

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)" seçeneklerinden 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 olarak 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 kırıcı konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar sergilersiniz? | | | | | | |
| 14. Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkta uykunuz kaçır? | | | | | | |
| 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 rahatlırsınız? | | | | | | |