

Bioscopi: Antiselfies

Annex

Test *Selfitis*

Test *Selfitis*

Abans de fer el test, cal tenir en compte el següent:

- No és un test per fer diagnòstic, però sí ens pot ajudar a reflexionar sobre quina relació tenim amb les selfies, quines motivacions ens hi porten i quines expectatives ens generen.
- S'organitza en 6 blocs.
- Per a cada pregunta pots posar una puntuació de l'1 al 5 (on 1 vol dir molt en desacord amb l'afirmació i 5 vol dir molt d'acord amb l'afirmació).
- Quan sumis la puntuació total, sabràs si estàs en el grup sense *selfitis* (de 0 a 33), en el grup amb *selfitis* moderada (de 34 a 67) o en el grup amb *selfitis* intensa (de 68 a 100).

Dimensió	Preguntes
Reforç de l'entorn i la situació	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fer-me selfies m'ajuda a gaudir més de l'entorn o la situació ▪ M'expresso millor en el meu entorn a través de les selfies ▪ Fer-me selfies m'ajuda a fixar més els records de l'ocasió i l'experiència ▪ Faig selfies com a forma de guardar un record
Competició social	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compartir les meves selfies em fa estar en una competició sana amb amistats i col·legues ▪ Fer-me selfies en diferents poses incrementa el meu estatus social ▪ Penjo selfies sovint per guanyar seguidors, comentaris i <i>likes</i> a les xarxes socials ▪ Faig servir eines d'edició de foto (filtres o altres aplicacions) perquè siguin més xules que la resta
Captar l'atenció	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Capto molta atenció quan comparteixo selfies a les xarxes socials ▪ Em sento més popular quan comparteixo selfies a les xarxes socials ▪ Quan penjo selfies, espero que les meves amistats les comentin i em valorin
Canviar l'humor	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fer-me selfies m'ajuda a rebaixar l'estrès ▪ Fer-me selfies m'ajuda a millorar el meu estat d'ànim i em fa sentir feliç ▪ Fer-me una selfie modifica el meu humor de forma instantània
Autoconfiança i autoestima	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guanyo autoconfiança i autoestima quan em faig selfies ▪ Soc més positiu cap a mi mateix quan em faig selfies ▪ Em faig més selfies de les que penjo per mirar-les en privat perquè em fan pujar l'autoestima
Conformitat subjectiva	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sento més acceptació per part del grup quan em faig selfies i les comparteixo a les xarxes ▪ Soc algú més rellevant dins dels meus cercles quan penjo selfies ▪ Quan no en penjo, sento desconexió i falta de pertinença al grup

Font: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29904329/>



Consultes i assessorament:

seducatiu@cccb.org

Tot el material i informació en línia a:

bioscopi.cccb.org