

Akıllı Telefon Aşırı Kullanım Tarama Ölçeği (ATAKTÖ)

Bu anket günlük akıllı telefon kullanımınız hakkında bilgi edinmeyi amaçlamaktadır. Akıllı telefon kullanımı şunları içermektedir: aramalar, mesajlar, sosyal medya servislerinin kullanımı, oyunlar, internet gezinmeleri, video izleme vb. Aşağıdaki maddeleri okuyarak **son bir aylık dönemde** sizin için en uygun seçeneği (Hiçbir zaman, Bazen, Sıklıkla, Her zaman) işaretleyiniz.

	Hiçbir Zaman	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
1. Sık sık akıllı telefonumu düşünürüm.				
2. Her fırsat bulduğumda akıllı telefonumu kullanırım.				
3. Akıllı telefonumu kullanmak için tüm gece uyanık kalırım.				
4. Akıllı telefonumu okulda veya çalışırken kullanırım (iş ve ders ile ilgili kullanımlar hariç).				
5. Akıllı telefonumu e-mail, blog, sosyal medya (facebook, instagram, twitter vb.) ve diğer uygulamaları kontrol etmek için çok fazla kullanırım.				
6. Eskisi kadar keyif almak için akıllı telefonumu daha uzun süre kullanma ihtiyacı duyuyorum.				
7. Akıllı telefonum olmadan huzursuz veya endişeli olurum.				
8. Kötü bir ruh halindeyken (kızgın, gergin, endişeli, suçlu), daha iyi hissetmek için akıllı telefonumu kullanırım.				
9. Akıllı telefonumu planladığımdan daha uzun süre kullanırım.				
10. Akıllı telefonumu kullandığım süreyi gerçekte olandan daha az belirtirim.				
11. Ailem ve/veya yakınlarım akıllı telefonumla çok fazla zaman harcadığımı söylüyorlar.				
12. Başkalarının yardımı olmadan akıllı telefon kullanımımı azaltabileceğimi düşünmüyorum.				
13. Vücudumda ağrılar olsa bile veya rahatsızlık hissediyor olsam da (örneğin uykusuzluk, göz yorgunluğu, bulanık görme, baş ağrısı, el veya sırt ağrısı) akıllı telefonumu kullanmaya devam ediyorum.				
14. Akıllı telefon kullanımım için çok para harcarım (internet paketi, uygulama satın alma).				
15. Akıllı telefonumu kullandığım zamanlarda ne kadar zaman geçtiğinin farkına varmam.				
16. Yapmam gerekenler (iş, ev ödevi vb.) yerine akıllı telefon ile zaman geçiririm.				
17. Akıllı telefonumu kullanmayı arkadaşlarımla sosyal etkinliklerde bulunmaktan daha çok seviyorum.				
18. Akıllı telefonumu kullanmayı ailemle zaman geçirmekten daha çok seviyorum.				
19. Aşırı akıllı telefon kullanımım nedeniyle ailemle tartışırız.				
20. Akıllı telefonumdan başka hiçbir şey ilgimi çekmiyor.				
21. Akıllı telefonuma bağımlı olduğumu düşünüyorum.				
22. Mevcut akıllı telefon kullanım alışkanlığımı değiştirmek istiyorum.				
23. Akıllı telefonumu aşırı kullandığımı düşünüyorum.				

Uygulama Yönergesi

Toplam puan tüm maddelerin toplamı ile elde edilir. Faktör puanları faktördeki maddelerin toplamı ile elde edilir. Ters kodlanması gereken madde yoktur.

Alt Faktörler; Faktör 1 (Meşguliyet) = 1,2,3,4,5,6,13,14,15

Faktör 2 (Kontrol Kaybı)=9,10,16,18

Faktör 3 (Aşırme)=7,8,12

Faktör 4 (İçgörü)= 21,22,23

Faktör 5 (Aşırı Kullanım)=11,19