

## **Είστε εθισμένοι στο Facebook; (Βενιού Ειρήνη)**

**Categories :** [ΚΟΙΝΩΝΙΑ](#)

**Date :** 13 Μαΐου, 2012

### ***Μετρήστε την εξάρτησή σας με τη βοήθεια τεστ νορβηγών ειδικών***

Εάν φίλοι και συγγενείς επιμένουν ότι είστε «κολλημένοι» με το Facebook, τότε ενδεχομένως να έχουν δίκιο. Προκειμένου να βοηθήσουν όσους έχουν εθιστεί στην φημισμένη ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης να συνειδητοποιήσουν την κατάστασή τους, ειδικοί του [Πανεπιστημίου του Μπέργκεν](#) (UiB) δημιούργησαν ένα τεστ, ικανό να σημάνει το «καμπανάκι» του κινδύνου.

### Μετρώντας τις ηλεκτρονικές... «επισκέψεις»

Το τεστ, γνωστό και ως Bergen Facebook Addiction Scale, βασίζεται σε έξι κριτήρια, τα οποία ο ενδιαφερόμενος καλείται να αξιολογήσει σε μια κλίμακα από το ένα μέχρι το πέντε - όπου το ένα αντιστοιχεί σε «πολύ σπάνια», το δύο σε «σπάνια», το τρία σε «μερικές φορές», το τέσσερα σε «συχνά» και το πέντε σε «πολύ συχνά».

Ιδού λοιπόν τα έξι κριτηρια του εύκολου και γρήγορου τεστ, που μας βοηθούν να "διαγνώσουμε" την εξάρτησή μας από το FB

- Περνάτε πολλή ώρα σκεπτόμενοι το FB, ή σχεδιάζοντας πώς θα χρησιμοποιήσετε το FB.
- Αισθάνεστε την ανάγκη να χρησιμοποιείτε το FB ολοένα και περισσότερο.
- Χρησιμοποιείτε το FB για να ξεχάσετε το προσωπικά σας προβλήματα.
- Έχετε προσπαθήσει να ελαττώσετε την χρήση του FB αλλά χωρίς αποτέλεσμα.
- Αν σας απαγορεύσουν να χρησιμοποιήσετε το FB νιώθετε ανησυχία ή ταραχή.
- Χρησιμοποιείτε το FB τόσο πολύ ώστε να έχει αρνητική επίπτωση στην εργασία ή στις σπουδές σας.

Αν κάνατε το παραπάνω τεστ και απαντήσατε «συχνά» ή «πολύ συχνά» σε τουλάχιστον 4 από τα 6 κριτήρια, πιθανότατα είστε εθισμένοι στη συγκεκριμένη ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης. Και, κατά τους επιστήμονες, δεν είστε μόνοι.

«Η χρήση του Facebook έχει αυξηθεί κατακόρυφα. Εμείς μελετάμε μια υπό-ομάδα εθισμού στο Διαδίκτυο που αφορά τα social media» αναφέρει η επικεφαλής της μελέτης **δρ Σέσιλι Σου Αντρεασεν**.

### Τα μοτίβα του εθισμού

Στη μελέτη, η οποία δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο «**Psychological Reports**», έλαβαν μέρος συνολικά 423 φοιτητές (227 γυναίκες και 196 άνδρες). Διαπιστώθηκε ότι υπάρχουν κάποια ξεκάθαρα μοτίβα που υποδηλώνουν εθισμό στο Facebook.

*«Ο συγκεκριμένος τύπος εθισμού φαίνεται να πλήττει κυρίως μικρότερες ηλικίες. Είδαμε ακόμα ότι άτομα αγχώδη ή κοινωνικά ανασφαλή χρησιμοποιούν το Facebook περισσότερο από άλλους, καθώς βρίσκουν την επικοινωνία μέσω των social media ευκολότερη συγκριτικά με την κατά πρόσωπο επικοινωνία»* υποστηρίζει η δρ Αντρεασεν.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ακόμη, ότι τα οργανωμένα και φιλόδοξα άτομα αντιμετωπίζουν μικρότερο κίνδυνο στο να πέσουν στα δίχτυα του εθισμού στο FB. Χρησιμοποιούν, παρόλα αυτά, συχνά τα social media για σκοπούς που σχετίζονται με τη δουλειά τους και για την δικτύωσή τους με άλλους.

*«Εκείνες που κινδυνεύουν περισσότερο να εθιστούν στο Facebook είναι οι γυναίκες, ίσως λόγω της κοινωνικής φύσης της συγκεκριμένης σελίδας»* προσθέτει η ειδικός.

Η μελέτη έδειξε ακόμα ότι ο εθισμός στο FB σχετίζεται επίσης με το πόσο εξωστρεφής είναι κανείς.

(Πηγή: [tovima.gr](http://tovima.gr) 9/5/2012)