

# Facebook-afhængighedsskala

Med udgangspunkt i DSM-5's kriterier for Internet Gaming Disorder har Cecilie Andreasen og kolleger fra Universitetet i Bergen, Norge, udviklet et spørgeskema for afhængighed af Facebook (11).

Angiv for hvert udsagn et tal fra 1 til 5:

1 = meget sjældent    2 = sjældent    3 = nogen gange    4 = ofte    5 = meget ofte

Maksimal score = 30

\_\_\_\_\_ Du bruger meget tid på at tænke på Facebook eller planlægge, hvad der skal gøres.

\_\_\_\_\_ Du føler en trang til at være på Facebook oftere og oftere.

\_\_\_\_\_ Du bruger Facebook til at glemme dine personlige problemer.

\_\_\_\_\_ Du har forsøgt at skære ned på dit Facebookforbrug uden held.

\_\_\_\_\_ Du bliver rastløs eller irriteret, hvis du er forhindret i at bruge Facebook.

\_\_\_\_\_ Du bruger Facebook så meget, at det har negativ indflydelse på dit arbejde, skolegang eller studie.

**Tæl sammen** (samlet score)

6-12: Ingen afhængighed af Facebook  
13-18: Mild afhængighed af Facebook  
19-24: Moderat afhængighed af Facebook  
25-30: Svær afhængighed af Facebook

Andreassen og kolleger foreslår, at scoren "tit" eller "meget tit" på 4 ud af de 6 spørgsmål indikerer, at brugeren er afhængig af Facebook (11).

Du kan udskifte ordet 'Facebook' med andre sociale medier og elektroniske netværk med andre mennesker (Twitter, Instagram, Tumblr, LinkedIn mv.)