

Aşağıdaki sorularda sözü edilen internet kullanımı; iş veya eğitim amaçlı internet kullanımı dışında internet kullanımıyla ilgilidir (örneğin oyun, sosyal medya, e-posta, internet siteleri, sohbet (chat) odaları, forumlar vb).

- 1 **Son 3 ay içinde internette ne kadar zaman geçirdiniz?** (İş veya eğitim amaçlı internet kullanımı dışında oyun, sosyal medya gibi internet kullanımı)
- Hiç  Haftada 1-5 kez veya daha az  Günde 1 saatten az  
 Günde 1-3 saat arası  Günde 4-5 saat  Günde 6 saat veya daha fazla

## SON 3 AY İÇİNDE aşağıdakilerin ne sıklıkta olduğunu belirtiniz

- 2 **İnternette olduğunuz süre zaman içinde giderek arttı mı?** (son zamanlarda internette olduğunuz süre eskisinden fazla mı?)
- Hiçbir zaman  Nadiren  Bazen  Çoğu zaman  Neredeyse her zaman
- 
- 3 **İnternet kullanmaya başladıktan sonra, kullanmayı durdurmakta zorlandığınız oldu mu?** (örneğin kısa süre kullanmayı planlayıp uzun süre kullanmak)
- Hiçbir zaman  Nadiren  Bazen  Çoğu zaman  Neredeyse her zaman
- 
- 4 **İnternette geçirdiğiniz zamanın fazla olduğunu düşündüğünüz oldu mu?** (örneğin gününüzün önemli bir kısmının iş veya eğitim dışında internet kullanarak geçmesi gibi)
- Hiçbir zaman  Nadiren  Bazen  Çoğu zaman  Neredeyse her zaman
- 
- 5 **Kendinizi mutsuz, üzgün veya huzursuz hissettiğiniz için internet kullandığınız oldu mu?**
- Hiçbir zaman  Nadiren  Bazen  Çoğu zaman  Neredeyse her zaman
- 
- 6 **İnternet kullanmak için hayatınızdaki başka etkinliklerden vazgeçtiğiniz oldu mu?** (örneğin aile ziyaretleri, hobiler, spor, kitap okumak, sinema vb)
- Hiçbir zaman  Nadiren  Bazen  Çoğu zaman  Neredeyse her zaman

## SON 3 AY İÇİNDE aşağıdakilerin ne sıklıkta olduğunu belirtiniz

- 7 **İnternet kullanmak aile ilişkilerinizi olumsuz yönde etkiledi mi?**
- Hiçbir zaman  Nadiren  Bazen  Çoğu zaman  Neredeyse her zaman
- 
- 8 **İnternet kullanmak eğitim/ iş hayatınızı olumsuz yönde etkiledi mi?**
- Hiçbir zaman  Nadiren  Bazen  Çoğu zaman  Neredeyse her zaman

---

**9 İnternetsiz bir yaşamın size anlamsız, sıkıcı ve boş geldiği oldu mu?**

- Hiçbir zaman  Nadiren  Bazen  Çoğu zaman  Neredeyse her zaman

---

**10 İnternet kullanmak arkadaş veya diğer insanlarla olan ilişkilerinizi olumsuz yönde etkiledi mi? (Örneğin daha az arkadaşla görüşmeye başlamak, arkadaşlarla buluşmamak vb)**

- Hiçbir zaman  Nadiren  Bazen  Çoğu zaman  Neredeyse her zaman

---

**11 İnternette iken acıktığınızı veya susadığınızı veya tuvaletinizin geldiğini veya uykunuzun geldiğini fark etmediğiniz zamanlar oldu mu?**

- Hiçbir zaman  Nadiren  Bazen  Çoğu zaman  Neredeyse her zaman

---

**12 Başkaları ile dışarıda zaman geçirmek yerine internette daha fazla vakit geçirmeyi tercih ettiğiniz oldu mu?**

- Hiçbir zaman  Nadiren  Bazen  Çoğu zaman  Neredeyse her zaman

---

**13 Sabah uyandıığınızda internete girmek ilk aklınıza gelen şey oldu mu?**

- Hiçbir zaman  Nadiren  Bazen  Çoğu zaman  Neredeyse her zaman

---

**14 Aileniz veya çevreniz sizin çok fazla internet kullandığınızdan endişeleniyor mu?**

- Hiçbir zaman  Nadiren  Bazen  Çoğu zaman  Neredeyse her zaman

**SON 1 HAFTA İÇİNDE aşağıdakilerin ne sıklıkta olduğunu belirtiniz**

---

**15 Ne sıklıkta aklınıza interneti kullanmak ya da internetin keyif verici etkisi geliyor? (örneğin: Günlük işlerinizi yaparken interneti düşünmek, internete girmeyi hayal etmek gibi)**

- Hiçbir zaman  Nadiren  Bazen  Çoğu zaman  Neredeyse her zaman

---

**16 Ne sıklıkta internet kullanmak için kuvvetli bir istek, arzu veya dürtü hissediyorsunuz? (Örneğin: internete girmek için sabırsızlanmak vb)**

- Hiçbir zaman  Nadiren  Bazen  Çoğu zaman  Neredeyse her zaman

---

**17 İnternet kullanmanın sizin için bir sorun olduğunu düşünüyor musunuz?**

- Hiçbir zaman  Nadiren  Bazen  Çoğu zaman  Neredeyse her zaman

---

**18 İnternete ayırdığınız süreyi azaltmayı düşünüyor musunuz?**

- Hiçbir zaman  Nadiren  Bazen  Çoğu zaman  Neredeyse her zaman