

Sechs-Punkte-Test für Facebook-Junkies

Ein Testsystem norwegischer Forscher soll die Abhängigkeit von sozialen Netzwerken aufdecken

Mehr als 900 Millionen Menschen weltweit haben einen Facebook-Account, fast 25 Millionen davon leben in Deutschland. Vor allem junge Menschen verbringen oft mehrere Stunden pro Tag in dem sozialen Netzwerk. Norwegische Forscher haben nun ein neues Instrument entwickelt, um den Grad der Abhängigkeit zu ermitteln.

Das soziale Netzwerk Facebook ist mittlerweile fast so weit verbreitet wie Telefon und Fernsehen. Für manche Menschen kann die Nutzung der sozialen Plattform in einer regelrechten Sucht enden – doch ab wann ist man gefährdet? Mit dieser Frage hat sich ein norwegisches Forscherteam um Cecilie Schou Andreassen von der Universität Bergen beschäftigt. Ziel der Psychologen war es, einen Leitfaden, den „Bergen Facebook Addiction Scale“ (BFAS) zu entwickeln.

423 Studenten, darunter 227 Frauen und 196 Männer gaben Auskunft über ihre Facebooknutzung.

Anhand der Ergebnisse ermittelten die Wissenschaftler sechs Kriterien, mit denen die Abhängigkeit von Facebook bestimmt werden kann:

- das gezielte Planen von Aktivitäten auf Facebook,
- ein starker Drang immer mehr Zeit auf der Plattform zu verbringen,
- die Nutzung von Facebook als Ablenkung von Problemen,
- erfolglose Versuche, weniger Zeit auf Facebook zu verbringen sowie
- negative Einflüsse auf die berufliche Leistung.

Die Bewertung dieser Kriterien erfolgt über fünf Stufen von „sehr selten“ bis „sehr oft“.

Für die befragten Studenten ergab sich folgendes Ergebnis: Gut organisierte, motivierte und gewissenhafte Persönlichkeiten neigen eher nicht dazu, süchtig nach Facebook zu werden. Schüchterne und ängstliche Menschen dagegen schon. Ihnen fällt es im Internet leichter, sich zu öffnen, so dass sie soziale Defizite ausgleichen können, vermutet Cecilie Schou Andreassen. „Die Ergebnisse zeigen außerdem, dass Frauen eher Gefahr laufen, süchtig nach Facebook zu werden. Vermutlich wegen des sozialen Charakters der Plattform“, so die Psychologin. Extrovertiert und narzisstisch veranlagte Studenten zeigten ebenfalls eine höhere Abhängigkeit. Sie nutzen die Plattform hauptsächlich, um sich selbst darzustellen.

Wie bei anderen Internetnutzungen auch, verlagert sich der Tagesrhythmus bei Facebook-Junkies – sie gehen später ins Bett und stehen demzufolge auch später auf.

Neben diesen erwartbaren Ergebnissen, hält die Studie auch eine Überraschung bereit: Probanden, die besonders intensiv an Spaß und Neuem interessiert sind, neigten nicht zu einer übermäßigen Nutzung des sozialen Netzwerkes. Die Vermutung der norwegischen Forscher: Für diese Bevölkerungsgruppe ist Facebook nichts Neues mehr – und hat damit wieder an Bedeutung verloren.

Laut Andreassen und ihren Kollegen eignet sich die „Bergen Facebook Addiction Scale“ sowohl für klinische als auch für Gesundheitsstudien.

Cecilie Schou Andreassen (Universität Bergen) et al.: [Psychological Reports, doi: 10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517](https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517)