Tele-hiçleme 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 |
| 1.Telefonum yanımda değilse gergin hissederim. |  |  |  |  |  |
| 2.Telefonumu yalnız bırakmaya dayanamam. |  |  |  |  |  |
| 3. Telefonumu görebileceğim bir yere koyarım. |  |  |  |  |  |
| 4. Telefonumu kontrol etmezsem önemli bir şeyleri kaçırıyorum diye endişe duyarım. |  |  |  |  |  |
| 5. Telefonumu kullandığım için başkalarıyla sıkıntılar yaşarım. |  |  |  |  |  |
| 6. Çevremdekiler telefonumla çok fazla uğraştığımı söylerler. |  |  |  |  |  |
| 7. Başkaları telefonumu bırakmamı ve onlarla konuşmamı isterse rahatsız olurum. |  |  |  |  |  |
| 8. Başkalarını rahatsız ettiğini bilmeme rağmen telefonumu kullanırım. |  |  |  |  |  |
| 9. Başkalarıyla konuşmaktansa telefonumla ilgilenmeyi tercih ederim. |  |  |  |  |  |
| 10. Başkaları yerine telefonumla ilgilendiğim zaman memnun hissederim. |  |  |  |  |  |
| 11. Başkalarına odaklanmayı bırakıp telefonumla ilgilendiğim zaman iyi hissederim. |  |  |  |  |  |
| 12. Başkalarını görmezden gelip telefonumla ilgilenerek stresten kurtulurum. |  |  |  |  |  |
| 13. Telefonumla harcamayı düşündüğümden daha uzun süre ilgilenirim. |  |  |  |  |  |
| 14. Telefonumu kullandığım için başkalarıyla konuşma fırsatlarını kaçırdığımı bilirim. |  |  |  |  |  |
| 15. Telefonumu kullanırken kendimi “birkaç dakika daha kullanayım” diye düşünürken bulurum. |  |  |  |  |  |