

Skala Uzależnienia od Facebooka (BFAS)

Źródło	Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., Pallesen, S.
Autorzy adaptacji	Charzyńska, E., Gózdź, J.
Autorzy walidacji	Atroszko, P. A., Balcerowska, J. M., Bereznowski, P., Biernatowska, A., Pallesen, S., Andreassen, C.S.
Grupa docelowa	Młodzież, osoby dorosłe
Procedura	Badanie indywidualne lub grupowe, czas: dwie minuty

Opis: Skala służy do pomiaru uzależnienia od Facebooka. Oparta jest na sześciu kryteriach uzależnień wyróżnionych przez Griffithsa (2005), gdzie każda pozycja testowa odpowiada jednemu z kryteriów uzależnienia. Skala posiada 5-stopniowy format odpowiedzi, gdzie 1 oznacza bardzo rzadko, a 5 oznacza bardzo często. Im wyższy wynik na skali tym wyższe uzależnienie od Facebooka.

Rzetelność: mierzona α -Cronbacha wynosi od 0,82 do 0,86.

Trafność: Za pomocą confirmacyjnej analizy czynnikowej wykazano jednoczynnikową strukturę skali. Dopasowanie modelu jest akceptowalne. Wyniki w skali pozytywnie korelują z narcyzmem, lękiem społecznym, samotnością oraz stresem. Negatywne związki uzależnienia zaobserwowano w przypadku ugodowości, stabilności emocjonalnej, otwartości na doświadczenie, samoskuteczności, zadowolenia ze zdrowia, zadowolenia ze snu oraz jakości życia. Dodatkowo, kobiety uzależniają się częściej niż mężczyźni.

Źródło: Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports, 110*, 501–517. doi:10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517

Cytowanie adaptacji: Charzyńska, E., & Gózdź, J., (2014). W sieci uzależnienia. Polska adaptacja skali uzależnienia od Facebooka (the Bergen Facebook Addiction Scale) C. S. Andreassen, T. Torsheim, G. S. Brunborga i S. Pallesen [In the network of addiction. Polish adaptation of Facebook addiction scale (the Bergen Facebook Addiction Scale) by C. S. Andreassen, T. Torsheim, G. S. Brunborg and S. Pallesen]. *Chowanna, 22*, 163–185. Retrieved from <http://bazhum.muzhp.pl/media//files/Chowanna/Chowanna-r2014-t1/Chowannar2014-t1-s163-185/Chowanna-r2014-t1-s163-185.pdf>

Cytowanie walidacji: Atroszko, P. A., Balcerowska, J. M., Bereznowski, P., Biernatowska, A., Pallesen, S., & Andreassen, C. S. (2018). Facebook addiction among Polish undergraduate students: Validity of measurement and relationship with personality and well-being. *Computers in Human Behavior, 85*, 329–338. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.001>

BFAS		Bardzo rzadko	Rzadko	Czasami	Często	Bardzo często
Poniżej znajduje się kilka pytań dotyczących myśli, zachowań i odczuć dotyczących Facebooka. Prosimy, abyś dla każdego pytania zaznaczył(-a), jak często W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU...						
1	myślałaś/eś o Facebooku lub planowałaś/eś jego używanie?	1	2	3	4	5
2	odczuwałaś/eś rosnącą potrzebę korzystania z Facebooka?	1	2	3	4	5
3	używałaś/eś Facebooka, żeby zapomnieć o problemach osobistych?	1	2	3	4	5
4	próbowałaś/eś bezskutecznie ograniczyć używanie Facebooka?	1	2	3	4	5
5	byłaś/eś niespokojna/y lub zmartwiona/y, jeśli nie mogłaś/eś używać Facebooka?	1	2	3	4	5
6	używałaś/eś Facebooka tak dużo, że miało to negatywny wpływ na Twoją naukę/pracę?	1	2	3	4	5

Klucz: uzależnienie od Facebooka stanowi sumę wszystkich 6 itemów.

Pozycje i odpowiadające im kryteria: 1 – dominacja, 2 – tolerancja, 3 – zmiana nastroju, 4 – nawrót, 5 – objawy odstawienne, 6 – konflikt.

O uzależnieniu można mówić wtedy, kiedy osoba we wszystkich pozycjach testowych zaznacza co najmniej 3 (czasami).