

Skala Ucieczki w Media Społecznościowe

ang. *Escapism Social Media Scale*

Określ, w jakim stopniu zgadzasz się lub nie zgadzasz z poniższymi stwierdzeniami na pięciostopniowej skali, gdzie 1 oznacza „Zdecydowanie nie zgadzam się”, 2 oznacza „Nie zgadzam się”, 3 oznacza „Raczej nie zgadzam się”, 4 oznacza „Trudno powiedzieć”, 5 oznacza „Raczej zgadzam się”, 6 oznacza „Zgadzam się” 7 oznacza „Zdecydowanie zgadzam się”.

1. Media społecznościowe pomagają mi uciec od rzeczywistości.	1	2	3	4	5	6	7
2. Media społecznościowe pomagają mi uciec od problemów i presji.	1	2	3	4	5	6	7
3. Media społecznościowe pomagają mi uciec od rzeczy, które są nieprzyjemne i niepokojące.	1	2	3	4	5	6	7
4. Media społecznościowe sprawiają, że czuje się jakbym znajdował/a się w innej rzeczywistości.	1	2	3	4	5	6	7

Należy cytować:

Adaptacja: Uram, P., & Skalski-Bednarz, S. B. (2024). Social media escapism in Poland: Adaptation of measure and its relationship with thought suppression and mental health. *Psychological Reports*, 1–27. <https://doi.org/10.1177/00332941241269552>

Oryginalna wersja: Hirschman E. C. (1983). Predictors of self-projection, fantasy fulfillment, and escapism. *The Journal of Social Psychology*, 120(1), 63–76. <https://doi.org/10.1080/00224545.1983.9712011>