

**Bergen Social Media Addiction Scale****Κλίμακα Εκτίμησης του Εθισμού στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης**

Παρακαλώ απαντήστε στα παρακάτω έχοντας στο μυαλό σας ΟΛΑ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιείτε (Facebook, Instagram, TikTok, YouTube, X [Twitter], Viber, LinkedIn, WhatsApp κ.ά.)

Τους τελευταίους 12 μήνες ...	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πολύ συχνά
1. Ξοδεύω αρκετό χρόνο με το να σκέφτομαι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή να σχεδιάζω πως θα τα χρησιμοποιήσω	1	2	3	4	5
2. Νιώθω την ανάγκη να χρησιμοποιώ όλο και περισσότερο τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	1	2	3	4	5
3. Χρησιμοποιώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να ξεχάσω τα προβλήματά μου	1	2	3	4	5
4. Προσπαθώ να μειώσω τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, αλλά δεν τα καταφέρνω	1	2	3	4	5
5. Γίνομαι ανήσυχος/η εάν για τον οποιοδήποτε λόγο μου απαγορευτεί να χρησιμοποιήσω τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	1	2	3	4	5
6. Χρησιμοποιώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τόσο πολύ που έχει αρνητική επίδραση στην απόδοσή μου στο διάβασμα/στη δουλειά	1	2	3	4	5



Η συνολική βαθμολογία λαμβάνει τιμές από 6 έως 30 αθροίζοντας τις απαντήσεις στα 6 στοιχεία. Υψηλότερες τιμές δηλώνουν περισσότερο προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και υψηλότερη πιθανότητα εθισμού.

Συνολική βαθμολογία στην κλίμακα μεγαλύτερη ή ίση του 13 υποδηλώνει προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και υψηλό επίπεδο εθισμού, οπότε τα άτομα θα ήταν εξαιρετικά χρήσιμο να απευθυνθούν σε ειδικούς.

Επισημαίνεται ότι η κλίμακα δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για διαγνωστικούς σκοπούς παρά μόνο ως ένα εργαλείο πρόωμης ανίχνευσης της πιθανής προβληματικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Σε κάθε περίπτωση, οι κλινικοί επαγγελματίες υγείας είναι υπεύθυνοι για τη διάγνωση των ατόμων με εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Παρακαλώ χρησιμοποιήστε την παρακάτω βιβλιογραφική αναφορά:

Katsiroumpa A, Katsiroumpa Z, Koukia E, Mangoulia P, Gallos P, Moisoglou I, Galanis P. Bergen Social Media Addiction Scale: Translation and Validation in Greek. International Journal of Caring Sciences, 2025, 18:661-671.