**Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeği\***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MÇZTÖ**Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz **(X)**.**Beni hiç yansıtmıyor (1) ,.............., Beni tamamen yansıtıyor (5)** olacak şekilde bu maddelere puan veriniz. | **Beni hiç yansıtmıyor** | Beni pek yansıtmıyor | **Beni biraz yansıtıyor** | Beni çoğunlukla yansıtıyor | **Beni tamamen yansıtıyor** |
| 1. Video platformlarını (Youtube vb.) kullanırken, kendimi ilgili-ilgisiz birçok şeyi izlerken yakalıyorum.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Video platformlarını izlemek için ayırdığım sürenin dışına çıkıyorum.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Çevrimiçi sohbet gruplarındaki (Whatsapp vb.) konuşmalara dalıp yapmam gereken işleri geciktiriyorum.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Çevrimiçi sohbet gruplarındaki konuşmalara kayıtsız kalamıyorum.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Çevrimiçi sohbet gruplarını anlık olarak takip ediyorum.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Bir işte veya ders çalışırken göz ucuyla çevrimiçi sohbet gruplarına bakıp asıl işime odaklanmakta güçlük çekiyorum.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Gün içerisinde sosyal medya platformlarına (Instagram vb.) gerektiğinden fazla zaman harcadığımı düşünüyorum.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Sosyal medya platformlarını kullanmaya dalıp gün içerisinde kendim için yaptığım programı aksatıyorum.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Bir bölüm TV dizisi veya programı izlemeyi planlamama rağmen bu sınırı aşarım.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 1. Çevrimiçi oyunlarda (PUBG vb.) çok vakit harcayarak, kendimi ve çevremdeki insanları ihmal ederim.
 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |

\* Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeği tek boyutludur. Ölçekten alınan yüksek puan, zaman tuzaklarına yüksek düzeyde yakalanıldığına işaret etmektedir.

***Atıf için;***

Tortumlu, M., & Uzun, K. (2023). 21. yüzyılın zaman tuzaklarına yönelik bir ölçek geliştirme çalışması: Modern çağın zaman tuzakları ölçeği. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 25*(2), 552-569. <https://doi.org/10.32709/akusosbil.1037465>