|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)\*** | | | | | |
| ***1-Kesinlikle Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kararsızım, 4-Katılıyorum, 5-Kesinlikle Katılıyorum*** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. Sosyal medya çeşitli konularda bilgi edinmemde önemli bir kaynaktır. |  |  |  |  |  |
| 1. Sosyal medyadan dolayı yapmam gereken işleri aksatabilirim. |  |  |  |  |  |
| 1. Sosyal medyadan hemen her konuda yeterli bilgi alırım. |  |  |  |  |  |
| 1. Sosyal medyada hayallerimden sıyrılabilir ve o anki durumun gerçekliğine dönebilirim. |  |  |  |  |  |
| 1. Sosyal medyadan dolayı bazen kendimi sosyal hayattan soyutlanmış hissederim. |  |  |  |  |  |
| 1. Sosyal medya sayesinde neyi, nereden bulacağım konusunda sıkıntı çekmem. |  |  |  |  |  |
| 1. Sosyal medyayı daha çok duygusal konularla ilgili kullanırım. |  |  |  |  |  |
| 1. Gündelik hayatta yüz yüze yaptığım (alışveriş, yemek vb.) çoğu şey için sosyal medyayı daha aktif kullanırım. |  |  |  |  |  |
| 1. Sosyal medya günlük hayatta yaşadığım sorunları unutmamı sağlar. |  |  |  |  |  |
| 1. Sosyal medyadan dolayı insanlarla yüz yüze etkileşimimin azaldığını hissederim. |  |  |  |  |  |
| 1. Sosyal medya sayesinde kendimi daha mutlu hissederim. |  |  |  |  |  |
| 1. Sosyal medyada geçirdiğim zamanın, eski dönemlere nazaran arttığını hissederim. |  |  |  |  |  |
| 1. Sosyal medya sayesinde hızlı, kolay ve ayrıntılı bilgi elde etmek mümkündür. |  |  |  |  |  |
| 1. Duygu ve düşüncelerimi sosyal medya sayesinde daha kolay ifade ederim. |  |  |  |  |  |
| 1. Sosyal medya duygularımın gelişmesinde ve bunları dışa vurmamda etkilidir. |  |  |  |  |  |
| 1. Sosyal medyada uzun süre vakit geçirdiğimde çeşitli uyku problemleri veya fiziksel sorunlar yaşarım. |  |  |  |  |  |
| 1. Sosyal medya sayesinde kendime yakın insanlarla fikirlerimi paylaşırım/fikirlerime destek bulurum. |  |  |  |  |  |
| 1. Sosyal medyaya çeşitli sebeplerle bağlanamadığımda kendimi gergin hissederim. |  |  |  |  |  |
| 1. Sosyal medyada yaptığım eylemleri azaltmak için bazen uygulamaları silsem de (veya kullanmayı bıraksam da) belirli bir zaman sonra tekrar kullanmaya devam ederim. |  |  |  |  |  |
| 1. Sosyal medya günlük yaşantımı giderek daha fazla etkiler. |  |  |  |  |  |
| 1. Sosyal medyada yaptığım paylaşımlar istediğim etkileşimi almazsa üzülürüm. |  |  |  |  |  |
| 1. Sosyal medyayı kullanırken bana müdahale edilirse kızgınlık hissederim. |  |  |  |  |  |
| 1. Bazen sosyal medyada çok vakit geçirdiğimi düşünür ve üzülürüm. |  |  |  |  |  |

\*İfadelerden 1., 3., 4., 6., 8., 13. ve 17. maddeler ‘Bilişsel’; 2., 5., 10., 12., 16., 19., 20. ve 23. maddeler ‘Davranışsal’ ve 7., 9., 11., 14., 15., 18., 21. ve 22. maddeler ise ‘Duygusal’ bağımlılık boyutunu oluşturmaktadır. Ters çevrilen madde bulunmamaktadır.

**Kaynak:** Hazar, Ç. M., & Avcı, Ö. (2024). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi (KİAD)*, (13), 16-39. https://doi.org/10.56676/kiad.1535377