under de tre senaste månaderna*

**Diagram 10**

*Hur ofta de icke-beroende upplevt att de sov dåligt på nätterna de tre senaste månaderna*



Diagrammen visar att de beroende sov dåligt på nätterna marginellt oftare än de icke-beroende. Detta är i linje med vad forskarna som utformade instrumentet BFAS kom fram till, de hittade ett samband mellan sömnproblem och Facebook-beroende.

Övriga stressrelaterade besvär visade inte på några större samband. Därför redovisas dessa inte.

### Facebook-användande

Gällande antalet Facebook-vänner går det att se att de beroende hade fler vänner överlag, 68,2 procent av de beroende hade över 300 vänner mot 50 procent av de icke-beroende. Detta resultat var väntat, det är rimligt att tänka sig att personer som använder Facebook i större utsträckning skaffar fler vänner där och ser det som viktigare att ha många vänner på Facebook.

59,1 procent av de beroende var ständigt inloggade på Facebook, och resterande loggade in några gånger per dag. Ingen av de beroende loggade in mer sällan än så. Av de icke-beroende var det 36,2 procent som var ständigt inloggade och 44,8 procent som loggade in några gånger per dag. De beroende loggade alltså alltid in flera gånger per dag, och över hälften var ständigt inloggade på Facebook, medan de som inte uppfyllde beroendekriterierna hade en större spridning bland svarsalternativen. Värt att notera är dock att det fortfarande var en stor andel av de icke-beroende som var ständigt inloggade eller loggade in ofta.

På frågan om hur länge respondenterna var aktiva på Facebook per inloggningstillfälle svarade hela 31,8 procent av de beroende att de var aktiva mer än tre timmar per tillfälle, mot bara 1,8 procent av de icke-beroende som svarade samma sak. I linje med detta var 52,6 procent av de icke-beroende aktiva mindre än 15 minuter per inloggningstillfälle medan 22,7 procent av de beroende var aktiva lika länge. De beroende var med andra ord aktiva betydligt längre per inloggningstillfälle gentemot de icke-beroende, och många av de beroende var aktiva mer än tre timmar per tillfälle.

Sambandet mellan tid respondenterna var aktiva på Facebook och Facebook-beroende är inte förvånande, de som är beroende är mer sannolika att överanvända Facebook än de som inte är det. Det är däremot intressant att de beroende uppgivit att de är aktiva såpass länge som tre timmar eller mer per inloggningstillfälle, då det är en markant skillnad gentemot de icke-beroende. Något som bör tas i beaktande är att över hälften av de beroende var ständigt inloggade på Facebook, och dessa tre timmarna skulle därmed kunna vara uppdelade över en större tidsrymd än hos de som loggade in några gånger per dag.

På påståendet ”jag använder Facebook för att skaffa nya vänner” var det fler av de beroende som ställde sig positiva. 22,7 procent tyckte att det stämde helt eller delvis, mot 12,1 procent av de icke-beroende. Samtidigt tyckte 72,4 procent av de icke-beroende att det inte stämde alls / inte stämde särskilt väl, mot 50 procent av de beroende som tyckte samma sak. Detta tyder på att de som är beroende av Facebook i högre grad använder det som en social plattform för att knyta nya kontakter jämfört med de som inte uppfyllde beroendekriterierna.

På frågan ”det som skrivs på Facebook tar jag på lika mycket allvar som det som sägs utanför internet” svarade 18,2 procent av de beroende att de tyckte det stämde helt eller delvis, medan 38,6 procent av de icke-beroende gav samma svar. De som inte uppfyller kriterierna för beroende tar således det som skrivs på Facebook på större allvar än de som uppfyller kriterierna.

De två frågorna tagna från Bergen Facebook Addiction Scale-studien korrelerade positivt mot de beroende, vilket var väntat och logiskt då de fanns med i studien som ledde fram till instrumentet. Frågorna handlade om ifall respondenterna tänkt mycket på vad som hänt på Facebook nyligen, och om de spenderat mer tid på Facebook än vad de tänkt från början. Korrelationen innebär alltså att de beroende tänker mer på Facebook och har svårare att reglera sitt Facebook-användande än de icke-beroende.

## 5.4 Sammanfattning av resultat och analys

Studiens centrala resultat visar att över en fjärdedel av gymnasieungdomarna i vår urvalsgrupp skulle kunna vara beroende av Facebook utifrån frågorna i Bergen Facebook Addiction Scale. Det är en hög siffra som är svår att sätta i relation till tidigare forskning eftersom mätinstrumentet är nytt och relativt obeprövat.

Vi var även ute efter att se om vi kunde hitta några samband med ett potentiellt Facebook-beroende och eventuella bakgrundsfaktorer samt respondenternas Facebook-användande. Det visade sig att de beroende kände sig stressade av Facebook och gärna framhävde sina positiva sidor där i större utsträckning. Vi kunde se att de beroende också var inloggade betydligt oftare och längre på Facebook.

Inget samband mellan respondenternas allmänna mående och ett beroende hittades. Att vara beroende av Facebook enligt BFAS tycks med andra ord inte ha någon inverkan på den drabbades livskvalitet i stort. Det tycks inte heller som att det finns någon generell koppling mellan ett Facebook-beroende och hälso- eller stressnivåer. Däremot kunde vi se ett samband mellan vissa fritidsvanor, de beroende tyckte oftare att de hade lagom med fritid och ägnade sig mindre åt idrott och motion. De läste även färre böcker. Likaså kunde vi se att de beroende umgicks mer med vänner och att de umgicks i större grupper, vilket skulle kunna tyda på att de extroverta personligheterna i urvalet i högre grad är beroende av Facebook.

## 6. Avslutande diskussion

Facebook-beroende är ett relativt nytt begrepp som kan ses som en underkategori till internetberoende. Det finns därför begränsat med forskning på ämnet. Likväl har Facebook integrerats och slagit rot djupt i vårt samhälle de senaste åren. Även om Facebook-beroende inte har status som formell diagnos i klinisk behandling så verkar det enligt tidigare forskning som att det är värt att uppmärksamma då det i mångt och mycket liknar andra mer erkända beroendetillstånd. Det finns olika teorier om hur man ska förstå beteendebaserade beroenden, några av de nämns i kapitel 3 i den här studien, bland annat talas det om hur man ska se på beteendeproblem: Om det är ett missbruk, en impulskontrollstörning eller ett slags tvångsmässigt handlande. Att termen är så ny medför också att det ännu inte finns några mätinstrument som är tillräckligt beprövade för att kunna ge konkreta svar på frågan om det föreligger ett beroende eller inte. Bergen Facebook Addiction Scale, som denna studie använt sig av, är intressant eftersom den fokuserar just på Facebook-beroende och är utformad med utgångspunkt i flera andra mätinstrument. Den har dessutom en utgångspunkt i beroendeteori.

Facebook-beroende må inte ge samma bestående men som till exempel ett substansberoende kan göra, men vi tycker ändå att det är ett tillstånd som bör uppmärksammas då det kan leda till allvarliga sociala konsekvenser för drabbade individer. Liknelsen vid spelberoende är viktig i sammanhanget, spelberoende har funnits längre och betydligt fler har en bild av vad ett långtgående spelberoende kan ha för konsekvenser för personers liv (frånsett den ekonomiska aspekten som inte är lika närvarande vid ett Facebook-beroende). Man skulle istället för Facebook-beroende kunna prata mer om ett generellt internetberoende, men då frångås den sociala aspekten som är den största lockelsen med Facebook.

Vi fann i studien att 27,5 procent av gymnasieungdomarna i vår urvalsgrupp skulle kunna vara beroende av Facebook enligt de svar de gav på enkätfrågorna. Det är en hög siffra vilket leder till att man ifrågasätter om det verkligen stämmer. Vi vill återigen poängtera att vi har använt oss av en självskattningsmetod som egentligen bör kompletteras med kliniska intervjuer för att kunna ge ett mer konkret svar på hur stor andel som verkligen skulle kunna vara beroende. Då frågorna var av en relativt allvarlig natur tycker vi ändå att det är värt att belysa att en såpass stor andel av ungdomarna tycker att Facebook har påverkat de på ett sätt som går att likna vid andra mer erkända beroendetillstånd. Vi har tidigare i studien motiverat varför vi inte valt att använda oss av ett monotetiskt mätsätt.

Några saker som vi har funderat över under studiens gång är om överanvändande av Facebook skulle kunna vara en fas i ungdomars liv, precis som att ungdomar som ägnar sig åt kriminalitet i de flesta fall inte fortsätter med det senare i livet (<http://www.brottsrummet.se/sv/vem-blir-kriminell>). Facebook är kanske nytt och spännande i början för att sedan bli mindre intressant. Det skulle kunna vara så, men utan empiriska bevis för att så är fallet är det inte mer än en fundering från vårt håll.

Vi var förutom att se hur många som uppfyllde beroendekriterierna även ute efter att se om vi kunde hitta några samband mellan ett beroende och andra aspekter av individernas liv. Vi hittade inte många sambandsfaktorer, de vi hittade talade i vissa fall emot majoriteten av tidigare forskning (såsom att Facebook-beroende personer umgicks mer och i större grupper), i vissa fall var det ganska självklara resultat (att de beroende var aktiva längre på Facebook och att de kände sig mer stressade av Facebook), och i ett fall fann vi ett samband som inte gick att

förklara (att de beroende hade ont i magen och huvudet mycket mer sällan än de som inte var beroende). Att vi inte hittade något samband mellan till exempel individernas allmänna mående och ett beroende skulle kunna tala för att det är ett mer mångfacetterat beroende som uppkommer genom socialt samspel och en vilja att "vara populär" snarare än genom dålig psykisk hälsa som ofta är orsaken till många andra beroenden.

Utifrån de resultat vi har fått fram kan vi se att en stor andel (mer än en fjärdedel) av gymnasieungdomarna är beroende eller i riskzonen för att bli beroende av Facebook. Det är värt att uppmärksamma, både för de som själva känner att de ligger i riskzonen och för professionella som kommer att möta dessa individer i behandlande arbete. Att vara medveten om vad ett Facebook-beroende kan innebära och vilka konsekvenser och begränsningar det innebär ger ett bredare synsätt och kommer förhoppningsvis leda till att fler får hjälp tidigare.

För de som är intresserade av att forska vidare på ämnet kan vi tycka att en mer omfattande studie där Bergen Facebook Addiction Scale används på ett liknande sätt, men på en större urvalsgrupp och kompletterat av intervjuer, skulle vara på sin plats. Det skulle ge ett mer generaliserbart resultat och skulle kunna falsifiera eller styrka de resultat som vi har fått i den här studien, som är mer explorativ. Likaså skulle det vara intressant att jämföra olika mätinstrument för att se om de ger liknande resultat eller om vissa ger skevare resultat än andra. Om till exempel BFAS visar sig peka på ett beroende oftare än andra liknande instrument skulle det förklara de höga siffrorna vi fick fram i den här studien. Särskilt intressant skulle dock en intervjustudie där personer som lider av ett Facebook-beroende intervjuas vara, för att ta reda på hur deras liv ser ut och hur Facebook påverkar de på ett mer individuellt plan.

Vi hoppas att den här studien hjälper till att uppmärksamma vad som skulle kunna bli ett ökande problem bland både ungdomar och vuxna.

## Referenslista

- Amichai-Hamburger, Y.; Vinitzky, G. (2010): Social network use and personality. *Computers in human behavior*. 2010, 26, 1289-1295.
- Angres, Daniel H.; Bettinardi-Angres, Kathy (2008): The Disease of Addiction: Origins, treatment and recovery. *Disease-a-month*. 54, 10, 696-721.
- Andreassen, Cecilie Schou\*; Torsheim, Torbjørn; Brunborg, Geir Scott; Pallesen, Ståle (2012): Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110, 2, 501-517.
- Aydin, Betül; Sari, Serkan Volkan (2011): Internet Addiction Among Adolescents: The Role of Self-Esteem. *Procedia social and behavioral sciences*, 2011, 15, 3500-3505.
- Barker, V. (2009): Older adolescents' motivations for social network site use: The influence of gender, group identity, and collective self-esteem. *CyberPsychol. Behav.* 12, 2, 209-213.
- Boyd, D., & Ellison, N. B. (2007): Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 1, 210-230.
- Bryman, Alan (2011): Samhällsvetenskapliga metoder. Malmö: Liber
- Correa, T.; Hinsley, A.W.; de Zuniga, H.G (2010): Who interacts on the Web?: The intersection of users' personality and social media use. *Comput. Hum. Behav.* 2010, 26, 247-253.
- Echeburua, E.; de Corral, P. (2010): Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Adicciones*, 22, 2, 91-95.
- Ghassemzadeh, L.; Shahraray, M.; Moradi, A. (2008): Prevalence of Internet addiction and comparison of Internet addicts and non-addicts in Iranian high schools. *CyberPsychology & Behavior* 11, 6, 731-733.
- Griffiths Mark (2000a): Does Internet and Computer "Addiction" Exist? Some Case Study Evidence. *Cyberpsychology & behavior*, 3, 2, 211-218.
- Griffiths, Mark (2000b): Internet Addiction – Time to be Taken Seriously? *Addiction Research*. 8, 5, 413-418.
- Griffiths, M. D. (2005): A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 4, 191–197.
- Huang, Hanyun (2011): Social media addiction among adolescents in Urban China: An examination of sociopsychological traits, uses and gratifications, academic performance and social capital. *The Chinese University of Hong Kong*.
- Kuss, Daria j; Griffiths, Mark D (2011): Online Social Networking and Addiction —A Review of the Psychological Literature. *International journal of environmental research and public health*. 2011, 8, 3528-3552.
- Kuss, Daria J\*; Griffiths Mark; Binder Jens F. (2013): Internet Addiction in Students: Prevalence and Risk Factors. *Computers in human behavior*, 2013, 29, 959-966.
- Mehdzadeh, S. Self-presentation 2.0 (2010): Narcissism and self-esteem on facebook. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13, 4, 357-364.
- Mossbarger, Brad. (2008): Is Internet Addiction Addressed in the Classroom? A survey of psychology textbooks. *Computers in Human Behavior*, 2008, 24, 468–474.



- Nakken, Craig (1999): *Jaget och missbrukaren: Hur en missbrukarpersonlighet uppstår. Hur ett tillfrisknande kan äga rum*. Proprius förlag.
- Orr, E.S.; Ross, C.; Simmering, M.G.; Arseneault, J.M.; Orr, R.R. (2009): The influence of shyness on the use of Facebook in an undergraduate sample. *CyberPsychology & Behavior*, 12, 3, 337-340.
- 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, 6, 755–759.
- Punzi, Elisabeth (2012): Beteendeproblem och substansmissbruk. I: Fahlke, Claudia red. (2012): *Handbok i missbrukspsykologi – teorier och tillämpning*. Malmö. Liber AB. s. 114-124.
- Rosen, LD\*; Whaling, K; Rab, S; Carrier, L.M; Cheever, N.A (2013): Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in human behavior*, 2013, 29, 1243-1254.
- Ross, C., Orr, E. S., Sisic, M., Arseneault, J. M., Simmering, M. G., & Orr, R. R. (2009): Personality and motivations associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 2009, 25, 578-586.
- Thomassen, Magdalene (2007): *Vetenskap, kunskap och praxis: introduktion till vetenskapsfilosofi*. Malmö: Gleerups Utbildning.
- Turkle, Sherry (2011): *Alone together – Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- 'Tzavellas, E.\* ; Karaikos, D.; Balta, G.; Paparrigopolous, T. (2010): Social Network Addiction: A New Clinical Disorder? *European Psychiatry, Suppl. 1, vol 10*. s. 855.
- Wilson, K.; Fornasier, S.; White, K.M. (2010): Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. 2010, 13, 173-177.
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Chen, S. H. & Ko, C. H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in taiwanese adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 10, 3, 323- 329.
- Young, Kimberly (1998): Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 3, 237-244.
- 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. *J. Comput-Mediat. Comm.* 2008, 14, 1-34.

### Internetkällor

- <http://www.brottsrummet.se/sv/vem-blir-kriminell> (2013-04-01)
- <http://newsroom.fb.com/Key-Facts> (2013-03-20)
- <http://www.ungdomsstyrelsen.se> (2013-03-25)

## **Bilaga 1: Enkät**

# **Enkätundersökning**

## **Unga personers användande av Facebook**

Denna enkät handlar om att undersöka Facebook, dess användning och de positiva och negativa konsekvenser användandet kan ha. Enkäten består av 38 frågor. Majoriteten av frågorna baseras på beprövade mätinstrument eller på tidigare utförda enkätundersökningar, utöver dessa har vi kompletterat med egna frågor. Enkäten inleds med frågor om din bakgrund och din hälsa. Denna del är till för att vi ska se om det finns någon skillnad mellan olika gruppers användande av Facebook. Nästa del innehåller frågor kring Facebook-användande, och sedan följer vi upp med ett antal påståenden. Sista delen består av 8 frågor som vi hämtat från ett utprovat mätinstrument för att mäta upplevda problem med Facebook-användande – om man kan tala om ett ”Facebookberoende”.

Enkäten är anonym, vilket innebär att varken vi eller någon annan kommer att kunna koppla dina svar till dig. Vi efterfrågar eller registrerar heller inga uppgifter som kan härledas till dig som person. Ingen annan än vi och vår handledare, Torbjörn Forkby, kommer ha tillgång till de enskilda enkätsvaren. Deltagande är helt frivilligt. Resultaten kommer att användas i vår kandidatuppsats i socialt arbete.

Tack för ert deltagande!

Alexander Winter Lundqvist och Mikael Wikell

# **OBS! Kryssa i ett alternativ per fråga om inget annat anges.**

## **Först några frågor om dig:**

1. **Ålder:** \_\_\_\_\_

2. **Kön:**  Kvinna  Man

3. **Har du tillgång till en *egen* dator?**

Ja  Nej

4. **Hur frisk tycker Du att Du är?**

Helt frisk  Ganska frisk  Inte särskilt frisk

5. **Hur mår du rent allmänt?**

Utmärkt  Mycket bra  Bra  Ganska bra  Dåligt

6. **Hur tycker du att det går för dig i skolan?**

Utmärkt  Mycket bra  Bra  Ganska bra  Dåligt

7. **Hur ser du allmänt på framtiden för din egen del?**

Mycket positivt  Positivt  Varken eller  Negativt  Mycket negativt

8. **Hur mycket fritid har du?**

Jag känner ofta att jag har så mycket fritid att jag inte vet vad jag ska göra med min tid

Jag känner att jag har lagom med fritid

Jag känner ofta att jag har för lite fritid

9. **Hur mycket finns det att göra på fritiden?**

Det finns väldigt mycket att göra

Det finns ganska mycket att göra

Det finns ganska lite att göra

Det finns väldigt lite/ingenting att göra

**10. Hur ofta umgås du med vänner?**

- Varje dag  
 Flera gånger i veckan  
 Ungefär en dag i veckan  
 Någon eller några gånger i månaden  
 Sällan eller aldrig

**11. När du umgås med vänner, hur många brukar ni då vara?**

- 2 stycken  3-4 stycken  5-6 stycken  Mer än 6 stycken

**12. Hur ser din fritid ut?**

*Kryssa i hur ofta du gör de olika aktiviteterna (utöver din tid i skolan/på jobbet)*

	Sällan eller aldrig	Någon eller ett par gånger i månaden	En dag i veckan	Flera gånger i veckan	Dagligen
Idrottar eller motionerar					
Läser böcker					
Är ute i naturen, fiskar eller jagar					
Skriver poesi, blogg, dagbok eller annan text					
Dansar, gör musik, bild, video eller annat kreativt					
Sitter på café, fikar eller liknande					

**13. I hur stort sällskap brukar du trivas bäst?**

- 0-2 personer  3-4 personer  5-6 personer  Mer än 6 personer

**14. Är du nöjd med storleken på din nuvarande vänskapskrets?**

- Ja  
 Nej, den är för liten  
 Nej, den är för stor

**15. Känner du att du trivs i din nuvarande vänskapskrets?**

- Ja, mycket bra
- Ja, ganska bra
- Varken bra eller dåligt
- Nej, ganska dåligt
- Nej, mycket dåligt

**16. Hur ofta besväras du av följande svårigheter?**

*Tänk efter hur det varit för dig under de senaste tre månaderna och sätt ett kryss i den ruta som bäst stämmer in på din uppskattning.*

	Sällan eller aldrig	Någon eller ett par gånger i månaden	En dag i veckan	Flera gånger i veckan	Dagligen
Huvudvärk					
Ont i magen					
Känt mig stressad					
Svårt att somna					
Trött under dagarna					
Sovit dåligt på nätterna					

**Generella frågor kring facebook-användande:**

**17. Hur många facebook-vänner har du?**

- 0-50 st
- 51-100 st
- 101-200 st
- 201-300 st
- 300+ st

**18. Hur ofta loggar du in på Facebook?**

- Är ständigt inloggad
- Några gånger per dag
- Ungefär en gång per dag
- Några gånger i veckan
- Någon gång i veckan
- Mindre än en gång i veckan

**19. Hur länge är du ungefär aktiv på Facebook per inloggningstillfälle?**

- Är ständigt inloggad
- Mer än 3 timmar
- Från 1 till 3 timmar
- Från 15 till 60 minuter
- Mindre än 15 minuter

**20. Hur använder du Facebook?**

*Kryssa i hur ofta du gör de olika sakerna*

	Mer sällan än en gång i veckan	Någon eller några gånger i veckan	Någon gång per dag	Flera gånger per dag
Chattar				
Postar statusuppdateringar				
Kommenterar andras statusuppdateringar				
Spelar spel				
Laddar upp bilder				
Är aktiv i olika grupper				
Annat: _____				

**21. Genom vilket/vilka medium använder du Facebook? (kryssa i alla som stämmer)**

- Dator  Mobil  Surfplatta
- Annat: \_\_\_\_\_

**22. Hur ofta känner du dig stressad av Facebook?**

- Hela tiden
- Ofta
- Sällan
- Aldrig

## Svara på följande påståenden:

**23. Det har hänt att jag har lagt ut eller sagt saker på Facebook som jag sedan ångrat**

Stämmer inte alls  Stämmer inte särskilt väl  Varken eller  Stämmer delvis  Stämmer helt

**24. Jag framhäver gärna mina positiva sidor på Facebook**

Stämmer inte alls  Stämmer inte särskilt väl  Varken eller  Stämmer delvis  Stämmer helt

**25. Jag använder Facebook för att hålla kontakt med vänner som jag redan har**

Stämmer inte alls  Stämmer inte särskilt väl  Varken eller  Stämmer delvis  Stämmer helt

**26. Jag använder Facebook för att skaffa nya vänner**

Stämmer inte alls  Stämmer inte särskilt väl  Varken eller  Stämmer delvis  Stämmer helt

**27. Många använder Facebook för att imponera på andra**

Stämmer inte alls  Stämmer inte särskilt väl  Varken eller  Stämmer delvis  Stämmer helt

**28. Det som skrivs på Facebook tar jag på lika mycket allvar som det som sägs utanför internet**

Stämmer inte alls  Stämmer inte särskilt väl  Varken eller  Stämmer delvis  Stämmer helt

**29. Jag umgås lika gärna på Facebook som ”ansikte mot ansikte”**

Stämmer inte alls  Stämmer inte särskilt väl  Varken eller  Stämmer delvis  Stämmer helt

**30. Sättet jag presenterar mig på Facebook stämmer överens med hur jag är i verkligheten**

Stämmer inte alls  Stämmer inte särskilt väl  Varken eller  Stämmer delvis  Stämmer helt

## Hur ofta under det senaste året har du:

**31. Spenderat mycket tid med att tänka på Facebook eller vad du tänker göra på Facebook?**

Mycket sällan  Sällan  Ibland  Ofta  Mycket ofta

**32. Känt ett begär av att använda Facebook mer och mer?**

Mycket sällan  Sällan  Ibland  Ofta  Mycket ofta

**33. Använt Facebook för att glömma personliga problem?**

Mycket sällan  Sällan  Ibland  Ofta  Mycket ofta

**34. Försökt minska ditt Facebookanvändande utan framgång?**

Mycket sällan  Sällan  Ibland  Ofta  Mycket ofta

**35. Blivit rastlös eller orolig om du hindrats från att använda Facebook?**

Mycket sällan  Sällan  Ibland  Ofta  Mycket ofta

**36. Använt Facebook så mycket att det haft en negativ inverkan på ditt arbete / dina studier?**

Mycket sällan  Sällan  Ibland  Ofta  Mycket ofta

**37. Tänkt mycket på vad som har hänt på Facebook nyligen?**

Mycket sällan  Sällan  Ibland  Ofta  Mycket ofta

**38. Spenderat mer tid på Facebook än vad du tänkt från början?**

Mycket sällan  Sällan  Ibland  Ofta  Mycket ofta

**Har du några åsikter eller kommentarer? Skriv gärna det här:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **Bilaga 2: Bergen Facebook Addiction Scale – översättning**

### **Bergen Facebook Addiction Scale – frågor i originalutförande följt av dess översättning**

**How often during the last year have you / Hur ofta under det senaste året har du:**

**Fråga 1: Salienc (upptagenhet)**

Originalutförande: Spent a lot of time thinking about Facebook or planned use of Facebook?

Översättning: Spenderat mycket tid med att tänka på Facebook eller vad du tänker göra på Facebook?

**Fråga 2: Tolerans**

Originalutförande: Felt an urge to use Facebook more and more?

Översättning: Känt ett begär av att använda Facebook mer och mer?

**Fråga 3: Humörförändring**

Originalutförande: Used Facebook in order to forget about personal problems?

Översättning: Använt Facebook för att glömma personliga problem?

**Fråga 4: Återfall**

Originalutförande: Tried to cut down on the use of Facebook without success?

Översättning: Försökt minska ditt facebookanvändande utan framgång?

**Fråga 5: Abstinens**

Originalutförande: Become restless or troubled if you have been prohibited from using Facebook?

Översättning: Blivit rastlös eller orolig om du hindrats från att använda Facebook?

**Fråga 6: Konflikt**

Originalutförande: Used Facebook so much that it has had a negative impact on your job/studies?

Översättning: Använt Facebook så mycket att det haft en negativ inverkan på ditt arbete / dina studier?