|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DİJİTAL BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ  Okulunuz: Cinsiyetiniz:  Kaçıncı Sınıfsınız: Velinizin Eğitim Durumu: İlkokul Lise Üniversite  Yaşınız: Kaç kardeşiniz Var: | | | | | |
| Aşağıdaki her bir maddeyi okuyun bu madde sizin için her zaman doğruysa “Kesinlikle Katılıyorum”, genelde doğru ise “Katılıyorum”, emin değilse “Kararsızım”, genelde doğru değilse “Katılmıyorum”, hiçbir zaman doğru değilse “Kesinlikle Katılmıyorum” şeklinde işaretleyiniz. | **Kesinlikle Katılıyorum** | **Katılıyorum** | **Kararsızım** | **Katılmıyorum** | **Kesinlikle Katılmıyorum** |
| 1. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet kullandıktan sonra kendimi kötü hissederim |  |  |  |  |  |
| 2. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet başındayken kendimi çok mutlu hissederim |  |  |  |  |  |
| 3. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet nedeniyle yemeği pek önemsemem |  |  |  |  |  |
| 4. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet nedeniyle bir sonraki günü uyku halinde, gergin ve verimsiz geçiriyorum |  |  |  |  |  |
| 5. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internete bağlanacağım anı sabırsızlıkla beklerim |  |  |  |  |  |
| 6. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet için bazı kazanımlardan sıklıkla ödün veririm |  |  |  |  |  |
| 7. Bilgisayar başına bir iki dakikalık bir iş için oturup saatler sonra bilgisayar başından kalkıyorum |  |  |  |  |  |
| 8. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet başında bu kadar çok zaman geçirmekten hem suçluluk duyuyor hem de çok büyük haz duyuyorum |  |  |  |  |  |
| 9. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internetten uzak kaldığımda huzursuzluk duyuyor ve yoksunluk belirtileri gösteriyorum |  |  |  |  |  |
| 10. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet ile temas gün içerisinde yoğundur, |  |  |  |  |  |
| 11. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internete işim bitse dahi kendimi “Biraz daha bakayım” derken buluyorum |  |  |  |  |  |
| 12. Bilgisayar, cep telefonu, TV internet yanımda olmadığında onunla yapacağım işlemleri düşünürüm |  |  |  |  |  |
| 13. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet kullanamadığımda huysuz ve sinirli hissederim |  |  |  |  |  |
| 14. Zaman geçtikçe Bilgisayar, cep telefonu, TV, internetİ daha sık kontrol etme gereği hissediyorum |  |  |  |  |  |
| 15. Bilgisayar, cep telefonu, TV, interneti planladığımdan daha uzun süre kullanırım |  |  |  |  |  |
| 16. Bilgisayar, cep telefonu, TV, interneti kullandıktan hemen sonra tekrar kontrol etme gereği hissederim |  |  |  |  |  |
| 17. Bilgisayar, cep telefonu, TV, interneti kullanmazken, daha önce kullandığımda yaptığım işlemleri düşünürüm |  |  |  |  |  |
| 18. Bilgisayar, cep telefonu, TV’ye geçtiğimde hemen internet bağlantısını kontrol ederim |  |  |  |  |  |
| 19. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internete fazla girmediğimi iddia ederek yalan söylerim |  |  |  |  |  |
| 20. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet başındayken aşırı yemek yerim |  |  |  |  |  |
| 21. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet başındayken gereğinden az yemek yerim |  |  |  |  |  |
| 22. Günlük hayattaki dışkılama aktivitelerini Bilgisayar, cep telefonu, TV yüzünden aksatıyorum |  |  |  |  |  |
| DİJİTAL BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ | | | | | |
| Aşağıdaki her bir maddeyi okuyun bu madde sizin için her zaman doğruysa “Kesinlikle Katılıyorum”, genelde doğru ise “Katılıyorum”, emin değilse “Kararsızım”, genelde doğru değilse “Katılmıyorum”, hiçbir zaman doğru değilse “Kesinlikle Katılmıyorum” şeklinde işaretleyiniz. | **Kesinlikle Katılıyorum** | **Katılıyorum** | **Kararsızım** | **Katılmıyorum** | **Kesinlikle Katılmıyorum** |
| 23. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet başında her zamanki zamanı geçirdiğim halde eskisi gibi keyif almıyorum, daha fazlasını istiyorum |  |  |  |  |  |
| 24. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internetle ilgili saplantılı düşüncelerim var |  |  |  |  |  |
| 25. Bilgisayar, cep telefonu, TV’de sürekli tuşlara basma hareketi yaparım |  |  |  |  |  |
| 26. Bilgisayarda, cep telefonunda, TV’de, internette olmamdan dolayı eleştirilirim |  |  |  |  |  |
| 27. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet kullanırken planladığım işleri unuturum |  |  |  |  |  |
| 28. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet kullanmamı engelleyen işler bana sıkıcı gelir |  |  |  |  |  |
| 29.Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet nedeniyle yapmam gereken işlerime geç kalıyorum |  |  |  |  |  |
| 30. Yorgunluk, halsizlik, uykusuzluk ve stresli olma, durumum var |  |  |  |  |  |
| 31. Sıkıntılı anlarımda Bilgisayar, cep telefonu, TV, internetle ilgilenmek beni rahatlatır |  |  |  |  |  |
| 32. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet beni sorunlardan ve olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır |  |  |  |  |  |
| 33. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet olmadan hayat boş gelir |  |  |  |  |  |
| 34. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet nedeniyle ailemle ya da arkadaşlarımla iletişimim kötüdür |  |  |  |  |  |
| 35. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet nedeniyle sosyal hayattan uzaklaşma, yalnız kalma isteği ve arkadaşlarımla olan ilişkilerde zayıflama oluyor |  |  |  |  |  |
| 36.Bilgisayar, cep telefonu, TV, interneti aşırı kullanmam çevredekileri ihmal etmeme yol açar |  |  |  |  |  |
| 37. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internet kullanmam her şeyden daha cazip gelir |  |  |  |  |  |
| 38. Bilgisayar, cep telefonu, TV, internete bağımlı olduğumu düşünüyorum |  |  |  |  |  |
| 39. Aile ya da arkadaşlarla vakit geçirmek yerine bilgisayarda, cep telefonunda, TV’de, internette vakit geçirmeyi tercih ederim |  |  |  |  |  |
| 40. Bilgisayara, cep telefonuna, TV’ye internete dalarak, dış dünya ile bağlantılarımı kopartırım |  |  |  |  |  |

**Prof. Dr. Tuncay DİLCİ**

***Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Öğretim Üyesi  
Dijital Bağımlılıkla Mücadele Derneği Genel Başkanı***