Akıllı telefonun kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtiniz.

|  |  |
| --- | --- |
| NOMOFOBİ ÖLÇEĞİ | Kesinlikle Katılmıyorum→ Kesinlikle Katılıyorum  1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissederim. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 2. Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 3. Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 4. Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 5. Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 6. Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırımı aştığımda paniğe kapılırım. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 7. Telefonum çekmediğinde veya kablosuz Internet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 8. Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 9. Akıllı telefonuma bir süre bakamadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissederim. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| Eğer akıllı telefonum yanımda değilse… |  |
| 10. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 11. Ailem ve/veya arkadaşlarım bana ulaşamayacakları için endişelenirim. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 12. Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 13. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olamadığım için endişelenirim. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 14. Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 15. Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissederim. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 16. Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 17. Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 18. Bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissederim. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 19. Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 20. Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissederim. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| Toplam puan |  |

**Sonuç:**

**20 Puan:** Sorun yok.

**21-60 Puan:** Sorun düzeyi düşük görünüyor.

**61-100 Puan:**Sorun düzeyi orta seviyede görünüyor.

**101-120 Puan**: Sorun düzeyi şiddetli görünüyor.

***Sorun düzeyinize göre bir uzmana başvurabilirsiniz.***

**Atıf:**

**Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. Information Development, 32(5), 1322-1331.**

**Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. Computers in Human Behavior, 49, 130-137.**