**Ergenler ve Gençler için Dijital Bağımlılık Ölçeği**

Gençlerin için Dijital Bağımlılık Ölçeğinin Türkçe formu 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5’li likert tipi (hiçbir zaman-her zaman) puanlamaya sahiptir. Bu ölçme aracı 11-19 yaş aralığında veya ortaokul ve lise kademesinde öğrenim gören gençlerin dijital bağımlılık düzeylerini belirlemede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça dijital bağımlılık riski de artmaktadır.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S.N** | **Maddeler** | Hiçbir Zaman | Nadiren | Ara Sıra | Sık Sık | Her Zaman |
| **1** | Dijital cihazımı kullanamadığımda sıkılırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **2** | Sosyal medyada arkadaşlarımın ne konuştuğunu bilmediğimde huzursuz hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **3** | Dijital cihazları kullanamadığımda huysuz/gergin olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **4** | Dijital cihazımla başlangıçta planladığımdan daha fazla vakit geçiririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **5** | Dijital cihazımı bırakır bırakmaz tekrar kullanma isteği duyarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **6** | Biriyle konuşurken bile gözüm dijital cihazımda olur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **7** | Yemek yerken dijital cihazımla meşgul olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **8** | Ders çalışırken bir gözüm dijital cihazımda olur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **9** | Yolda yürürken dijital cihazımla meşgul (oyun oynama/sohbet vb.) olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **10** | Uyumadan önce yatağımda dijital cihazımla meşgul (oyun oynama/sohbet vb.) olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |