|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği** | | | | | | |
| Açıklama; **Saygıdeğer katılımcı, aşağıda verilen ifadeleri *son 1 yıldaki* sosyal medya** (*MySpace, Facebook, Bebo, Linkedin, Tumblr, Bloglar, Instangram, WhatsApp, Viber, Line, Tango, Snapchat, Wikipedia, Podcast Apple iTunes, Forumlar, YouTube, Twitter*, vb.) **kullanımınızı düşünerek işaretleyiniz.** | | **Hiçbir zaman** | **Nadiren** | **Bazen/ara sıra** | **Çoğunlukla** | **Her zaman** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** | Sosyal medyayı kullanmadığımda sinirli, endişeli veya üzgün olurum. |  |  |  |  |  |
| **2** | Aklımda sürekli sosyal medya yaptığım veya yapacağım etkinlikler vardır. |  |  |  |  |  |
| **3** | Sosyal medyayı çok kullandığım için sinema, tiyatro, müzik, spor gibi diğer etkinliklere veya hobilerime zamanım kalmıyor. |  |  |  |  |  |
| **4** | Sosyal medyada gezinirken “biraz daha” diyerek süreyi uzatırım. |  |  |  |  |  |
| **5** | Sosyal medya iş, okul veya aile hayatımı olumsuz etkilemesine rağmen sosyal medyayı kullanmaya devam ediyorum. |  |  |  |  |  |
| **6** | Sosyal medya kullanımımı kontrol etmeye, azaltmaya veya durdurmaya çalışırken zorlanıyorum. |  |  |  |  |  |
| **7** | Kendimi mutlu hissetmek için sosyal medyayı daha fazla kullanırım. |  |  |  |  |  |
| **8** | Sosyal medyada harcadığım zaman miktarını ailemden veya çevremdeki insanlardan gizlerim. |  |  |  |  |  |
| **9** | Sosyal medyada harcadığım süre yüzünden insanlarla (aile, arkadaş ve sosyal çevre) ilişkilerimde ciddi çatışmalar yaşarım. |  |  |  |  |  |

**Atıf:**

Özgenel, M., Canpolat, Ö. ve Ekşi, H. (2019). Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 6,* 629–662. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0086>

**Ölçeğin Değerlendirilmesi:** Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ), APA DSM-5 kriterlerine göre geliştirilmiştir. Ölçek formu 5’li Likert olarak derecelendirilmiştir (Hiçbir zaman-1, Nadiren-2, Bazen-3, Çoğunlukla-4, Her zaman-5). Ölçekte ters puanlanan madde ***bulunmamaktadır.*** Ölçek 9 maddeden oluştuğu için bir katılımcı ölçekten en az 9 puan, en fazla 45 puan alınabilmektedir. Ölçekten toplam puan elde etmek için tüm maddelere verilen cevaplar toplanmaktadır. Ayrıca toplam puan madde sayısına bölünerek aritmetik ortalama da hesaplanmaktadır. Hesaplanan toplam puanın veya aritmetik ortalamanın yüksekliği bireyin sosyal medya bağımlılığının yüksek, toplam puanın veya aritmetik ortalamanın düşüklüğü bireyin sosyal medya bağımlılığının düşük olduğuna işaret etmektedir.

**\*Ölçeğin kullanılması için izin alınmasına gerek yoktur.**

**\*\*Ölçeğin kullanıldığı araştırmanın referans bilgilerinin gönderilmesi beklenmektedir.**

**İletişim adresi:** [omercanpolat@gmail.com](mailto:omercanpolat@gmail.com)