**Dijital Bağımlılık Ölçeği**

Aşağıda dijital cihazların (telefon, tablet, bilgisayar vs.) kullanımını ve kullanıcıya hissettirdiklerini anlatan ifadeler bulacaksınız. Bu durumların sizin için ne sıklıkla geçerli olduğunu işaretleyiniz.

1-hiçbir zaman, 2-çok nadiren, 3- nadiren, 4-bazen, 5-sıklıkla, 6-genellikle, 7-her zaman

1. Dijital cihazımı kullanamazsam sıkılmış hissederim.
2. Arkadaşlarımın sosyal medyada neler paylaştığını görmediğimde huzursuz hissederim.
3. Dijital cihazlarımı kullanamazsam huysuz olurum.
4. Dijital cihazımı başta planladığım süreden daha fazla kullanırım.
5. Dijital cihazımı bir kenara koyar koymaz tekrar kullanma isteği hissederim.
6. Biriyle konuşurken bile gözüm dijital cihazda kalıyor.
7. Birşeyleri yerken dijital bir cihazla meşgul olurum (oyun oynamak, sohbet etmek, sosyal medyada gezinmek vs.).
8. Dersler sırasında gözümü dijital cihazımdan ayıramıyorum.
9. Yolda yürürken cihazımla meşgul olurum (oyun oynamak, sohbet etmek, sosyal medyada gezinmek vs.).
10. Uykuya dalmadan önce yatağımdayken cihazımla meşgul olurum (oyun oynamak, sohbet etmek, sosyal medyada gezinmek vs.).