**İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ**

****

**1.Bilgisayar ya da diğer teknolojik aygıtlarınla geçirdiğin** **zaman yüzünden gündelik sorumluluklarında** **aksama oluyor mu?**

**2.Daha fazla internette kalmak için evdeki sorumluluklarınızı ne sıklıkta ihmal ediyorsunuz?**

**3.İnternetin 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 sosyal medya hesaplarınızı ne** **sıklıkta kontrol ediyorsunuz?**

**8.İşteki veya dersteki performansınız ya da**  **üretkenliğiniz ne sıklıkta internet sebebiyle 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.Gece geç vakitlere kadar internette olduğunuz için ne sıklıkta uykusuz kalıyorsunuz?**

**15.İnternette olmadığınızda internete ne zaman geri döneceğinizle ne sıklıkta meşgul oluyorsunuz**  **veya internette olduğunuzu ne sıklıkta hayal ediyorsunuz?**

**16.İnternetteyken kendinizi ne sıklıkta kendinize “Birkaç dakika daha!” derken buluyorsunuz?**

**17.İnternette geçirdiğiniz vakti azaltmaya ne sıklıkta çalışıyor ancak başarılı olamıyorsunuz?**

**18.İnternette ne kadar kaldığınızı yakınlarınızdan saklamaya ne sıklıkta çalışıyorsunuz?**

**19.Arkadaşlarınızla dışarı gitmek yerine internette kalmayı ne sıklıkta tercih ediyorsunuz?**

**20.İnternet kullanmadığınız zaman ne sıklıkta depresif, huysuz ve kaygılı oluyor ve internet kullandığınızda bu durumun geçtiğini hissediyorsunuz?**

**SONUÇLAR**