

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