**Шкала измерения усталости от социальных сетей SMFS**

**Когнитивный уровень:**

1. Я часто чувствую себя перегруженным (ой) информацией, доступной на сайтах социальных сетей.

2. Когда я ищу какую-либо информацию на сайтах социальных сетей, я часто просто бросаю затею, потому что там слишком много всего.

3. Чаще всего я получаю слишком много информации, когда я ищу что-то на сайтах социальных сетей.

4. Я часто избегаю использования социальных сетей из-за того, что сталкивался (лась) со слишком большим количеством информации.

5. Я злюсь, когда понимаю, что социальные сети отняли у меня слишком много времени.

**Поведенческий уровень:**

6. Я часто не знаю что именно я опубликую в социальных сетях.

7. Когда я захожу на сайт социальной сети, я часто забываю с кем собирался (лась) поговорить.

8. Я вероятно забуду содержание сообщения, репост которого собирался (лась) сделать.

9. Когда я захожу на сайт социальной сети, я могу забыть, что собирался (лась) опубликовать.

10. Мне трудно придумать хороший повод для обновления статуса на сайтах социальных сетей.

**Эмоциональный уровень:**

11. Я чувствую раздражение, когда в социальных сетях много непрочитанной информации.

12. Элементы социальных сетей (ввод логина и пароля, обновления статусов, и т.д.) раздражают меня.

13. Я чувствую беспокойство, когда кто-то упоминает меня в социальных сетях.

14. Я нервничаю, когда получаю запросы на добавление в друзья в социальных сетях.

15. Перед тем как войти в свой аккаунт в социальной сети, я обычно боюсь получения большого количества новых сообщений.