Tele-hiçleme Davranışına Maruz Kalma Ölçeği

Aşağıda telefon kullanımının etkileri ile ilgili bazı sorular yer almaktadır. Sorularda belirtilen durumları hangi sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

1-Asla, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Genellikle, 5-Her zaman

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Asla | Nadiren | Bazen | Genellikle | Her Zaman |
| **Algılanan Normlar** | | | | | |
| 1. Diğerleri telefonlarında mesajlar ve sosyal medya güncellemelerini kontrol ederler. |  |  |  |  |  |
| 2. Diğerleri telefonlarını internet için kullanıyor gibi görünür. |  |  |  |  |  |
| 3. Diğerleri telefonlarını görebilecekleri bir yere koyarlar. |  |  |  |  |  |
| 4. Diğerleri telefonlarını kontrol etmezlerse önemli bir şeyleri kaçıracaklar diye endişeli gibi görünür. |  |  |  |  |  |
| 5. Diğerleri telefon kullanımlarından dolayı çevrelerinde olup bitenleri kaçırıyor gibi görünür. |  |  |  |  |  |
| 6. Diğerleri telefonlarını ellerinden bırakmada zorlanıyor gibi görünür. |  |  |  |  |  |
| 7. Diğerleri telefonlarını yalnız bırakmaya dayanamıyor gibi görünür. |  |  |  |  |  |
| 8. Diğerleri telefonlarını kullanırken başka bir dünyadaymış gibi görünür. |  |  |  |  |  |
| 9. Diğerleri telefonları etraflarında olmadığında gergin gibi görünür. |  |  |  |  |  |
| **İhmal Edilmişlik Hissi** | | | | | |
| 10. Diğerleri benimle konuşmaktansa telefonları ile ilgilenirler. |  |  |  |  |  |
| 11. Diğerleri benimle konuşmaktansa telefonlarıyla ilgilenmeyi tercih ederler. |  |  |  |  |  |
| 12. Diğerleri benimle ilgilenmek yerine telefonları ile ilgilendiklerinde sıkılmaktan kurtuluyor gibi görünür. |  |  |  |  |  |
| 13. Diğerleri benimle ilgilenmek yerine telefonları ile ilgilendiklerinde memnun gibi görünür. |  |  |  |  |  |
| 14. Diğerleri bana odaklanmaktansa telefonları ile ilgilenirler. |  |  |  |  |  |
| 15. Diğerleri benimle ilgilenmek yerine telefonları ile ilgilendiklerinde stresten kurtuluyor gibi görünür. |  |  |  |  |  |
| 16. Başkaları bana odaklanmayı bırakıp telefonları ile ilgilendikleri zaman iyi hissediyor gibi görünür. |  |  |  |  |  |
| 17.Başkaları dikkatlerini benden alıp, kendi telefonlarına aktarırlar. |  |  |  |  |  |
| **Kişiler Arası Çatışma** | | | | | |
| 18. Diğerlerine telefonları ile çok fazla ilgilendiklerini söylerim. |  |  |  |  |  |
| 19. Başkalarıyla onların telefon kullanımı yüzünden sıkıntılar yaşarım. |  |  |  |  |  |
| 20. Başkaları telefonlarını kullanırken kendimi “yeter artık” diye düşünürken bulurum. |  |  |  |  |  |
| 21. Beni rahatsız ettiğini bilseler bile insanlar telefonlarını kullanırlar. |  |  |  |  |  |
| 22. Başkalarından telefonlarını bırakıp benimle konuşmalarını istediğimde rahatsız olmuş gibi görünürler. |  |  |  |  |  |