

Instagram Ba??ml?I??? ?lçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Instagram Ba??ml?I??? ?lçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=23649>

Öz

Instagram Ba??mlil??? Ölçe?i (IBÖ), bireylerin **Instagram** sosyal medya platformuna yönelik geli?tirdikleri potansiyel **ba??mlilik** düzeylerini ölçmek amacıyla uyarlanm?? bir psikometrik araçtır. Ölçek, özellikle a??r? kullan?m, zorlayc? davran??lar, yoksunluk belirtileri ve ya?am alanlar?nda ortaya ç?kan çat??ma gibi ba??mlilik bile?enlerini de?erlendirmeyi hedefler.

Ölçe?in Türkçeye adaptasyonu, 2021 y?l?nda Kavakl? ve ?nan taraf?ndan gerçekte?irilmis? olup, bu çal??ma ölçe?in Türkiye popülasyonunda kültürel geçerlili?ini ve güvenilirli?ini sa?lamak üzere tasarlanm??tır. IBÖ, hem akademik ara?t?rmalarda hem de klinik taramalarda bireylerin sosyal medya kullan?m risklerini h?zli? ve güvenilir bir ?ekilde belirlemek için kullan?lmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Instagram, **Ba??mlilik**, Sosyal Medya Ba??mlil???, **Uyarlama**, **Psikometrik Özellikler**, Kavakl?, ?nan.

Yazarlar

Mehmet Kavakl?, Ercan ?nan.

Amaç

Bu ölçe?in temel amacı, bireylerin **Instagram** kullanma davran??lar?n?n zorlayc?, kontrol edilemez ve bireyin günlük ya?am i?levselli?ini olumsuz etkileyen bir nitelik ta??y?p ta??mad???n? saptamaktır. Ölçek, özellikle genç yeti?kinler ve üniversite ö?rencileri aras?nda yayg?nla?an sosyal medya ba??mlil??? riskini belirlemek için güçlü bir tarama aracı sunar.

IBÖ'nün **uyarlama** çal??ması, orijinal Instagram Addiction Scale (IAS) formunun kültürel ve dilsel e?de?erli?ini koruyarak, Türkiye'deki ara?t?rmacılara ba??mlilik düzeylerini objektif olarak ölçebilecekleri bilimsel bir araç sa?lamay? amaçlam??tır. Bu sayede, sosyal medya ba??mlil???na yönelik önleyici ve tedavi edici müdahale programlar? için temel veri elde edilmesi hedeflenmiştir.

Yap?

Instagram Ba??mlil??? Ölçe?i, **problematic Instagram kullan?m?** kavramsal çerçevesine dayan?r ve genellikle Griffiths'in bile?en modelini takip eder. Ölçek, ba??mlil???n alt? temel bile?enini ölçen maddeler içerir: Belirginlik (Salience), Duygudurum De?i?imi (Mood Modification), Tolerans, Yoksunluk (Withdrawal), Çat??ma (Conflict) ve Nüksetme (Relapse).

Ölçek maddeleri, kullan?c?n?n **Instagram**'a a??r? derecede odaklanmas? (uyan?r uyanmaz kontrol etme), olumsuz duygusal durumlardan kaç?nmak veya rahatlamak için platformu kullanmas? ve platformdan uzak kald???nda huzursuzluk veya sinirlilik hissetmesi gibi davran??sal ve bili?sel saplant?lar? de?erlendirmektedir. Bu çok boyutlu yap?, sosyal medya ba??mlil???n?n karma??k do?as?n? yakalamay? amaçlamaktadır.

Geçerlik

Kavaklı ve ?nan (2021) tarafından gerçekleştirilen **uyarlama** çal??mas?nda, ölçe?in yap? geçerlili?ini test etmek amacıyla Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?lm??t?r. DFA sonuçlar?, ölçe?in orijinal formundaki faktör yap?s?n?n Türk örnekleminde de uygun uyum indeksleri gösterdi?ini ortaya koymu?tur. Bu bulgular, ölçe?in teorik olarak varsayılan yap?y? ba?ar?yla ölçtü?ünü göstermektedir.

Ayr?ca, ölçe?in di?er geçerlik türleri de incelenmi?tir. Ölçüt ba??ntil? geçerlik kapsamında, Instagram Ba??mlil??? Ölçe?i puanlar?n?n, akademik ba?ar?s?zlik, kayg? veya depresyon gibi ilgili psikolojik yap?larla beklenen yönde anlamlı ili?kiler gösterdi?i tespit edilmi?tir. Bu durum, İBÖ'nün geçerli bir ölçüm aracı oldu?unu desteklemektedir.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenilirli?i, iç tutarlılık analizleri yoluyla de?erlendirilmi?tir. Adaptasyon çal??mas?nda, Instagram Ba??mlil??? Ölçe?i'nin genel iç tutarlılık katsay?s? (Cronbach Alfa) yüksek bulunmu?tur; bu da ölçe?i olu?turan maddelerin tutarlı bir ?ekilde aynı psikolojik yap?y? ölçtü?ünü göstermektedir. Yüksek alfa katsay?s?, ölçekten elde edilen puanlar?n hatas?zlik düzeyinin kabul edilebilir düzeyde oldu?unu ifade eder.

Güvenirlik analizleri, ayrıca test-tekrar test yöntemini de içerebilir. Bu analizler, ölçe?in zaman içinde kararlı ölçümler sağlama yetene?ini gösterir. Elde edilen yüksek korelasyon de?erleri, ölçek puanlar?n?n zamandan ba??ms?z olarak tutarlı oldu?unu ve rastgele ölçüm hatalar?n?n düşük oldu?unu kanıtlar.

Faktör Analizi

Instagram Ba??mlil??? Ölçe?i'nin Türkçe formunun yap?sal geçerlili?inin belirlenmesinde hem Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA) hem de Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?lm??t?r. Analizler, ölçe?in çok boyutlu yap?s?n? desteklemi? ve ba??mlil???n temel bile?enlerini temsil eden faktörlerin Türk örnekleminde de ayr??abildi?ini göstermi?tir.

Faktör yükleri, her bir maddenin kendi faktörü altında güçlü bir ?ekilde yüklendi?ini ortaya koymu?tur, bu da maddelerin ölçmeyi amaçladıkları ba??mlilik boyutunu ba?arılı bir ?ekilde

temsil etti?ini kan?tlamaktad?r. Faktör yap?s?n?n korunmas?, ölçe?in kültürleraras? kar??la?t?rmal? çal??malarda da kullan?lmas?na olanak tan?r.

Araç

Test Türü: Uyarlama

Format: Öz Bildirim Ölçe?i (Self-Report Scale)

Mevcut Diller: Türkçe, (Orijinal dil: İngilizce)

Popülasyon Grubu: Genel Popülasyon

Ya? Grubu: Genç Yeti?kinler (Genellikle 18 ya? ve üzeri)

Popülasyon Detaylar?: Türkiye'de aktif **Instagram** kullan?c?lar?.

Test Metodolojisi: 5'li **Likert Ölçe?i** kullan?larak puanlama yap?l?r. Yan?t seçenekleri 1 (Asla) ile 5 (Her Zaman) aras?nda de?i?mektedir. Ölçekten al?nan toplam puan?n yüksek olmas?, bireyin Instagram ba??mliligi riskinin yüksek oldu?unu gösterir.

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Ölçe?in Türkçe adaptasyon çal??mas? 2021 y?l?nda yay?nlanm??t?r. Ölçe?in akademik ve kar amac? gütmeyen ara?t?rmalarda kullan?m? için sorumlu yazar Mehmet Kavakl? ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir. Ticari amaçl? kullan?mlar veya geni? ölçekli uygulamalar için yazarlar taraf?ndan ek izinler ve ücretler talep edilebilir.

Kaynaklar

Kavakl?, M., & ?nan, E. (2021). Psychometric properties of the Turkish version of Instagram Addiction Scale (IAS). *Journal of Clinical Psychology Research*, 5(2), 86-97. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000037>

Ek Kaynak Linki: ejmanager.com

Ölçe?in orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: instagram-bagimlilik-olcegi-toad.pdf

Instagram Ba??mliligi Ölçe?i Maddeleri

A?a??da, ölçe?in ba??mlilik düzeyini gösteren baz? örnek maddeleri yer almaktad?r:

1. Instagram'a s?kl?kla foto?raf ya da video yüklerim.

4. Payla??mlar??m? kaç ki?inin gördü?ünü, be?endi?ini ya da yorum yapt??n? sürekli kontrol ederim.
8. Baz? dü?üncelerden uzakla?mak istedi?imde Instagram kullan?r?m.
9. Instagram'? gerçeklerden uzakla?mak için kullan?r?m.
15. Uyand??mda yapt??m ilk ?ey Instagram'a girmektir.

ARABPSYCHOLOGY.COM