

## PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ÖLÇEĞİ (PİKÖ)

(Esra Ceyhan, Aydođan Aykut Ceyhan, Ayşen Gürcan)

Açıklama: Bu anket, bireylerin internet kullanım davranışlarını betimlemek için hazırlanmıştır. Sizden istenen, internet kullanırken genellikle gösterdiğiniz davranışları dikkate alarak, aşağıdaki ifadelerden her birinin size uygunluk derecesini belirlemenizdir.

Bu amaçla, ilk önce her bir ifadeyi okuyunuz ve daha sonra her bir ifadenin karşısındaki “Tamamen Uygun”, “Oldukça Uygun”, “Biraz Uygun” “Nadiren Uygun”, ve “Hiç Uygun Değil” seçeneklerinden kendi durumunuza uygun olan bir seçeneği belirleyiniz. Bu seçeneği belirledikten sonra o seçeneğe ait parantezin içerisine çarpı (X) işareti koyunuz.

Lütfen, hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Yanıtlarken kendi internet kullanım davranışlarınızı olduğu gibi yansıtmamız, sonuçların daha sağlıklı değerlendirilmesine katkıda bulunacaktır. Yanıtlarınız ile bu bilimsel araştırmaya katıldığınız için teşekkürler.

	Tamamen uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Nadiren uygun	Hiç uygun değil
1. İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime “birkaç dakika daha” diyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
2. İnternette geçirdiğim zaman çoğunlukla uyku süremi azaltıyor.	( )	( )	( )	( )	( )
3. İnternet ortamında elde ettiğim saygıyı günlük yaşamımda bulamıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
4. İnternette, diğer ortamlara göre daha kolay ilişki kuruyorum .	( )	( )	( )	( )	( )
5. İnternette ismimi gizlemek beni daha özgür kılıyor	( )	( )	( )	( )	( )
6. Çok istememe rağmen interneti uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeçemiyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
7. İnternete gerekmedikçe girmekten kaçınıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
8. Yalnızlığımı internetle paylaşıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
9. Tekrar internete girene kadar kendimi huysuz, karamsar, rahatsız ve huzursuz hissediyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
10. Problemlerimden bunaldığımda sığındığım en iyi yer internettir.	( )	( )	( )	( )	( )
11. Birisi internette ne yaptığımı sorduğunda savunmacı ve gizleyici oluyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
12. Planladığımın dışında fazladan bir dakika bile interneti kullanmıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
13. İnternette bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
14. İnternete giremediğim zaman, internette olmayı düşünmekten kendimi alıkoyamıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )

	Tamamen uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Nadiren uygun	Hiç uygun değil
15. İnternette, kontrol benden çıkıyor.	( )	( )	( )	( )	( )
16. İnternet yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar oluyor.	( )	( )	( )	( )	( )
17. İnternette daha fazla vakit geçirmek için günlük işlerimi ihmal ediyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
18. Sosyal aktiviteler için para harcamaktansa internete erişmek için harcamayı tercih ediyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
19. Sürekli ziyaret ettiğim internet sitelerine bir gün dahi girememeye tahammül edemiyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
20. İnternet kullandığım süre boyunca her şeyi unutuyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
21. Yapmam gereken işler çoğaldıkça, internet kullanma isteğim de o ölçüde artıyor.	( )	( )	( )	( )	( )
22. İnternet, yapmam gerekenleri ertelemek için vazgeçilmez bir araçtır.	( )	( )	( )	( )	( )
23. İnternet kullanımım, benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden oluyor.	( )	( )	( )	( )	( )
24. İnternet kullanırken başkalarının beni meşgul etmesine öfkeleniyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
25. İnterneti kullanmasam bile sürekli aklımda	( )	( )	( )	( )	( )
26. İnternette kendimi çok özgür hissediyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
27. İnternette çok fazla zaman geçirdiğim için başarımla düşüyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
28. İnternet kullanmayı bırakamadığım için randevularıma veya derslerime geç kalıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
29. Sabahları uyandığım anda bir an önce internete bağlanmak istiyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
30. İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini hiç anlayamıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
31. İnternet beni kendisine esir ediyor.	( )	( )	( )	( )	( )
32. İnternet ortamında genellikle kendimi huzurlu hissediyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
33. İnternet yoluyla iletişim kurmayı, yüz yüze iletişime tercih ediyorum.	( )	( )	( )	( )	( )