

teknolojiye bağımlı yaşama



Benim durumum ne acaba?

Soruları okuyup kendinizi değerlendiriniz.
Kendinize yandaki puanlardan uygun olanı veriniz ve verdiğiniz puanı not ediniz.

Testin sonunda puanlarınızı toplayınız.
Böylece internet ve teknoloji bağımlılığı konusunda durumunuzu belirlemiş olacaksınız.

Haydi o zaman, soruları cevaplayalım.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Cevabınız	Puanınız
Nadiren	1 Puan
Zaman zaman	2 Puan
Sık sık	3 Puan
Çoğu zaman	4 Puan
Her zaman	5 Puan

Benim durumum ne acaba?

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

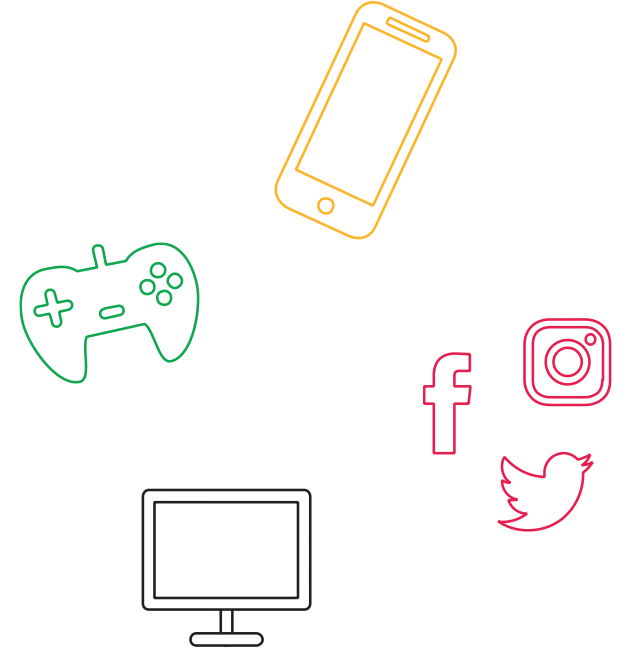


Benim durumum ne acaba?

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

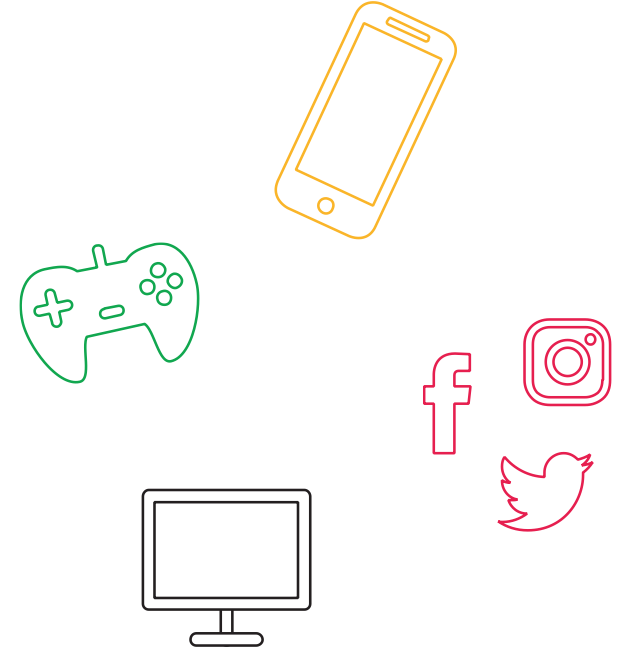


Benim durumum ne acaba?

3

İnternetin heyecanını dostlarınızın yakınlığına ne sıklıkta tercih ediyorsunuz?

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

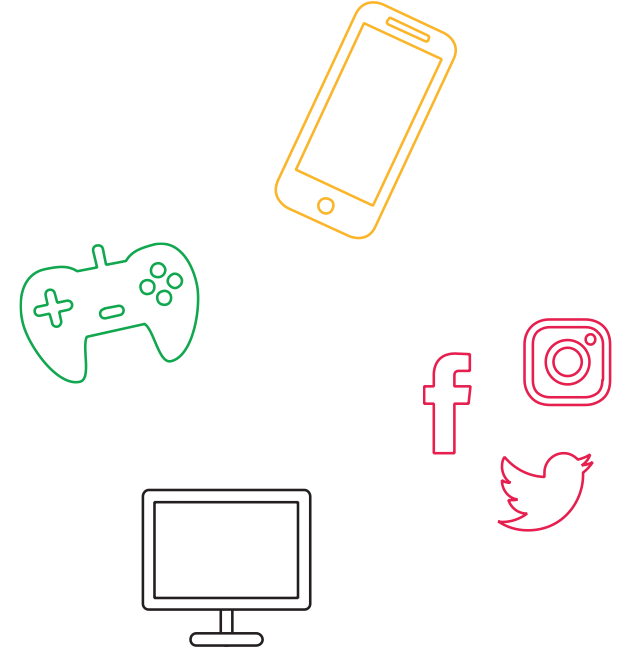


Benim durumum ne acaba?

4

İnternet üzerinden ne sıklıkta yeni biriyle arkadaşlık kuruyorsunuz?

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

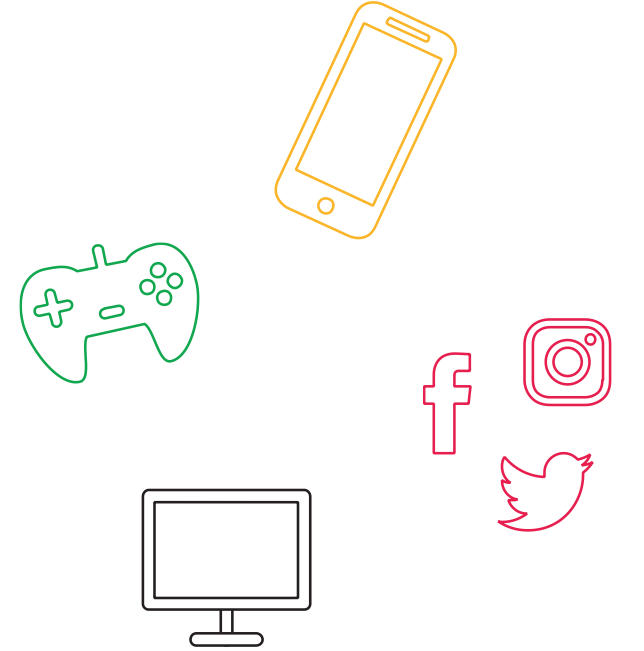


Benim durumum ne acaba?

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

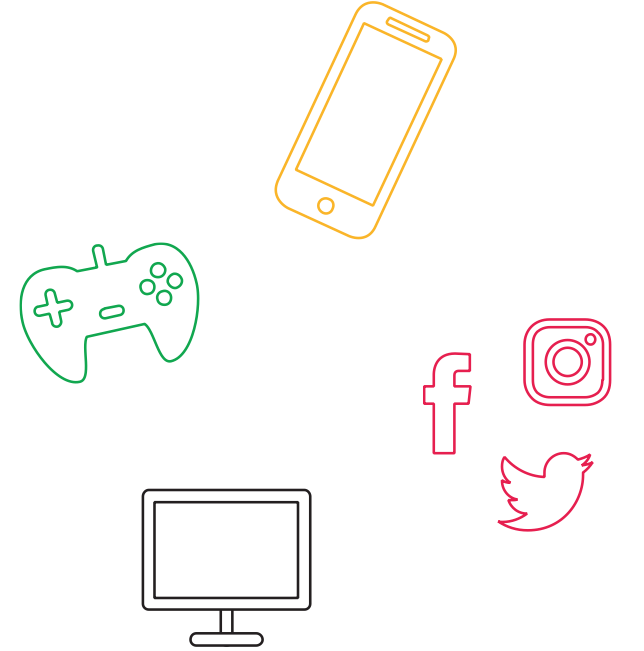


Benim durumum ne acaba?

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

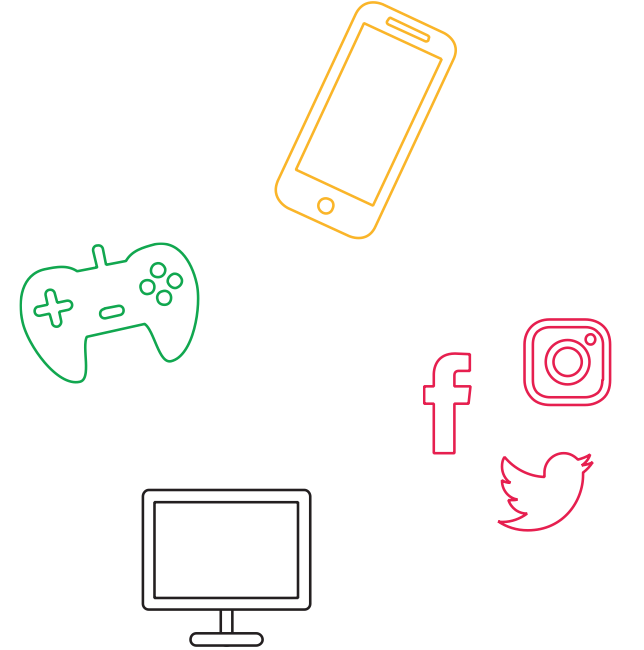


Benim durumum ne acaba?

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

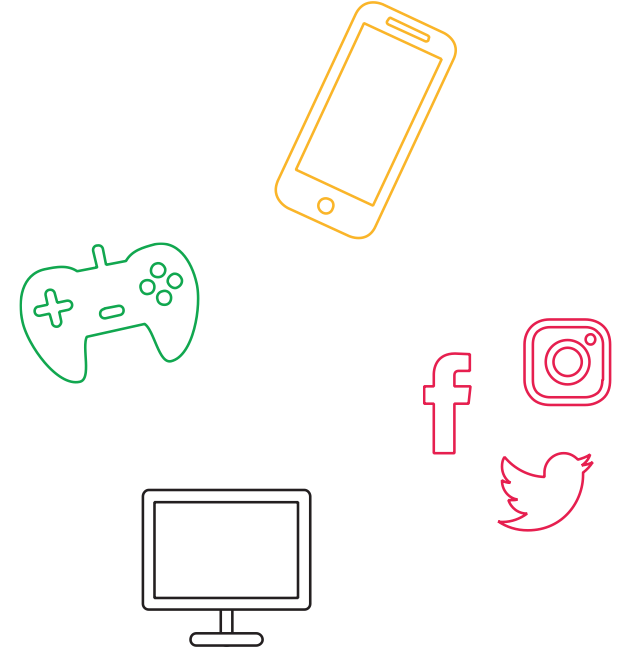


Benim durumum ne acaba?

8

İşteki veya dersteki performansınız ya da üretkenliğiniz ne sıklıkta internet sebebiyle düşüyor?

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



Benim durumum ne acaba?

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

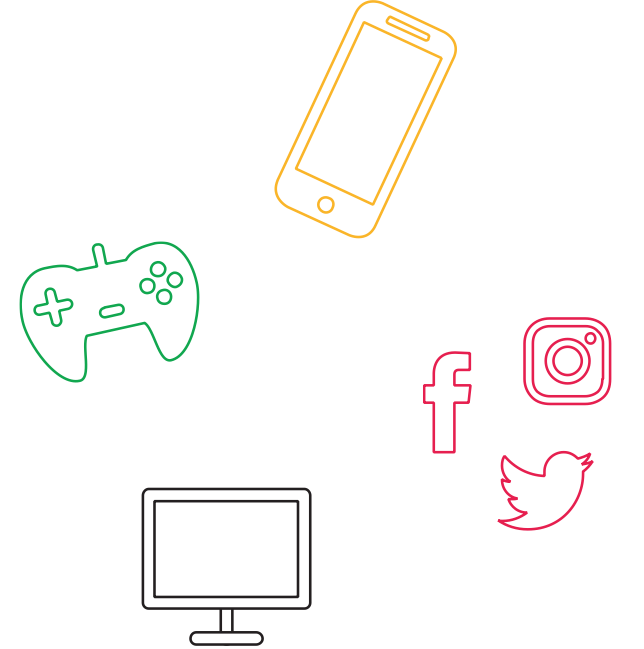


Benim durumum ne acaba?

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

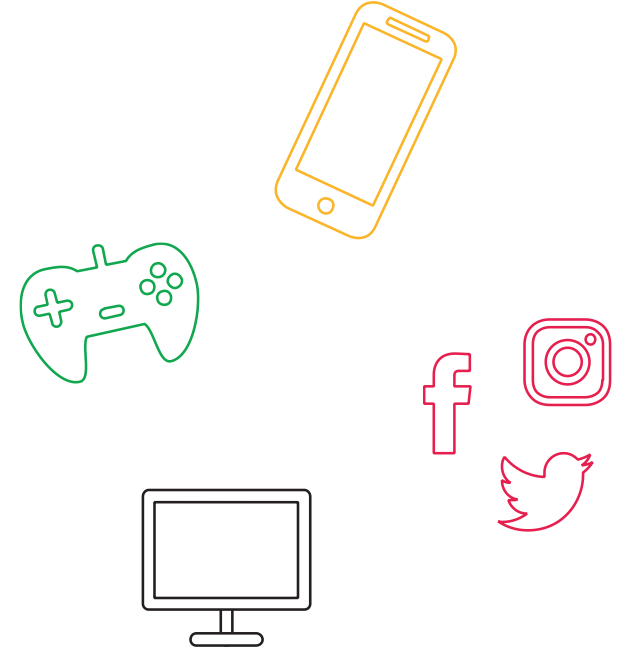


Benim durumum ne acaba?

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

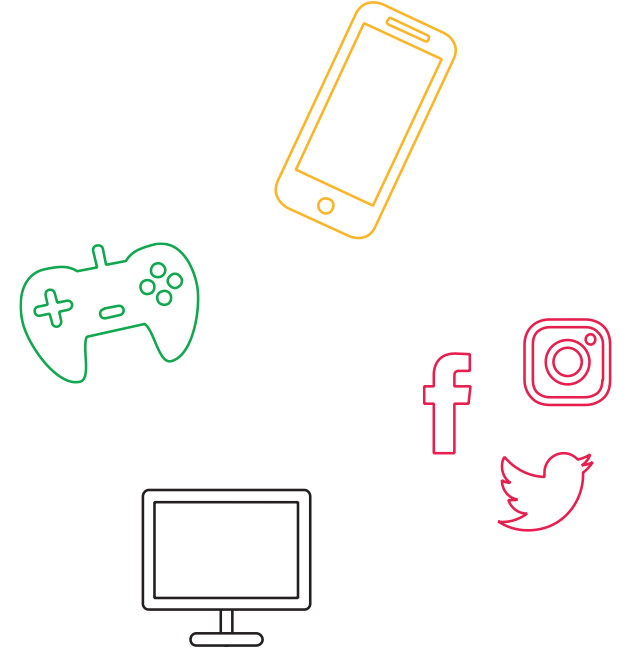


Benim durumum ne acaba?

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

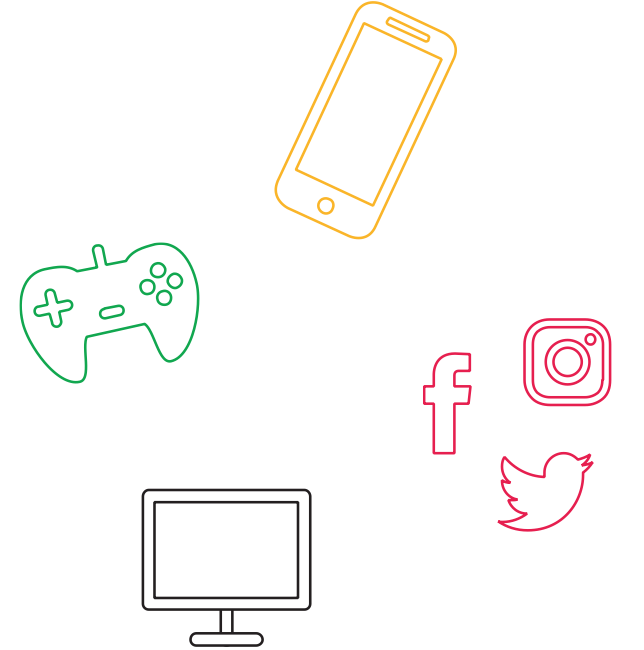


Benim durumum ne acaba?

13

İnternetteyken meşgul edildiğinizde ne sıklıkta bağılıyor, sinirleniyor ya da sıkılmış duruyorsunuz?

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

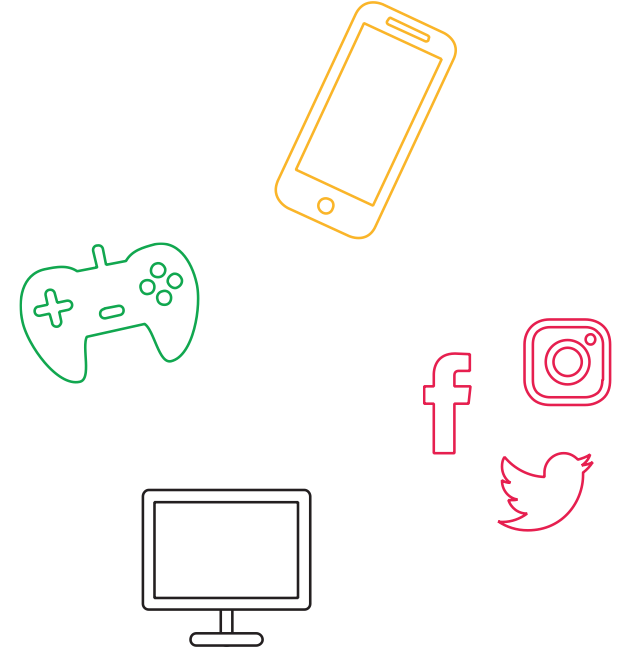


Benim durumum ne acaba?

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



Benim durumum ne acaba?

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

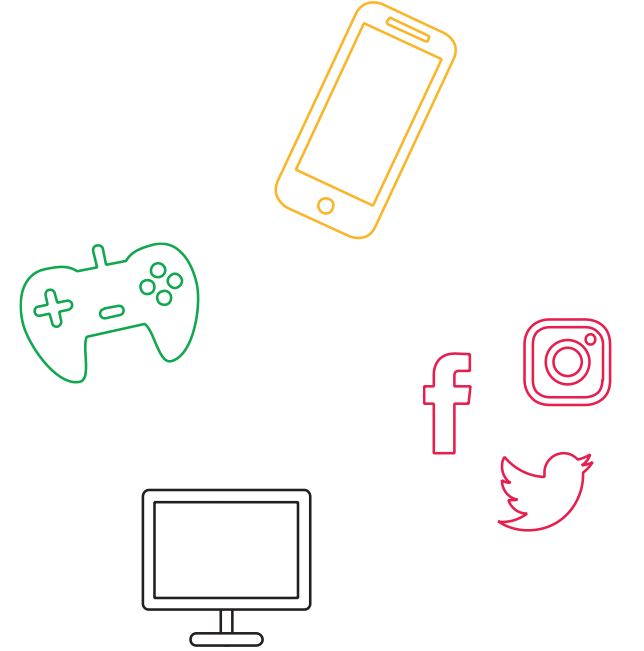


Benim durumum ne acaba?

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



Benim durumum ne acaba?

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

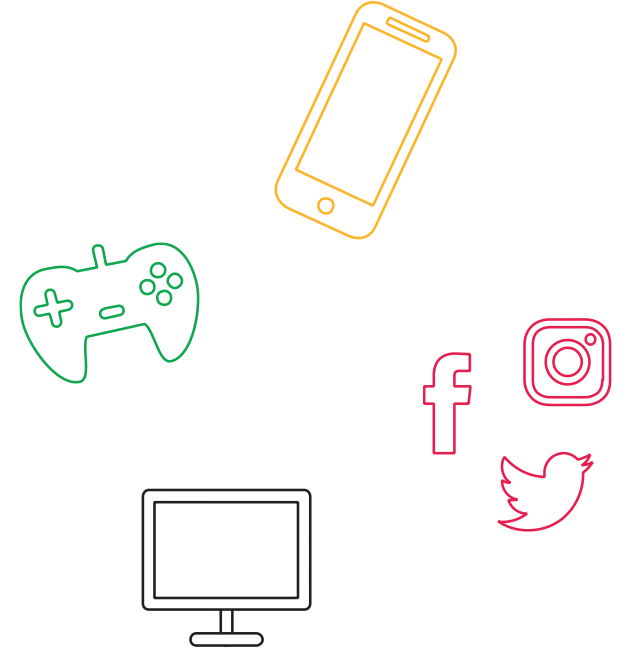


Benim durumum ne acaba?

18

İnternette ne kadar kaldığınızı yakınlarınızdan saklamaya ne sıklıkta çalışıyorsunuz?

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

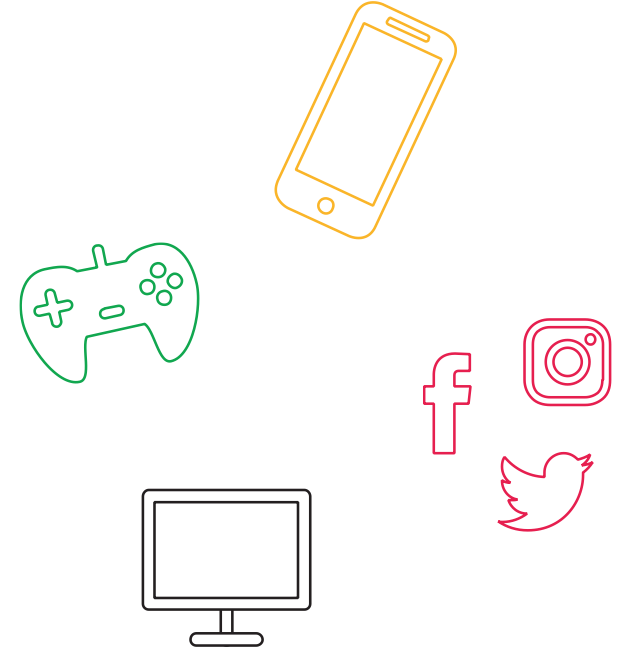


Benim durumum ne acaba?

19

Arkadaşlarınızla dışarı gitmek yerine
internette kalmayı ne sıklıkta tercih ediyorsunuz?

- 1) Nadiren
- 2) Zamana zaman
- 3) Sık sık
- 4) oęu zaman
- 5) Her zaman

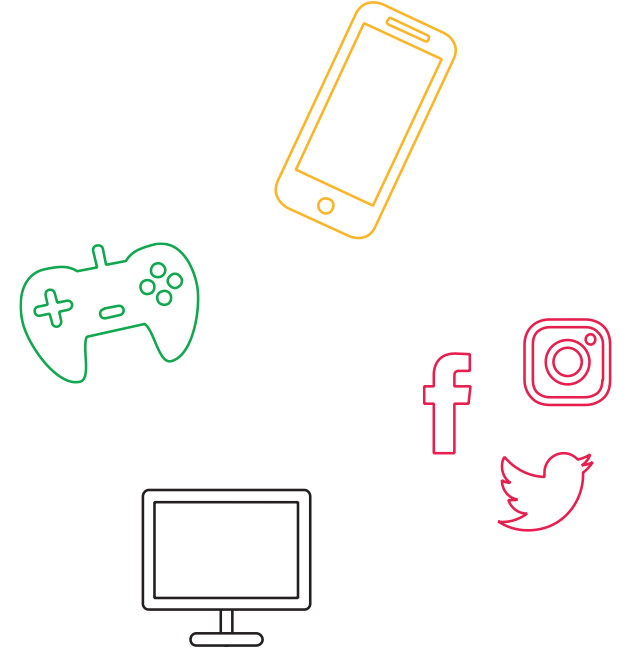


Benim durumum ne acaba?

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



İşte Sonuç

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 değerlendirmeli ve internet kullanmanıza sebep olan problemleri tespit etmelisiniz.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

teknolojiye bağımlı yaşama



teşekkür ederiz

tbm.org.tr

[f](https://www.facebook.com/tbmYesilay) [t](https://www.twitter.com/tbmYesilay) / tbmYesilay

