Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AÇIKLAMA:** Sevgili öğrenciler aşağıda çocukların bazı durumlara ilişkin düşüncelerini ifade eden cümleler bulunmaktadır. Lütfen her cümleyi dikkatlice okuyarak o durumun size ne kadar uyduğunu düşünün ve kararınıza en uygun seçeneğin içine çarpı koyarak düşüncenizi belirtin.  Sizden düşüncelerinizi içten bir şekilde ifade etmeniz beklenmektedir. Lütfen soruları cevaplarken aşağıdaki yönergeleri dikkate alınız:   1. “Cihazım” denildiğinde kastedilen: PlayStation, Xbox, laptop, bilgisayar, tablet, Ipad, akıllı telefon gibi cihazlar 2. “Cihaz kullanma” denildiğinde kastedilen: sosyal medya kullanımı (YouTube, Instagram, Snapchat, WhatsApp gibi) ve/veya video oyunları oynamak vb. 3. Lütfen son 6 ay boyunca cihazınızı veya cihazlarınızı kullanmanızla ilgili olan kelimenin bulunduğu kutucuğa çarpı atınız.   Doğru veya yanlış cevap bulunmamaktadır | | **(1) Asla** | **(2) Nadiren** | **(3) Bazen** | **(4) Çoğunlukla** | **(5) Her zaman** |
| 1 | Okulda olmadığım zamanlarda vaktimin çoğunu cihazımı kullanarak geçiririm. |  |  |  |  |  |
| 2 | Cihazımı kullanırken daha fazla zaman harcama ihtiyacı hissediyorum. |  |  |  |  |  |
| 3 | Cihazımı kullanamadığımda kendimi gergin hissederim. |  |  |  |  |  |
| 4 | Cihazımı kullanırken geçirdiğim zaman konusunda aileme yalan söylerim. |  |  |  |  |  |
| 5 | Cihazımı kullanmak sorunlarımı unutmama yardımcı olur. |  |  |  |  |  |
| 6 | Cihazımı kullanmayı tercih ettiğim için ailemle vakit geçirmiyorum. |  |  |  |  |  |
| 7 | Cihazımla gitgide daha fazla zaman geçiriyorum. |  |  |  |  |  |
| 8 | Cihazımı bırakmam gerektiğini söylediklerinde moralim bozulur/sinirlenirim. |  |  |  |  |  |
| 9 | Ailem cihazımı kullanmamı durdurmaya ya da sınırlandırmaya çalışıyorlar ama  başaramıyorlar. |  |  |  |  |  |
| 10 | Cihazımı kullandığımdan dolayı daha az uyuyorum. |  |  |  |  |  |
| 11 | Cihazım yanımda olmadığı zamanlarda cihazımla neler yapacağımı düşünürüm (video  oyunları, sosyal medya, mesajlaşma, vb.) |  |  |  |  |  |
| 12 | Cihazımı kullanamadığımda hayal kırıklığına uğrarım (kötü hissederim). |  |  |  |  |  |
| 13 | Cihazımı kullanırken geçirdiğim zaman konusunda ailemle sorun yaşarım. |  |  |  |  |  |
| 14 | Hayatımdaki en önemli şey cihazımı kullanmaktır. |  |  |  |  |  |
| 15 | Cihazımı kullanmak başka şeyler yapmaktan daha eğlencelidir. |  |  |  |  |  |
| 16 | Cihazımı kullanırken ne yaptığım konusunda aileme yalan söylerim. |  |  |  |  |  |
| 17 | Cihaz kullanımımı kontrol edemiyorum. |  |  |  |  |  |
| 18 | Cihazımı kullanmayı tercih ettiğim için hobilerime ya da diğer etkinliklere olan ilgimi  kaybettim. |  |  |  |  |  |
| 19 | Cihazımı kullanmayı bıraktığımda çok zaman geçmeden tekrar kullanmaya başlarım. |  |  |  |  |  |
| 20 | Ödevlerimi veya önemli bir şeyleri yaparken cihazımı kontrol ederim. |  |  |  |  |  |
| 21 | Cihazımı kullanmayı bırakmam istendiğinde hayal kırıklığına uğrarım (kötü hissederim). |  |  |  |  |  |
| 22 | Ailem cihazı kullanmayı bırakmamı söylediklerinde onlarla tartışırım. |  |  |  |  |  |
| 23 | Cihazımla ilgili şeyler için çok fazla para harcarım. |  |  |  |  |  |
| 24 | Kötü hissettiğimde cihazımı kullanmak beni daha iyi hissettirir. |  |  |  |  |  |
| 25 | Okuldaki notlarım gittikçe düşmesine rağmen cihazımı kullanmaya devam ediyorum. |  |  |  |  |  |

Puanlama Yönergesi

Ölçek toplam 25 maddeden ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar; kişiler arası ilişkiler (4, 6, 9, 10, 13,

16, 17, 18, 19, 20, 22, 23 ve 25. madde), içe dönük faktörler (1, 2, 3, 5, 7, 8, 11, 12, 14, 15, 21 ve 24. madde) şeklindedir. Ters puanlanan madde bulunmamaktadır.

Ölçekten alınabilecek toplam puan 25 ila 125 arasında değişmekte olup, daha yüksek puanlar daha fazla dijital bağımlılık riskini göstermektedir.