**TEKNOLOJİ TESTİ**

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

1. Nadiren
2. Zamana zaman
3. Sık sık
4. Çoğu zaman
5. Her zaman

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

1. Nadiren
2. Zamana zaman
3. Sık sık
4. Çoğu zaman
5. Her zaman

3-İnternetin heyecanını dostlarınızın yakınlığına ne sıklıkta tercih ediyorsunuz?

1. Nadiren
2. Zamana zaman
3. Sık sık
4. Çoğu zaman
5. Her zaman

4- İnternet üzerinden ne sıklıkta yeni biriyle arkadaşlık kuruyorsunuz?

1. Nadiren
2. Zamana zaman
3. Sık sık
4. Çoğu zaman
5. Her zaman

5- Hayatınızdaki insanlar internette geçirdiğiniz süre konusunda ne sıklıkta şikâyet ediyorlar?

1. Nadiren
2. Zamana zaman
3. Sık sık
4. Çoğu zaman
5. Her zaman

6-İnternette geçirdiğiniz zaman nedeniyle işinizde ya da derslerinizde ne sıklıkta problem yaşıyorsunuz?

1. Nadiren
2. Zamana zaman
3. Sık sık
4. Çoğu zaman
5. Her zaman

7-Bir şey yapmadan önce sosyal medya hesaplarınızı sıklıkta kontrol ediyorsunuz?

1. Nadiren
2. Zamana zaman
3. Sık sık
4. Çoğu zaman
5. Her zaman

8-Dersteki performansınız ya da üretkenliğiniz ne sıklıkta internet sebebiyle düşüyor?

1. Nadiren
2. Zamana zaman
3. Sık sık
4. Çoğu zaman
5. Her zaman

9-İnternette ne yaptığınız sorulduğunda ne sıklıkta saldırgan ya da ketum oluyorsunuz?

1. Nadiren
2. Zamana zaman
3. Sık sık
4. Çoğu zaman
5. Her zaman

10- Hayatınızla alakalı sizi rahatsız eden düşünceleri ne sıklıkta interneti kullanarak zihninizden uzaklaştırıyorsunuz?

1. Nadiren
2. Zamana zaman
3. Sık sık
4. Çoğu zaman
5. Her zaman

11- Ne sıklıkta kendinizi tekrar ne zaman internete gireceğinizi düşünürken buluyorsunuz?

1. Nadiren
2. Zamana zaman
3. Sık sık
4. Çoğu zaman
5. Her zaman

12- İnternetin olmadığı bir hayatın boş, keyifsiz ve sıkıcı olacağını ne sıklıkta düşünüyorsunuz?

1. Nadiren
2. Zamana zaman
3. Sık sık
4. Çoğu zaman
5. Her zaman

13- İnternetteyken meşgul edildiğinizde ne sıklıkta bağırıyor, sinirleniyor ya da sıkılmış duruyorsunuz?

1. Nadiren
2. Zamana zaman
3. Sık sık
4. Çoğu zaman
5. Her zaman

14- Gece geç vakitlere kadar internette olduğunuz için ne sıklıkta uykusuz kalıyorsunuz?

1. Nadiren
2. Zamana zaman
3. Sık sık
4. Çoğu zaman
5. Her zaman

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

1. Nadiren
2. Zamana zaman
3. Sık sık
4. Çoğu zaman
5. Her zaman

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

1. Nadiren
2. Zamana zaman
3. Sık sık
4. Çoğu zaman
5. Her zaman

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

1. Nadiren
2. Zamana zaman
3. Sık sık
4. Çoğu zaman
5. Her zaman

18-İnternette ne kadar kaldığınızı yakınlarınızdan saklamaya ne sıklıkta çalışıyorsunuz?

1. Nadiren
2. Zamana zaman
3. Sık sık
4. Çoğu zaman
5. Her zaman

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

1. Nadiren
2. Zamana zaman
3. Sık sık
4. Çoğu zaman
5. Her zaman

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

1. Nadiren
2. Zamana zaman
3. Sık sık
4. Çoğu zaman
5. Her zaman