|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Akıllı Telefon Etki Skalası (ATES) | **Kesinlikle katılmıyorum** | **Katılmıyorum** | **Kararsızım** | **Katılıyorum** | **Kesinlikle Katılıyorum** |
| 1. Kızgın olduğumda, akıllı telefon kullanmak beni daha iyi hissettiriyor.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Akıllı telefonumda bir sorun olduğunda yalnızca bu sorunu düşünüyorum (örneğin açılmıyorsa ya da kırılmışsa).
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Akıllı telefon ne yapmam gerektiğini hatırlamama yardımcı oluyor.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Duygularım hakkında yüz yüze konuşmak yerine akıllı telefon aracılığıyla konuşmayı tercih ediyorum.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Akıllı telefon kullanmadığım zaman kendimi daha iyi hissediyorum.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Partnerimle olan ilişkim, akıllı telefon olmamasından etkilenecektir.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Akıllı telefonumu kaybetme fikri beni çok korkutuyor.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Kendimi baskı altında hissettiğimde, akıllı telefon kullanmak beni daha iyi hissettiriyor.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Başkaları bana akıllı telefonda çok fazla zaman harcadığımı söylüyor.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Akıllı telefonum işlerimi daha hızlı yapmama yardımcı oluyor.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Sanal ilişkiler sürdürmeyi yüz yüze ilişkiler sürdürmekten daha kolay buluyorum.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Normal bir cep telefonum olduğunda kendimi daha iyi hissediyordum.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Etrafımdaki insanlar akıllı telefon kullanımımı genellikle aşırı buluyor.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Akıllı telefonum kapandığında kaybolmuş gibi hissediyorum.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Partnerimle olan ilişkimin önemli bir kısmı akıllı telefon iletişiminden oluşuyor.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Üzgün olduğumda, akıllı telefonu kullanmak beni daha iyi hissettiriyor
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Sorunlarım hakkında yüz yüze konuşmak yerine akıllı telefon aracılığı ile konuşmayı tercih ediyorum.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Akıllı telefonum olmasa randevularımı hatırlayamam.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Akıllı telefon bunaltıcı bir cihazdır.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Gergin olduğumda, akıllı telefonumu kullanmak beni daha iyi hissettiriyor.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Akıllı telefonu kullanmadığımda daha sakin hissediyorum.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Akıllı telefon, ilişkilerimi canlı tutmama yardım eder.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Akıllı telefon iletişimini tercih ediyorum çünkü yüz yüze olanlardan farklı olarak müdahale edip etmeyeceğinize ve ne zaman müdahale edeceğinize karar verebiliyorsunuz.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Okula/üniversiteye/işe gittikten sonra akıllı telefonumu evde unuttuğumu fark edersem panik oluyorum.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Akıllı telefon günlük aktivitelerde bana yardımcı oluyor.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Bazen çevremdeki kişilerle akıllı telefonu aşırı derecede kullanmam hakkında tartışıyorum.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Puanlama:**

Akıllı telefon kullanımında kontrol kaybı = (S9 + S13 + S26) / 3

Nomofobi = (S2 + S7 + S14 + S24) / 4

Akıllı telefon aracılığıyla iletişim = (S4 + S11 + S17 + S23) / 4

Akıllı telefon kullanımıyla duygu düzenleme = (S1 + S8 + S16 + S20) / 4

Romantik ilişkilerde akıllı telefon desteği = (S6 + S15 + S22) / 3

Akıllı telefon görevleri desteği= (S3 + S10 + S18 + S25) / 4

Akıllı telefonun olumsuz etkisi hakkında farkındalık = (S5 + S12 + S19 + S21) / 4