

İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Bu ölçek ile internet kullanımına yönelik durumunuzu belirlemek amaçlanmaktadır. Aşağıdaki soruları katılım düzeyiniz hangi gruba giriyorsa ona göre işaretleyiniz. Bu ifadelerden her birisi için **Hiçbir zaman(0)**, **“Nadiren(1)”**, **“Bazen(2)”**, **“Sıklıkla(3)”**, **“Çoğu zaman(4)”**, **“Her zaman(5)”** seçeneklerden birini işaretleyiniz. Vereceğiniz samimi cevaplar araştırmanın geçerli ve güvenilir olması açısından oldukça önemlidir.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Çoğu zaman	Her zaman
1. Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?						
2. Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal ediyorsunuz?						
3. Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?						
4. Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?						
5. Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?						
6. Ne sıklıkla okula devamınız internette dolaylı olumsuz etkilenir?						
7. Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?						
8. Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikâyet eder?						
9. Ne sıklıkla okul ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?						
10. Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internete girersiniz?						
11. Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?						
12. Ne sıklıkla internetsiz hayatın sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?						
13. Biri siz internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kırıncı konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar sergilersiniz?						
14. Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkta uykunuz kaçar?						
15. İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya interneti girmeyi hayal edersiniz?						
16. Kendinizi ne sıklıkla internetteyken “yalnızca birkaç dakika daha ” derken bulursunuz?						
17. Ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?						
18. İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?						
19. Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi tercih edersiniz?						
20. Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlarsınız?						

İnternet Bağımlılığı Ölçeği: Araştırmada çocuk ve ergenlerin internet bağımlılık düzeylerini ölçmek için Young tarafından 1996 yılında DSM-IV'ün patolojik kumar oynama ölçütlerinden uyarlanarak geliştirilen ve Bayraktar'ın araştırması sırasında İngilizceden Türkçeye çevrilerek daha sonra anlam bütünlüğü bozulmayacak şekilde 12-18 yaş grubu çocuk ve ergenlerin anlayabileceği şekilde uyarlanan İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Çeviri testin standardize edilmiş Alpha değeri. 91, Spearman– Brown değeri. 87 olup bu sonuçlar testin güvenilir olduğunu düşündürmektedir. 20 maddeden oluşan likert tipi bir ölçek olup katılımcıdan “Hiçbir zaman”, “Nadiren”, “Ara ara”, “Sık sık”, “Çoğu zaman” veya “Her zaman” seçeneklerinden birini işaretlemesi istenmektedir. Bu seçeneklere sırasıyla 0,1,2,3,4 ve 5 puan verilmektedir. Testten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan 100'dür. 80 ve üzeri puan almak işlevsellikte belirgin bozulmanın göstergesi kabul edilmekte ve bu grup “internet bağımlısı” olarak tanımlanmaktadır. 50 -79 puan arası alanlar günlük hayatlarında internetle ilgili bir takım sorunlar yaşayan “riskli internet kullanımı” olan grup olarak tanımlanmaktadır. “49 puan ve altı” alanlar ise yaşamında internet kullanımına bağlı herhangi sorun yaşamayan “ortalama internet kullanıcısı” olarak tanımlanmaktadır.

Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Bu form, sizin oyun kullanımınızı değerlendiren 21 maddeden oluşmaktadır. Soruları yanıtlarken **son 6 ay** içindeki oyun kullanımınızı düşünerek cevap veriniz. Cevaplarınızı aşağıdaki şekilde puan veriniz. 1=Asla 2=Nadiren 3= Bazen 4= Sıklıkla 5= Çok sık

	1	2	3	4	5
1.Tüm gün boyunca oyun oynamayı düşündünüz mü?					
2.Boş zamanlarınızın çoğunu oyunlara mı harcadınız?					
3.Bir oyuna bağımlı olduğunuzu hissettiniz mi?					
4.Düşündüğünüzden daha uzun süre oyun oynadınız mı?					
5.Oyunlara harcadığınız süre giderek arttı mı?					
6.Oynamaya başladığınızda kendinizi durduramadığınız oldu mu?					
7.Gerçek hayatı unutmak için mi oyun oynadınız?					
8.Stres atmak için oyun oynadınız mı?					
9.Kendinizi daha iyi hissetmek için oyun oynadınız mı?					
10.Oyun için ayırdığınız zamanı azaltmayı başaramadınız mı?					
11.Başka kişiler oyun için harcadığınız süreyi azaltmayı deneyip başarısız oldular mı?					
12. Oyun için harcadığınız süreyi azaltmayı deneyip başarısız oldunuz mu?					
13.Oyun oynayamadığınız zamanlarda kötü hissettiniz mi?					
14.Oyun oynayamadığınız için sinirlendiğiniz oldu mu?					
15.Oyun oynayamadığınız zamanlarda stresli oldunuz mu?					
16.Oyunlara harcadığınız zaman konusunda diğer insanlarla(aileniz, arkadaşlarınız vb) tartıştınız mı?					
17.Oyun oynadığınız için başkalarını(aile,arkadaşlar,vs) ihmal ettiğiniz oldu mu?					
18.Oyunlara harcadığınız zaman konusunda yalan söylediğiniz oldu mu?					
19.Oyunlara harcadığınız süre uykusuz kalmanıza sebep oldu mu?					
20. Oyun oynamak için diğer önemli aktivitelerinizi (okul,iş,spor vb.) ihmal ettiniz mi?					
21.Bir oyunu uzun bir süre oynadıktan sonra kendinizi kötü hissettiniz mi?					

Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı leği

Lemmens, Valkenburg ve Peter tarafından 2009 yılında geliştirilen Ergenler için Oyun Bağımlılığı leğini Türkçe'ye uyarlanması 2015 yılında Ilgaz tarafından 12-18 yaş aralığında gerçekleştirilmiştir. Ölçek orijinal halinde 21 madde ve 7 faktör (belirginlik, dayanıklılık, durum değiştirme, geri çekilme, nüksetme, çatışma ve sorunlar) olarak belirlenmiştir. Her bir faktörde 3 madde yer almaktadır. Ölçeğin derecelendirilmesi 5'li likert tipindedir. Derecelendirmeler, "Asla (1), Nadiren (2), Bazen (3), Sıklıkla (4) ve çok Sık (5)" olarak puanlanmıştır. Ölçeğin güvenirliği için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık kat sayısı 0.92 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 105 en düşük puan 21'dir. Ölçeğin değerlendirme sonucunda oyun bağımlısı denilmediği gibi, ölçek sonucunda elde edilecek veri problemlili kullanım davranışının yn ve eğilimi hakkında bilgi vermektedir. Ölçekten 50 puan ve üstü alan ocuk ve ergenleri riskli grup olarak değerlendirilmeli ve ocuk ergen psikiyatri polikliniğine yönlendirilmelidir.