**Sağlık Çalışanları İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği**

Aşağıda yer alan ölçek 5’li likert (1:Kesinlikle Katılmıyorum,2: Katılmıyorum, 3: Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum) şeklindedir. 6 alt boyut bulunmaktadır.

1. 1-8 nolu ifadeler davranış değişikliği alt faktörünü,
2. 9-12 nolu ifadeler negatif yön alt faktörünü,
3. 13-19 nolu ifadeler dijital ihtiyaç alt faktörünü,
4. 20-23 nolu ifadeler aşırı kullanım alt faktörünü,
5. 24-27 nolu ifadeler ise günlük etki alt faktörünü,
6. 28-30 nolu ifadeler zorunlu hissetme alt faktörünü ifade etmektedir.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | İfade | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
| 1 | Dijital aracımı fazla kullanmama rağmen bu konuda etrafıma doğruyu söylemem |  |  |  |  |  |
| 2 | Dijital aracımla vakit geçirirken aşırı yemek yeme davranışında bulunurum |  |  |  |  |  |
| 3 | Dijital araç kullanımını engelleyen şeyleri sıkıcı bulurum |  |  |  |  |  |
| 4 | Rahatsızlık hissettiğim bir ortamda dijital araç kullanımımda artış gözlenir |  |  |  |  |  |
| 5 | Dijital araçlarla vakit geçirdiğim için kendimi olumsuz düşüncelerden uzak tutarım |  |  |  |  |  |
| 6 | Dijital araç kullanımının fazla olması ailemle olan ilişkilerimi kötü etkiler |  |  |  |  |  |
| 7 | Dijital bağımlılığım yüzünden sosyal hayattan uzaklaşırım |  |  |  |  |  |
| 8 | Dijital araçlara çok fazla bağımlı olduğum için etrafımdaki insanları ihmal ederim |  |  |  |  |  |
| 9 | Dijital araçlar iş ve evdeki sorumluluklarımı yerine getirmemde beni engeller |  |  |  |  |  |
| 10 | Dijital araçlara harcadığım zamandan dolayı birçok fırsatı kaçırmışımdır |  |  |  |  |  |
| 11 | Dijital araçlarla meşgul halindeyken çevremde olan bitenleri pek duymam |  |  |  |  |  |
| 12 | Dijital araçları kullanmak bende üretkenliğin azaldığı hissiyatı uyandırır |  |  |  |  |  |
| 13 | Dijital araçlarla vakit geçirirken kendimi çok mutlu hissederim |  |  |  |  |  |
| 14 | Dijital aracın bozulması veya kaybolması beni huzursuz hissettirir |  |  |  |  |  |
| 15 | Kısa süreliğine dahi olsa evden çıktığım zamanlarda dijital aracımı yanımda bulundururum |  |  |  |  |  |
| 16 | Uyurken de dijital araçlarımı yakında bulundururum |  |  |  |  |  |
| 17 | Dijital araçlarla vakit geçirirken işe konsantrasyonda sorun yaşamam |  |  |  |  |  |
| 18 | Dijital aracımı elimde bulundurmadığım zaman kendimi endişeli hissederim |  |  |  |  |  |
| 19 | Günlük hayatımı etkilese bile dijital cihaz kullanımından vazgeçmeyi düşünmüyorum |  |  |  |  |  |
| 20 | Dikkat gerektiren işlerde dahi telefon, tablet vb. dijital araçlarla uğraşırım |  |  |  |  |  |
| 21 | Dijital araçların kullanım süresinde kendimi kontrol edemiyorum |  |  |  |  |  |
| 22 | Dijital araçları harcadığım süreyi kısma çabalarım başarısız oldu |  |  |  |  |  |
| 23 | Dijital araçlara harcadığım zamanı azaltamıyorum |  |  |  |  |  |
| 24 | Dijital araçlarımla çok fazla vakit geçirdikten sonra kendimi kötü hissetmem |  |  |  |  |  |
| 25 | Dijital araçlarımla çok fazla vakit geçirdikten sonra kendimi çok mutlu hissederim |  |  |  |  |  |
| 26 | Herhangi bir boşlukta dijital araç kullanmayı dört gözle beklerim |  |  |  |  |  |
| 27 | Molalarımda dijital aracımla vakit geçirmekten mutluluk duyarım |  |  |  |  |  |
| 28 | Dijital aracımı birkaç dakikalık iş için kullanmayı amaçlamama rağmen bunda başarılı olamam |  |  |  |  |  |
| 29 | Dijital aracımla çok fazla vakit geçirmekten çok suçluluk duymama rağmen bundan zevk alırım |  |  |  |  |  |
| 30 | Dijital aracımdan uzak kaldığımda bile onlarla yapılacak işleri düşünürüm |  |  |  |  |  |