**Εθισμένοι ή όχι με το Facebook;**

Καθώς το Facebook έχει γίνει σημαντικό μέρος των καθημερινών δραστηριοτήτων ολοένα και περισσότερων ανθρώπων, ιδίως των νέων, γίνεται δυσκολότερο να αναγνωρίσει κανείς ότι έχει εθιστεί σε αυτό.

Γνωρίζατε ότι υπάρχει μία κλίμακα βάσει της οποίας μπορείτε να τεσεκάρετε τον εαυτό σας και να μάθετε αν είστε εθισμένοι σε αυτό και σε ποιό βαθμό;

Πρόκειται για την Bergen Facebook Addiction Scale που επινοήθηκε το 2011 από την Σχολή Ψυχολογίας του πανεπιστημίου του Μπέργκεν σε συνεργασία με τις κλινικές του ιδρύματος Μπέργκεν στη Νορβηγία. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 423 φοιτητές (227 γυναίκες, 192 άντρες).

Βασίζεται σε έξι κριτήρια καθένα από τα οποία αξιολογείται από το 1 έως το 5:

1- Πολύ σπάνια

2- Σπάνια

3- Μερικές φορές

4- Συχνά

5- Πολύ συχνά

**Αυτές οι επιλογές αντιστοιχούν σε έξι βασικές ερωτήσεις/κριτήρια:**

-Ξοδεύετε πολύ χρόνο να σκέφτεστε το Facebook ή να προγραμματίζετε στο μυαλό σας πράγματα για το Facebook

- Αισθάνεστε μία έντονη ορμή να χρησιμοποιείτε το Facebook ολοένα και συχνότερα

- Χρησιμοποιείτε το Facebook για να ξεχάσετε προσωπικά προβλήματα

- Αισθάνεστε εκνευρισμό ή ανυπομονησία όταν κάτι σας εμποδίζει να χρησιμοποιήσετε το Facebook

- Χρησιμοποιείτε το Facebook τόσο πολύ, ώστε έχει αρνητικό αντίκτυπο στην εργασία ή τις σπουδές σας.

Απαντήστε όσο πιο ειλκρινά μπορείτε στα παραπάνω κριτήρια βάσει της κλίμακας από το 1 έως το 5.

Σύμφωνα με έρευνα της οποίας ηγήθηκε η δρ Ψυχολογίας Cecilie Schou Andreassen και η οποία έκανε χρήση της κλίμακας Μπέργκεν, αν έχετε απαντήσει με «Συχνά» ή «Πολύ συχνά» σε τουλάχιστον 4 κριτήρια, τότε ίσως να είστε εθισμένοι στο Facebook και να μην το γνωρίζετε!

Η Andreassen υποστηρίζει ότι άτομα που είναι αγχώδη και κοινωνικά ανασφαλή χρησιμοποιούν το Facebook περισσότερο από εκείνα που σημείωσαν χαμηλό σκορ στην κλίμακα Μπέργκεν. Αυτό πιθανώς εξηγείται από το γεγονός ότι όσοι έχουν άγχος και στρες επικοινωνούν ευκολότερα μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (social media) από ό,τι πρόσωπο-με-πρόσωπο.

Επίσης τα άτομα που είναι περισσότερο οργανωμένα και φιλόδοξα έχουν λιγότερες πιθανότητες να εθιστούν στο Facebook, αλλά θα χρησιμοποιήσουν τα social media για την δουλειά και την ενημέρωσή τους.

ΠΗΓΗ: [pelop.gr/](http://www.pelop.gr/?page=article&DocID=183477&srv=10)