|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aşağıda teknoloji kullanımıyla ilgili hayatınızda sergilediğiniz davranışların tanımları soru şeklinde yer almaktadır. Lütfen tanımlanan davranışı hangi sıklıkta sergilediğinizi sağ tarafta bulunan kutucuklara işaretleyin. Tüm sorulara cevap veriniz. Teşekkürler...** | | **1-Hiçbir zaman** | **2-Nadiren** | **3-Çoğu Zaman** | **4-Sık sık** | **5Her zaman** |
| **1** | İnternete girdiğinizde düşündüğünüzden daha uzun süre kaldığınızı ne sıklıkta fark ediyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| **2** | Daha fazla internette kalmak için evdeki sorumluluklarınızı ne sıklıkta ihmal ediyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| **3** | internetin heyecanını dostlarınızın yakınlığına ne sıklıkta tercih ediyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| **4** | İnternet üzerinden ne sıklıkta yeni biriyle arkadaşlık kuruyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| **5** | Hayatınızdaki insanlar internette geçirdiğiniz süre konusunda ne sıklıkta şikâyet ediyorlar? |  |  |  |  |  |
| **6** | İnternette geçirdiğiniz zaman nedeniyle işinizde ya da derslerinizde ne sıklıkta problem yaşıyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| **7** | Bir şey yapmadan önce e-mailinizi ne sıklıkta kontrol ediyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| **8** | Ne sıklıkta internet sebebiyle işteki veya dersteki performansınız ya da üretkenliğiniz düşüyor? |  |  |  |  |  |
| **9** | İnternette ne yaptığınız sorulduğunda ne sıklıkta saldırgan ya da ketum oluyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| **10** | Hayatınızla alakalı sizi rahatsız eden düşünceleri ne sıklıkta interneti kullanarak zihninizden uzaklaştırıyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| **11** | Ne sıklıkta kendinizi tekrar ne zaman internete gireceğinizi düşünürken buluyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| **12** | İnternetin olmadığı bir hayatın boş, keyifsiz ve sıkıcı olacağını ne sıklıkta düşünüyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| **13** | İnternetteyken meşgul edildiğinizde ne sıklıkta bağırıyor, sinirleniyor ya da sıkılmış duruyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| **14** | Ne sıklıkta gece geç vakitlere kadar internette olduğunuz için uykusuz kalıyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| **15** | İnternette olmadığınızda ne sıklıkta internete ne zaman geri döneceğinizle meşgul oluyorsunuz ya da internette olduğunuzu hayal ediyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| **16** | İnternetteyken ne sıklıkta kendinize “Birkaç dakika daha!” derken buluyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| **17** | İnternette geçirdiğiniz vakti ne sıklıkta azaltmaya çalışıyor ancak başarılı olamıyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| **18** | İnternette ne kadar kaldığınızı ne sıklıkta saklamaya çalışıyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| **19** | Arkadaşlarınızla dışarı gitmek yerine internette kalmayı ne sıklıkta tercih ediyorsunuz? |  |  |  |  |  |
| **20** | İnternet kullanmadığınız zaman ne sıklıkta depresif, huysuz ve kaygılı oluyor ve İnternet kullandığınızda geçtiğini hissediyorsunuz? |  |  |  |  |  |

**Zeynep Toroğlu Ç. L. Anaokulu Veliler İçin Teknoloji Kullanım Anketi**



**Not:** Verdiğiniz cevapların ardından her cevabınızın puanını sayarak toplam puanınızı hesaplayabilirsiniz. Toplam puanınız ne kadar yüksekse bağımlılık seviyeniz ve internet kullanım probleminiz de o kadar büyüktür. Aşağıda toplam puanınızı ölçmeye yarayacak genel ölçüler bulacaksınız: 20- 49 puan arası: Ortalama bir internet kullanıcısısınız. Bazen internette biraz fazla kalabiliyor ancak kullanımınızı genel olarak kontrol edebiliyorsunuz. 50-79 puan arası: İnternet sebebiyle zaman zaman veya sık sık problem yaşıyorsunuz. İnternet kullanımının hayatınız üzerindeki tam etkisini ciddi şekilde değerlendirmelisiniz. 80-100 puan arası: İnternet kullanımınız hayatınızda önemli problemlere sebep oluyor. İnternetin hayatınız üzerindeki etkisini değerlendirmeniz ve internet kullanımınıza neden olan problemleri tespit etmelisiniz.

