SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ (SMBÖ)

Aşağıda sosyal medya kullanımına yönelik ifadeler yer almaktadır. İfadelerin size ne derece uyduğunu, sütunda bulunan derecelendirme kısmına işaretleyerek belirtiniz.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Madde No | Maddeler | **Hiçbir Zaman** | **Nadiren** | **Bazen** | **Sık Sık** | **Her Zaman** |
| 1 | Sosyal medya hesaplarımdaki bildirimleri kontrol etmekten kendimi alıkoyamam. |  |  |  |  |  |
| 2 | Sosyal medyada gezinirken zamanın nasıl geçtiğini fark etmem. |  |  |  |  |  |
| 3 | Sosyal medyadaki paylaşımlarıma aldığım beğeni sayısı arttıkça kendimi daha iyi hissederim. |  |  |  |  |  |
| 4 | Sosyal medyada gün geçtikçe daha fazla zaman harcıyorum. |  |  |  |  |  |
| 5 | Kendimi yalnız hissettiğimde sosyal medyada gezinirim. |  |  |  |  |  |
| 6 | Uyandığımda ilk olarak sosyal medya hesaplarımı kontrol ederim. |  |  |  |  |  |
| 7 | Sosyal medya nedeniyle yapmam gereken iş/ödevi zamanında bitiremem. |  |  |  |  |  |
| 8 | Gece uyumadan önce sosyal medyada gezinirim. |  |  |  |  |  |
| 9 | Sosyal medyada çok zaman harcadığımdan dolayı sağlık problemleri (göz ağrısı, boyun ağrısı, elde uyuşma ve ağrı gibi) yaşarım. |  |  |  |  |  |
| 10 | Belli bir süre sosyal medyaya giremediğimde sosyal medyaya girme isteği hissederim. |  |  |  |  |  |
| 11 | Okuldayken, sosyal medyada neler olduğu düşüncesi zihnimi meşgul eder. |  |  |  |  |  |
| 12 | Kapattığım/dondurduğum sosyal medya hesaplarımı planladığımdan daha önce tekrar açarım. |  |  |  |  |  |
| 13 | Uzun süre sosyal medyaya girmeden yapamam. |  |  |  |  |  |
| 14 | Sosyal medyada gezinmek, gerçek yaşamımdaki etkinliklerden daha eğlencelidir. |  |  |  |  |  |
| 15 | Okul başarımı olumsuz etkilemesine rağmen sosyal medyayı kullanmaktan vazgeçemem. |  |  |  |  |  |
| 16 | Sosyal medyada paylaşım yapmadan önce, onu uzun süre zihnimde tasarlarım. |  |  |  |  |  |
| 17 | Yapmam gereken iş/ödevim olduğunda sosyal medyaya girmemek için kendimi zor tutarım. |  |  |  |  |  |
| 18 | Bir işi/ödevi yaparken sosyal medyada olup bitenleri düşündüğümden dolayı işime/ödevime odaklanamam.  |  |  |  |  |  |
| 19 | Sosyal medyada harcadığım zamanı azaltmayı başaramam. |  |  |  |  |  |
| 20 | Bir işe başlamadan önce sosyal medya hesaplarımı kontrol ederim. |  |  |  |  |  |
| 21 | Sosyal medyada gezinirken kendimi iyi hissederim. |  |  |  |  |  |
| 22 | Sosyal medyada ne kadar zaman harcadığımı ailemden sakladığım olur.  |  |  |  |  |  |
| 23 | Sosyal medya kullanımını bırakmak veya azaltmak için yaptığım şeyler sonuçsuz kalır. |  |  |  |  |  |
| 24 | Sosyal medya olmazsa hayat sıkıcı olur. |  |  |  |  |  |