|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ek 1:Sevgi Bağımlılığı Ölçeği (SBÖ)**Aşağıda bulunan maddelere ne sıklıkta katıldığınız işaretleyiniz. Lütfen her bir ifadeyi işaretleyiniz. Katkılarınız için teşekkür ederiz.  | **Hemen Hemen Hiçbir Zaman** | **Nadiren** | **Bazen** | **Sık Sık** | **Hemen Hemen Her Zaman** |
| **1** | Eş, sevgili, flört vb. olan partnerimle bir an önce buluşmak isterim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **2** | **Eş, sevgili, flört vb. olan partnerimi bir an önce görebilmek için çaba harcarım.** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **3** | Eş, sevgili, flört vb. olan partnerimle bir an önce bir araya gelmek isterim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **4** | **Eş, sevgili, flört vb. olan partnerimin yanında olmayı acil bir ihtiyaç olarak hissederim.** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **5** | Eş, sevgili, flört vb. olan partnerimle bir arada olmadığım zamanlarda mutsuz hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **6** | **Eş, sevgili, flört vb. olan partnerimle** **bir arada olmadığımda endişeli hissederim.** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **7** | Eş, sevgili, flört vb. olan partnerimle bir arada olmadığımda moralimin bozulduğunu hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **8** | **Eş, sevgili, flört vb. olan partnerimle** **bir arada olmadığımda kendimi terk edilmiş hissederim.** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **9** | Kendimi mutlu hissetmek için eş, sevgili, flört vb. olan partnerimle daha fazla zaman geçirmek isterim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **10** | **Kendimi mutlu hissetmek için eş, sevgili, flört vb. olan partnerimle daha fazla buluşmak isterim.** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **11** | Kendimi daha hoşnut hissetmek içineş, sevgili, flört vb. olan partnerimle buluştuğumda daha uzun süre beraber vakit geçirmek isterim.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **12** | **Kendimi rahatlamış hissetmek için eş, sevgili, flört vb. olan partnerimle beraber daha sık vakit geçirmek isterim.** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **13** | Stresimi azaltmak içineş, sevgili, flört vb.olan partnerimle daha uzun zaman geçirmek isterim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **14** | **Çektiğim acıları unutmak için eş, sevgili, flört vb. olan partnerimle vakit geçirmek isterim.** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **15** | Olumsuz ruh halinden kaçınmak içineş, sevgili, flört vb. olanpartnerimle vakit geçirmek isterim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **16** | **Olumsuz duygularımı azaltmak için eş, sevgili, flört vb. olan partnerimle vakit geçirmek isterim.** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **17** | Eş, sevgili, flört vb.olanpartnerimle buluşma sayısını azaltmayı istemem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **18** | **Eş, sevgili, flört vb. olan partnerimle herhangi bir sebepten dolayı buluşma süresini azaltmayı istemem.** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **19** | Eş, sevgili, flört vb.olan partnerimle herhangi bir sebepten dolayı buluşmaktan kaçınmayı istemem.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **20** | **Eş, sevgili, flört vb. olan partnerimle herhangi bir sebepten dolayı geçirdiğim zamanı azaltmak istemem.** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **21** | Eş, sevgili, flört vb.olan partnerimle bir arada daha fazla vakit geçirebilmek için hobilerimi bırakabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **22** | **Eş, sevgili, flört vb. olan partnerimle bir arada daha fazla vakit geçirebilmek için sosyal etkinlikleri/eğlence faaliyetlerini yapmayı bırakabilirim.** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **23** | Eş, sevgili, flört vb.olan partnerimle bir arada daha fazla vakit geçirmek için aile/sosyal çevreme karşı sorumluluklarımı bırakabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **24** | **Eş, sevgili, flört vb. olan partnerimle bir arada daha fazla vakit geçirebilmek için dersimi/işimi ihmal edebilirim.**  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Ölçek 6 boyuttan ve 24 maddeden oluşmaktadır Alt boyutu ve toplam puanı elde etmek için aşağıdaki maddelerin puanları toplanmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar sevgi bağımlılığının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınacak en düşük puan 24 en yüksek puan 120 olarak belirlenmiştir. Dikkat çekme = (1,2,3,4)Geri çekilme = (5,6,7,8)Tolerans = (9,10,11,12)Duygu durum modifikasyonu = (13,14,15,16)Kötüye gitme = (17,18,19,20)Çatışma = (21,22,23,24)SEVGİ BAĞIMLILIĞI = Toplam Puan (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **EK 2: Sevgi Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (SBÖ-KF)**Aşağıda bulunan maddelere ne sıklıkta katıldığınız işaretleyiniz. Lütfen her bir ifadeyi işaretleyiniz. Katkılarınız için teşekkür ederiz.  | **Hemen Hemen Hiçbir Zaman** | **Nadiren** | **Bazen** | **Sık Sık** | **Hemen Hemen Her Zaman** |
| **1** | Eş, sevgili, flört vb. olan partnerimle bir an önce buluşmak isterim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **2** | **Eş, sevgili, flört vb. partnerimle bir arada olmadığımda moralimin bozulduğunu hissederim.** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **3** | Kendimi rahatlamış hissetmek için eş, sevgili, flört vb. partnerimle beraber daha sık vakit geçirmek isterim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **4** | **Stresimi azaltmak için eş, sevgili, flört vb. partnerimle daha uzun zaman geçirmek isterim.** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **5** | **Eş, sevgili, flört vb. olan partnerimle herhangi bir sebepten dolayı geçirdiğim zamanı azaltmak istemem.** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **6** | **Eş, sevgili, flört vb. olan partnerimle bir arada daha fazla vakit geçirebilmek için dersimi/işimi ihmal edebilirim.** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Toplam puanı elde etmek için aşağıdaki maddelerin puanları toplanmaktadır.SEVGİ BAĞIMLILIĞI = Toplam Puan (1,2,3,4,5,6)Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar sevgi bağımlılığının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınacak en düşük puan 6 en yüksek puan 30 olarak belirlenmiştir. |