

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.