

PERMISSION LETTER FOR DATA COLLECTION



Department of Psychology

Faculty of Education and Psychology

The Maharaja Sayajirao University of Baroda

LokManaya Tilak Road, Vadodara-390002

(Gujarat) Phone(+91-0265)2795019

Date: _____

To,

Dear Sir / Madam,

This is to introduce Ms. Janki Jhala, PhD student of Dept. of Psychology, the M. S. University of Baroda, Vadodara. She is doing her PhD research on “*Prevalence, nature and psychosocial correlates of internet use among adolescents.*” For her research, she is in the process of doing data collection on the students between the age group of 13-18 years.

I will be obliged if you can help her in assigning students between the age group of 13-18 years from your school to collect the data, at your convenience. I assure you that the data will be kept confidential and will be solely used for academic purpose only.

Thanking you,

Yours sincerely,

Dr. Renu Sharma

(Guide)

INTERNET ADDICTION TEST

Dear Friends,

We are studying use of Internet habits of students. We request you to go through the following statements and mark the answer that suits you the most. Against each statement, 0-5 numbers are given. These numbers indicate behaviour in different percentages as shown in the following rating key.

Rating key

0	Does not apply
1	Rarely
2	Occasionally
3	Frequently
4	Often
5	Always

PRELIMINARY INFORMATION

NAME		GENDER	M / F
AGE		SCHOOL	
CLASS		MEDIUM	
CITY		DISTRICT	

	Questions	0	1	2	3	4	5
1	How often do you find that you stay online longer than you intended?						
2	How often do you neglect household chores to spend more time online?						
3	How often do you prefer the excitement of the Internet to intimacy with your family?						
4	How often do you form new relationships with fellow online users?						
5	How often do your family members complain to you about the amount of time you spend online?						
6	How often do your grades or school work suffers because of the amount of time you spend online?						
7	How often do you check your email before something else that you need to do?						
8	How often does your school performance or productivity suffer because of the Internet?						
9	How often do you become defensive or secretive when anyone asks you what you do online?						
10	How often do you block out disturbing thoughts about your life with soothing thoughts of the Internet?						
11	How often do you find yourself anticipating when you will go online again?						
12	How often do you fear that life without the Internet would be						

	boring, empty, and joyless?						
13	How often do you snap, yell, or act annoyed if someone bothers you while you are online?						
14	How often do you lose sleep due to late-night log-ins?						
		0	1	2	3	4	5
15	How often do you feel preoccupied with the Internet when offline, or fantasize about being online?						
16	How often do you find yourself saying “just a few more minutes” when online?						
17	How often do you try to cut down the amount of time you spend online and fail?						
18	How often do you try to hide how long you’ve been online?						
19	How often do you choose to spend more time online over going out with your friends?						
20	How often do you feel depressed, moody or nervous when you are offline, which goes away once you are back online?						

પ્રિય મિત્રો,

આપણે વિદ્યાર્થીઓના ઇન્ટરનેટના ઉપયોગની સેવાનો અભ્યાસ કરી રહ્યા છીએ. અમે આપને નીચેના વિધાનો વાંચી જવા તેમજ તમને સૌથી વધુ યોગ્ય લાગતા જવાબ સામે નિશાન કરવા વિનંતી કરીએ છીએ. પ્રત્યેક વિધાન સામે ૦-૫ ક્રમાંક આપેલા છે. આ ક્રમાંક “રેટીંગ કી”માં દર્શાવ્યા પ્રમાણે વર્તનની વિવિધ સરેરાશ બતાવે છે.

“રેટીંગ કી”

૦	લાગુ પડતું નથી
૧	ભાગ્યેજ
૨	પ્રસંગોપાત / ક્યારેક
૩	વારંવાર
૪	ઘણીવાર
૫	હંમેશા

સામાન્ય માહિતી

નામ		લિંગ	
ઉંમર		વર્ગ	
સ્કૂલ		માધ્યમ	
ગામનું નામ		જિલ્લો	

	પ્રશ્નો	૦	૧	૨	૩	૪	૫
૧	તમે તમારા ધાર્યા કરતાં વધુ સમય ઓનલાઇન રહો છો એવું તમને ક્યારે ક્યારે લાગે છે?						
૨	તમે ઓનલાઇન વધુ સમય વીતાવવા માટે ઘરના કામને ક્યારે ક્યારે અવગણો છો?						
૩	તમે તમારા પરિવાર કરતાં ઇન્ટરનેટના સામીથ્યની મઝા / ઉત્તેજના ક્યારે ક્યારે વધુ પસંદ કરો છો?						
૪	તમે ઓનલાઇન ઉપભોક્તા / વ્યક્તિ સાથે ક્યારે ક્યારે નવા સંબંધ સ્થાપિત કરો છો?						
૫	તમારા ઓનલાઇન સમય વીતાવવા માટે તમારા પરિવારજનો તમને ક્યારે ક્યારે ફરિયાદ કરે છે?						

	પ્રશ્નો	૦	૧	૨	૩	૪	૫
૬	તમારા ઓનલાઇન વીતાવેલા સમયને કારણે તમારી ગ્રેડ કે શાળાનું કાર્યને ક્યારે ક્યારે નુકશાન પામે છે?						
૭	તમે તમારા કરવાના કાર્ય પહેલાં ક્યારે ક્યારે તમારું ઇ-મેઇલ ચકાસો છો?						
૮	ઇન્ટરનેટના કારણે તમારી શાળાનું પ્રદર્શન કે ઉત્પાદકતાને ક્યારે ક્યારે નુકશાન થાય છે?						
૯	તમે ઓનલાઇન શું કરો છો તેમ કોઈ પૂછે તો તમે ક્યારે રક્ષણાત્મક કે ગુપ્તતા રાખતા બનો છો?						
૧૦	તમે ઇન્ટરનેટના શાંત એવા વિચારો દ્વારા તમારા જીવન વિશે વિક્ષેપ કરનારા પ્રશ્નોને ક્યારે ક્યારે અટકાવી દો છો?						
૧૧	તમે જ્યારે પુનઃ ઓનલાઇન થાવ ત્યારે તમારી જાતને ક્યારે ક્યારે સહભાગી બનતી અનુભવો છો?						
૧૨	તમને એવો ભય ક્યારે ક્યારે લાગે છે કે ઇન્ટરનેટ વિનાનું જીવન કંટાળાજનક, ખાલી અને આનંદ વિનાનું બની જશે?						
૧૩	તમે ઓનલાઇન હો ત્યારે તમને કોઈ ચિંતિત કરે તો તમે ક્યારે ક્યારે ચીસો પાડો છો કે ચીડ ભર્યું વર્તન કરો છો?						
૧૪	મોડી રાત સુધી લોગ-ઇન રહેવાના કારણે તમારી ઊંઘ ક્યારે ક્યારે ઉડી જાય છે?						
૧૫	જ્યારે તમે ઓફલાઇન હો ત્યારે પણ ક્યારે ક્યારે તમને રોકાઈ રહેલા કે ઓનલાઇન હોવાનો આભાસ થયા કરે છે?						
૧૬	તમે ઓનલાઇન હો ત્યારે “થોડીક વાર વધારે” એવું તમને કહેતા ક્યારે ક્યારે જુઓ છો?						
૧૭	તમે ઓનલાઇન હો ત્યારે તમે ક્યારે ક્યારે તેમાં લાગતા સમયને ઘટાડવા પ્રયત્ન કરો છો અને નિષ્ફળ જાવ છો?						
૧૮	તમે કેટલો સમય ઓનલાઇન રહ્યા તે તમે ક્યારે ક્યારે ધૂપાવવાનો પ્રયત્ન કરો છો?						
૧૯	તમે તમારા મિત્રો સાથે બહાર જવાને બદલે ક્યારે ક્યારે ઓનલાઇન વધુ સમય વિતાવવાનું પસંદ કરો છો?						
૨૦	તમે ઓફલાઇન હો ત્યારે નિરાશ, મૂડી કે હતાશ હોવાનો ક્યારે ક્યારે અનુભવ કરો છો જે તમે પાછા ઓનલાઇન થતાં દૂર થાય છે?						

NATURE AND PSYCHOSOCIAL CORRELATES OF INTERNET (NPCI)

Dear Friends,

We are studying Internet habits of students. We request you to go through the following statements and mark the answer that suits you the most. Against each statement, 0-4 numbers are given. These numbers indicate behaviour in different percentages as shown in the following rating key.

Please read each statement and assess to what extent the statement is applicable to you and tick in the appropriate number against that statement. The statements are to be marked keeping in mind how they describe you in the *past twelve months (1 year)*.

Be honest. Your responses are valuable to us and will be kept highly confidential. Thanks for your time & effort.

Rating Key:

- 0 – Seldom (0%-20% of the times)
- 1 – Sometimes (21% - 40%)
- 2 – Often (41% - 60%)
- 3 – Frequently (61% - 80%)
- 4 – Most of the times (81% - 100%)

PRELIMINARY INFORMATION

NAME		GENDER	M / F
AGE		SCHOOL	
STD/CLASS		MEDIUM	
CITY		DISTRICT	

Sr No.	Item	0	1	2	3	4
A	GENERAL PHYSICAL HEALTH					
1*	I have been feeling good in general					
2	I have complains of frequent back and lower back pains.					
3*	My daily life has been full of interesting activities					
4	I have been worried and concerned about my physical health.					
5	I experience headaches					
6	I have been feeling tired, worn out, used up or exhausted.					
7	I experience pain in my shoulders due to sitting online for long hours					
8	I have frequent complaints neck pains					
9*	I feel full of energy and vitality throughout the day					
10	I have experienced pain in my elbow and fingers after being online for long hours					
11	I experience severe pain in my wrist due to sitting for long hours at the computer					
12	I experience frequent knee pains and cramps in my legs due to sitting for long hours at the computer					
13	I experience numbness or tingling pain in my hands and legs					

		0	1	2	3	4
B	MENTAL HEALTH					
1*	I feel emotionally stable and sure of myself					
2	I have been feeling under stress and strained					
3*	I mould myself according to circumstances					
4	I have been feeling anxious, worried or upset					
5*	I am in firm control of my behaviour, thoughts, emotions and feelings					
6	I suffer from inferiority complex when I am not online					
7	There are times when I have felt so sad, discouraged, hopeless, or had so many problems that I wondered if anything was worthwhile?					
8	I do not feel confident of myself when I'm offline					
9	I feel that I am not able to fully utilize my abilities in performing my different duties					
10	In adverse circumstances, I act without keeping in view the facts					
11	I feel irritated at small minute things					
12	I tend to worry over petty things for a long time					
13	I am not able to take quick decision on any subject					
14	I often feel lonely, depressed and rejected if I'm not online					
15*	I make definite plans about my future					
16	I am not able to concentrate on any work for a long time					
17*	I do not become hopeless even if I fail					
18	I get disappointed with common worries of daily life					
19	I feel I am losing self- respect when I am not online					
20	I feel insecure					
21	I fear about being teased by my friends					
22	I feel that peers are talking about me behind my back					
23	I am afraid that others will not like me					
24	I worry about what others think of me					
25	I am occupied even with the slightest unfavourable thoughts (that seem to get stuck)					
26	I am confused with my contradictory thoughts.					
27	I am anxious about my future.					
28	I have continuous thoughts about being online					
29	I feel restless or irritable when attempting to cut down or stop using the Internet.					
30	I get easily frustrated and angry when I do not get to use the internet					
31	I have continuous thoughts about my friends talking behind my back when I'm not with them online.					
32	I feel loss of control or feelings of timelessness when using the Internet					
33	I am preoccupied with the Internet, when I am offline.					
34	I am not able to take decisions as I want to.					
C	SOCIAL BEHAVIOR					
1*	When I am online, I feel secure with my friends					

		0	1	2	3	4
2	When I am online, I hesitate in meeting new people and making new relationships					
3	When I am online, I feel that my relations with my family is not satisfactory					
4*	When I am online, my friends always remain ready to help me in difficult times					
*5	When I am online, my relatives always remain ready to help me in difficult times.					
6*	When I am online, I take an active part in group chats					
7*	When I am online, I take decisions on the basis of facts even though it may be contrary to my family					
8*	When I am online, my friends have high respect for me					
9*	When I am online, I consider myself to be useful to the society					
10*	When I am online, I feel that my intimacy with the group community is increasing gradually					
11	When I am online, I am often lost in the world of imagination though I may be in a group					
12	When I am online, I worry about doing something new in front of my family.					
13	When I am online, I am quiet when I'm involved in group chatting.					
14	When I am online, I'm afraid to invite friends to do things with me because they might say 'no'					
15	When I am online, I only talk to people I really know well					
16	When I am online, I feel lack of companionship					
17*	When I am online, I feel that my life is 'in tune' with my friends around me					
18*	When I am online, I feel that I'm a part of group of friends					
19*	When I am online, I feel that I have a lot in common with friends around me					
20	When I am online, I feel that I'm no longer close to my family					
21	When I am online, I feel that my relationships with friends are not meaningful					
22*	When I am online, I feel that I can find companionship when I want it.					
23*	When I am online, I feel that there are friends who really understand me					
24*	When I am online, I feel that there are my friends to whom I can turn to					
25	When I am online, I feel that people are around me but not with me					
26	When I am online, I feel left out in group					
27*	When I am online, I have healthy relationship with my neighbours					
D	SLEEPING HABITS					
1*	I do not have trouble getting to sleep.					
2*	I wake up fresh and rested.					
3	I awake from sleep feeling anxious or panicky.					

		0	1	2	3	4
4	I have disturbed sleep, such as difficulty falling asleep, feel pain, difficulty staying asleep or restless unsatisfying sleep					
5	I wake up in between with sudden pain, jerks, or other similar physical discomfort.					
6	I feel drowsy and sleepy during the wake hours					
7	I lose sleep due to late night log-ins					
8	I wake up from sleep feeling depressed, sad or unhappy					
E	EATING HABITS					
1*	I have meals with my family					
2	I tend to skip my meals due to being online					
3	I prefer munching something while I'm online					
4	I have meals whenever I feel like eating and not with my family					
5*	I have a wholesome meal					
6	I hardly feel hungry when it is dinner time					
7	I feel heaviness in my stomach while I'm sitting at the computer					

F. MISCELLANEOUS QUESTIONS ABOUT INTERNET USE

1. Since how many years have you been using the internet? _____ (write no. of months or years)

2. In which social networking site(s) are you a member of? (You may tick more than one option)

- ☐ Facebook
- ☐ Twitter
- ☐ Orkut
- ☐ MySpace
- ☐ Other _____

3. During past 12 months, about how long do you spend on social networking sites? Tick (✓) on the appropriate option.

ON A NORMAL SCHOOL DAY	ON A NORMAL WEEKEND / HOLIDAY
<input type="radio"/> Just a few minutes	<input type="radio"/> Just a few minutes
<input type="radio"/> About half an hour	<input type="radio"/> About half an hour
<input type="radio"/> About 1 - 2 hours	<input type="radio"/> About 1 - 2 hours
<input type="radio"/> About 2 – 3 hours	<input type="radio"/> About 2 – 3 hours
<input type="radio"/> About 3 – 4 hours	<input type="radio"/> About 3 – 4 hours
<input type="radio"/> About 4 hours	<input type="radio"/> About 4 hours
<input type="radio"/> More than 4 hours	<input type="radio"/> More than 4 hours

4. During the past 12 months (or since you have bought the gadget), how often have you used the following devices to go on the internet? Please tick (✓) in the appropriate column

		Never	A few times a year	Once or twice in a month	At least once a week	Almost everyday
1	Your own PC (Desktop)					
2	Your own laptop					

	that you mainly use and take to your room					
3	A PC shared with other family members					
4	A laptop shared with other family members					
5	A mobile phone					
6	A games console such as a PlayStation					
7	A Television set					
8	Any other handheld portable devices (e.g. iPod Touch, Tablets, etc.)					

5. During the past 12 months (or since you have bought the gadget), how often have you been at the following when using the internet? Please tick (✓) in the appropriate column

		Never	A few times a year	Once or twice in a month	At least once a week	Almost everyday
1	Your own bedroom					
2	Living room or other public room at home					
3	At school					
4	In an internet café (cyber café)					
5	In a public library or other public place					
6	At a friends' home					
7	At a relatives' home					
8	When 'out and about' (e.g. via mobile phone)					

6. Some people are good at doing all kinds of things on the internet. Other people find it a bit harder to use the internet. How true are these for you?

		Not True	A bit true	Very true
1	I know more about the internet than my parents			
2	I know lots of things about using the internet			
3	There are lots of things on the internet that are good for children of my age			

7. Which of these things do you know how to do on the internet?

		Yes	No	Don't know
1	Compare different websites to decide if			

	information is true			
2	Change filter preferences (e.g. change the way your computer or internet browser filters or selects which websites you can or cannot use)			
3	Bookmark a website			
4	Block unwanted adverts or junk mail/spam			

8. During the past 12 months (or since you have bought the gadget), how often do you access the internet for **SOCIALIZING**?

		Never	A few times a year	Once or twice in a month	At least once a week	Almost everyday
1	Chat Room					
2	Instant Messaging					
3	Social networking sites					
4	E mails					

9. During past 12 months (or since you have bought the gadget), how often do you access the internet for **PLAYING**?

		Never	A few times a year	Once or twice in a month	At least once a week	Almost everyday
1	Single player games (e.g. Solitaire, backgammon)					
2	Interactive games (e.g. War Craft)					
3	Role Playing games (e.g. Dungeons and Dragons)					
4	Games with monetary awards on the internet					

10. During past 12 months (or since you have bought the gadget), how often do you access the internet for **RECREATION**?

		Never	A few times a year	Once or twice in a month	At least once a week	Almost everyday
1	Purchasing goods					
2	Gambling (lottery, casino)					
3	Watching videos					
4	Making personal website / blogging					

11. During past 12 months (or since you have bought the gadget), how often do you access the internet for DOWNLOADING?

		Never	A few times a year	Once or twice in a month	At least once a week	Almost everyday
1	Software					
2	Movies					
3	Music					
4	Games					

12. During past 12 months (or since you have bought the gadget), how often do you access the internet for OTHER REASONS?

		Never	A few times a year	Once or twice in a month	At least once a week	Almost everyday
1	Doing homework/ research					
2	Hobbies					
3	News sites					
4	Sexual information					
5	Medical information					

13. My parents allow me to visit every website that I want.

☐ Absolutely true ☐ Sometime true ☐ No true ☐ Absolutely not true

14. During past 12 months (or since you have bought the gadget), how many days per week do you use the internet on an average?

- ☐ 1 day per week
- ☐ 2 days per week
- ☐ 3 days per week
- ☐ 4 days per week
- ☐ 5 days per week
- ☐ 6 days per week
- ☐ 7 days per week
- ☐ I use the internet but not every week

15. During past 12 months (or since you have bought the gadget), about how long do you spend using the internet?

ON A NORMAL SCHOOL DAY	ON A NORMAL WEEKEND / HOLIDAY
<input type="radio"/> Just a few minutes	<input type="radio"/> Just a few minutes
<input type="radio"/> About half an hour	<input type="radio"/> About half an hour
<input type="radio"/> About 1 - 2 hours	<input type="radio"/> About 1 - 2 hours
<input type="radio"/> About 2 – 3 hours	<input type="radio"/> About 2 – 3 hours
<input type="radio"/> About 3 – 4 hours	<input type="radio"/> About 3 – 4 hours
<input type="radio"/> About 4 hours	<input type="radio"/> About 4 hours
<input type="radio"/> More than 4 hours	<input type="radio"/> More than 4 hours

16. How often do your parents say that you are only allowed to go on the internet until a certain time?

☐ Never ☐ seldom ☐ sometimes ☐ often ☐ very often

17. During the past 12 months (or since you have bought the gadget), have you used internet excessively to the extent of neglecting other activities?

- ☐ Yes
- ☐ No

18. During past 12 months (or since you have bought the gadget), did you try to reduce the hours of internet use?

- ☐ Yes
- ☐ No

19. If yes, why did you try to cut back in the hours of internet use?

- ☐ Internet use was no longer interesting for me
- ☐ Damage and/or internet connection disconnected at home
- ☐ My friends were interested in other activities (athletics, outings) and they encouraged me to decrease internet use
- ☐ Increased responsibilities with academic performance
- ☐ Creation and/or engagement with new relationships to decrease internet use

Other reason (please specify)

PLEASE READ: next are some questions about the contact you might have had with people you have met online. Remember to think about any way of using the internet (e.g. a laptop or a mobile) and any place where you use the internet (e.g. at home, or at school or at any other place).

20. Have you ever had contact on the internet with someone you have not met face to face before? (This could have been by email, chat rooms, social networking sites, instant messaging, etc.)

- ☐ Yes
- ☐ No

21. If yes, have you ever gone on to meet anyone face to face that you met first met on the internet in this way?

- ☐ Yes
- ☐ No

22. Face to face meetings with people that you first meet on the internet may be fine or not fine. In the past 12 months, have you gone to a meeting with someone you met in this way that bothered you? For e.g., made you feel uncomfortable, upset or feel that you shouldn't have been there?

- ☐ Yes
- ☐ No

PLEASE READ: In the past 12 months (or since you have bought the gadget), you will have seen lots of different images (pictures, videos, etc.). Sometimes, these might have been sexual. You might have never seen anything like this, or you may have seen something like this on the internet.

23. Have you seen anything of this kind in the past 12 months (or since you have bought the gadget)?

- ☐ Yes
- ☐ No

24. How often have you seen these things on any websites in the past 12 months (or since you have bought the gadget)?

- ☐ Every day

- Once or twice in a week
- Once or twice in a month
- Less often

25. Seeing sexual images on the internet may be fine or may not be fine. In the last 12 months (or since you have bought the gadget), have you seen any things like this that have bothered you in any way? For e.g., made you feel uncomfortable, upset or feel that you shouldn't have seen them?

- Yes
- No

26. Thinking now about the last time this happened to you, how upset were you about what happened?

- ☒ Very upset ☒ Fairly upset ☐ a bit upset ☒ Not at all upset

PLEASE READ: Sometimes teenagers can do hurtful or nasty things to someone and this can often be quite a few times on different days over a period of time. This may include:

- Teasing someone in a way this person does not like
- Hitting, kicking or pushing someone around
- Leaving someone out of things

When people are hurtful or nasty to someone in this way, it can happen on the internet (via email, instant messaging, social networking, chat rooms, etc.)

27. Has someone acted in this kind of hurtful or nasty way to you in the past 12 months (or since you have bought the gadget) on the Internet?

- Yes
- No

28. Thinking about the last time this happened to you, how upset were you about what happened?

- ☒ Very upset ☒ Fairly upset ☐ a bit upset ☒ Not at all upset

29 a) Have you acted in a way that might have felt hurtful or nasty to someone else in the past 12 months (or since you have bought the gadget)?

- No
- Yes

→ b) How often have you acted in this kind of way in the past 12 months?

- Everyday
- Once or twice in a week
- Once or twice in a month
- Less often

30. In the past 12 months (or since you have bought the gadget) have you seen websites where people discuss... (tick (✓) where appropriate)

		Yes	No
A	Ways of harming or hurting themselves		
B	Ways of committing suicide		
C	Ways to be very thin (such as bulimic or anorexic)		
D	Hate messages that attack certain group or individuals		
E	Talk about or share their experiences of taking drugs		

31. Overall, in which areas has the internet been USEFUL for you? (Tick all that apply)
- ☐ Doing homework
 - ☐ Keeping contact with friends or relatives
 - ☐ Not feeling lonely
 - ☐ Making new friends in real life
 - ☐ Learning new skills
 - ☐ Keeping up to date with the latest news
 - ☐ Creating or taking part in the new groups or social movements
32. On an average, how many hours do you spend in a day(Monday to Friday) playing computer games? _____ hours
33. On an average, how many hours do you spend in a weekend/ holiday playing computer games? _____ hours
34. How often are you playing computer games?
- ☐ Everyday
 - ☐ 2-3 time per week
 - ☐ Once per week
 - ☐ Once per month
 - ☐ Less than once per month
35. How long are you playing computer games?
- ☐ Less than 1 hour
 - ☐ 1-2 hours
 - ☐ 2-4 hours
 - ☐ 4-6 hours
 - ☐ More than 6 hours
36. How strongly are your thoughts involved with playing computer games?
- ☐ Not at all ☐ Somewhat ☐ Moderately ☐ Strongly ☐ Very Strongly
37. Do you feel unwell when you cannot play computer games?
- ☐ Never ☐ seldom ☐ sometimes ☐ often ☐ very often
38. Have you noticed that you have to play computer games more often or longer to enable you to feel good again or to feel relaxed?
- ☐ Never ☐ seldom ☐ sometimes ☐ often ☐ very often
39. How often do you avoid negative feelings (e.g. boredom, frustration, sadness) by playing computer games?
- ☐ Never ☐ seldom ☐ sometimes ☐ often ☐ very often
40. How often have you tried limiting or restricting yourself from playing computer games?
- ☐ Never ☐ seldom ☐ sometimes ☐ often ☐ very often
41. How often have you forgotten something important (e.g. at school, at home) because you have spent the whole time playing computer games?
- ☐ Never ☐ seldom ☐ sometimes ☐ often ☐ very often

42. How often have you had the feeling that you were playing computer games too much or too long?

☐ Never ☐ seldom ☐ sometimes ☐ often ☐ very often

43. How satisfied are you currently with the following aspects of your life?

		Very Satisfied	Satisfied	Neither satisfied not dissatisfied	Dissatisfied	Very Dissatisfied
A	Your school achievements					
B	How much fun you have					
C	Your family					
D	Your friends					
E	Your spare time activities/ hobbies					
F	Life in general					

પ્રિય મિત્રો,

અમે વિદ્યાર્થીઓની ઇન્ટરનેટ આદતોનો અભ્યાસ કરી રહ્યા છીએ. અમે વિનંતી કરીએ છીએ કે તમે નીચેનું લખાણ વાંચી જાઓ અને જે જવાબ તમને યોગ્ય લાગે તેની આગળ નિશાની કરો. દરેક લખાણ માટે ૦-૪ અંક આપવામાં આવ્યા છે, જેમ કે નીચેની રેટીંગ કી માં બતાવવામાં આવ્યું છે. આ અંકો તમારા વર્તનને જુદા જુદા % દર્શાવે છે.

દરેક લખાણ મહેરબાની કરીને વાંચો અને જો કંઈ હદ સુધી તે તમને લાગુ પડે છે તેનું મૂલ્યાંકન કરો અને યોગ્ય અંક ઉપર નિશાની કરો જે લખાણ સામે હોય. પાછલા એક વર્ષમાં તમને વર્ણવતું હોય તે મગજમાં રાખીને (યોગ્ય) લખાણ સામે નિશાની કરવામાં આવે.

મહેરબાની કરીને ઇમાનદાર બનજો. તમારા જવાબ અમારા માટે કિમતી છે અને તેને સખ્ત રીતે ગુપ્ત રાખવામાં આવશે. સમય અને પ્રયત્ન આપવા બદલ અભિનંદન.

Rating યાવી :

- ૦ - ભાગ્યે જ (૦% થી ૨૦% વખત)
- ૧ - ક્યારેક (૨૧% - ૪૦%)
- ૨ - વારંવાર (૪૧% - ૬૦%)
- ૩ - ઘણી વાર (૬૧% - ૮૦%)
- ૪ - લગભગ બધી જ વખત (૮૦% - ૧૦૦%)

પ્રાથમિક માહિતી

નામ		જાતિ	પુ/સ્ત્રી
ઉંમર		શાળા	
STD / વર્ગ		માધ્યમ	
શહેર		જિલ્લો	

ક્રમ	વિગત	૦	૧	૨	૩	૪
એ.	સામાન્ય શારિરીક આરોગ્ય					
૧.	સામાન્ય રીતે મે સારું અનુભવ્યું છે.					
૨.	મારે પીઠ અને ખભાના વારંવાર દુઃખાવાની કોઈ ફરીયાદ નથી.					
૩.	મારી દૈનિક જીંદગી રસપ્રદ પ્રવૃત્તિઓથી ભરપૂર થઈ ગઈ છે.					
૪.	હું ચિંતિત થાઉં છું અને મારી શારિરીક આરોગ્ય પ્રત્યે સજાગ બન્યો છું.					
૫.	મને શારિરીક દુઃખાવાની કોઈ ફરીયાદ નથી.					
૬.	લગભગ બધી જ વખત હું જ્યારે ઓનલાઇન હોવું છું ત્યારે મારી આંખો ખેંચાતી હોય તેવું મને લાગતું નથી.					
૭.	ઓનલાઇન રહ્યા પછી મને ઘણા કલાક માટે થાકનો અનુભવ થાય છે.					
૮.	મને ઘણી વાર માથા તથા પીઠના દુઃખાવાની ફરીયાદ રહે છે.					
૯.	હું આખા દિવસ દરમિયાન શક્તિ અને ઊર્જાના અનુભવ કરું છું.					
૧૦.	લાંબા સમય સુધી ઓનલાઇન રહ્યા પછી મને આંગળીઓમાં દુઃખાવો થાય છે.					
૧૧.	કોમ્પ્યુટર પર લાંબા સમય બેસવાને કારણે મારા કાંડામાં તીવ્ર દુઃખાવો થાય છે.					
૧૨.	કોમ્પ્યુટર ઉપર લાંબા સમય માટે બેસવાના કારણે મને કોણીમાં દુઃખાવો તથા પગમાં ખેંચનો અનુભવ થાય છે.					
૧૩.	હું મુંઝાપણ અનુભવું છું અને હાથ અને પગમાં દર્દ અનુભવું છું.					
બી.	માનસિક આરોગ્ય					
૧.	હું ભાવનાત્મક રીતે સ્થિર અને મારી જાત પ્રત્યે ચોક્કસપણું અનુભવું છું.					
૨.	મને માનસિક તેમજ શારિરીક તનાવનો અનુભવ થાય છે.					
૩.	એવું પણ બને છે કે મને ખબર નથી પડતી કે હું અયોગ્ય વર્તન કેમ કરું છું.					
૪.	હું આતુરતા, ચિંતિત તથા માનસિક રીતે દુઃખી થઈ જાઉં છું.					
૫.	હું મારા વર્તન, વિચારો, લાગણીઓ ઉપર અડગ નિયંત્રણ રાખી શકું છું.					
૬.	હું ઓનલાઇન ન હોઉં ત્યારે હીનતાની લાગણી અનુભવું છું.					
૭.	ઘણી વાર એવો અનુભવ થાય છે કે હું ખૂબ જ દુઃખી, હતાશ, નિરાશ કે ખૂબ જ સમસ્યાથી ઘેરાયેલ છું અને મને આશ્ચર્ય/વિસ્મય થાય છે કે શું કંઈ પણ કામનો નથી?					
૮.	હું ઓનલાઇન ન હોઉં ત્યારે આત્મવિશ્વાસ ગુમાવી દઉં છું.					
૯.	હું મારી ફરજો બજાવવા માટે મારી ક્ષમતાઓનો ઉપયોગ બરોબર કરી શકતી નથી તેવું અનુભવું છું.					
૧૦.	વિપરીત પરિસ્થિતિમાં હું સત્ય હકીકતનો નજર અંદાજ કરીને વર્તન કરું છું.					
૧૧.	હું નાની નાની બાબતોમાં ઉશ્કેરાઈ જાઉં છું.					
૧૨.	હું નાની નાની વસ્તુઓ માટે લાંબા સમય માટે ચિંતિત થાઉં છું.					
૧૩.	હું મારા વિષયોના નિર્ણયો ઝડપથી લઈ શકતો નથી.					

ક્રમ	વિગત	૦	૧	૨	૩	૪
૧૪.	જો હું ઓનલાઇન ન હોઉં તો હું ઘણી વખત એકલાપણું, ડીપ્રેસ્ડ અને ત્યજાયેલો અનુભવ છું.					
૧૫.	હું મારા ભવિષ્ય માટે ચોક્કસ આયોજન કરું છું.					
૧૬.	હું લાંબા સમય માટે કોઈ કામ પર ધ્યાન કેન્દ્રીત કરી શકતો નથી.					
૧૭.	હું નિષ્ફળ જાઉં તો પણ નિરાશ થતો નથી.					
૧૮.	હું નાની બાબતમાં ગુસ્સે અને હિંસક થઈ જાઉં છું.					
૧૯.	હું ઓનલાઇન ન હોઉં ત્યારે આત્મસન્માનનો હાસ અનુભવું છું.					
૨૦.	હું ઓનલાઇન ન હોઉં ત્યારે થોડા સમય માટે તીવ્ર ડર અને હતાશાનો અનુભવ કરું છું.					
૨૧.	મને એ વાતનો ડર લાગે છે કે મારા મિત્રો દ્વારા મારી મશ્કરી થશે.					
૨૨.	હું એવું અનુભવું છું કે લોકો મારી પીઠ પાછળ વાતો કરે છે.					
૨૩.	મને ડર લાગે છે કે બીજા લોકોને હું નહીં ગમું.					
૨૪.	બીજા લોકો મારા વિશે શું વિચારશે તેની હું ચિંતા કરું છું.					
૨૫.	મને સતત માનસિક રીતે ચિડિયાપણાનો અનુભવ થાય છે. પરંતુ ઓનલાઇન (જેનો ખતરો લાગે છે) થયા બાબતે ભયાનક વિચારો આવે છે.					
૨૬.	હું પાગલ થઈ ગઈ છું તેવું અનુભવું છું.					
૨૭.	સ્વનિયંત્રણ ગુમાવી દીધું છે તેવું અનુભવું છું.					
૨૮.	હું સતત ઓનલાઇન પર હોઉં છું તેવા વિચારો મને આવે છે.					
૨૯.	હું ઓનલાઇન ન હોઉં ત્યારે નર્વસ અને આતુર થઈ જાઉં છું.					
૩૦.	ઈન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરવા ન મળે ત્યારે હું સરળતાથી બેબાકળો અને ગુસ્સે થઈ જાઉં છું.					
૩૧.	હું ઓનલાઇન મારા મિત્રો જોડે ન હોઉં ત્યારે તેઓ મારી પીઠ પાછળ વાતો કરતા હોય તેવું સતત વિચારો મને આવે છે.					
૩૨.	એવું ઘણી વાર બને છે કે હું નર્વસ અને આતુર થઈ જાઉં છું. કે જેથી મારુ રોજીંદુ કામ અસ્ત વ્યસ્ત થઈ જાય છે.					
૩૩.	કોમ્પ્યુટર કે ઈન્ટરનેટનો ઉપયોગ ન કરતો હોઉં ત્યારે ફેસબુક પર શું ચાલી રહ્યું છે તેના મને સતત વિચાર આવ્યા કરે છે.					
૩૪.	હું એવું અનુભવું છું કે બીજાઓ મારી મશ્કરી કરશે જો હું ઓનલાઇન પર શું ચાલી રહ્યું છે તે બાબતે સતર્ક નહીં રહું તો.					
સી.	સામાજિક વર્તન					
૧.	જ્યારે હું ઓનલાઇન નથી હોતો/હોતી ત્યારે મારા મિત્રો સાથે હું અસલામતિ અનુભવું છું.					
૨.	જ્યારે હું ઓનલાઇન હોઉં છું ત્યારે હું નવા લોકો જોડે મળતા અને નવા સંબંધો બાંધતા અચકાઉં છું.					
૩.	જ્યારે હું ઓનલાઇન હોઉં છું ત્યારે હું અનુભવું છું કે મારા કુટુંબ સાથેના મારા સંબંધો સંતોષકારક નથી.					
૪.	જ્યારે હું ઓનલાઇન હોઉં છું ત્યારે મારા મિત્રો અને મારા ખરાબ સમયમાં મદદ કરવા માટે સદા તત્પર રહે છે.					

ક્રમ	વિગત	૦	૧	૨	૩	૪
૫.	જ્યારે હું ઓનલાઇન હોઉં છું ત્યારે મારા સગા મને મુશ્કેલીના સમયમાં મદદ કરવા સદા તત્પર હોય છે.					
૬.	હું ઓનલાઇન હોઉં છું ત્યારે હું સમુહ વાતચીતમાં ભાગ લઉં છું.					
૭.	જ્યારે હું ઓનલાઇન હોઉં ત્યારે એવા નિર્ણયો પણ લઉં છું જે મારા કુટુંબ માટે વિવાદસ્પદ હોય.					
૮.	જ્યારે હું ઓનલાઇન હોઉં છું ત્યારે મારા મિત્રોને માર માટે ઘણું માન હોય છે.					
૯.	જ્યારે હું ઓનલાઇન હોઉં ત્યારે મને લાગે છે કે હું સમાજને મદદરૂપ થઈ રહી છું.					
૧૦.	જ્યારે હું ઓનલાઇન હોઉં ત્યારે મને લાગે છે કે મારુ ગ્રુપ કોમ્યુનિટી સાથેનું લાગણી ધીરે ધીરે વધી રહ્યું છે.					
૧૧.	જ્યારે હું ઓનલાઇન હોઉં ત્યારે હું સમુહમાં હોઉં તો પણ કાલ્પનીક દુનિયામાં ખોવાઈ જાઉં છું.					
૧૨.	જ્યારે હું ઓનલાઇન હોઉં છું ત્યારે મને એ વાતની ચિંતા થાય છે કે હું મારા કુટુંબ માટે કંઈક નવું કરી રહ્યો છું.					
૧૩.	જ્યારે હું ઓનલાઇન હોઉં છું ત્યારે સમક્ષ વાતચીત દરમિયાન હું ચુપ રહું છું.					
૧૪.	હું ઓનલાઇન હોઉં છું ત્યારે મારા માટે કંઈક કામ કરવાનું મારા મિત્રોને કહેતા મને ડર લાગે છે કે તેઓ કામ માટે મને “ના” કહેશે.					
૧૫.	જ્યારે હું ઓનલાઇન હોઉં છું ત્યારે ફક્ત એવા લોકો સાથે જ વાત કરું છું કે જેમને હું સારી રીતે જાણુ છું.					
૧૬.	જ્યારે હું ઓનલાઇન હોઉં છું ત્યારે હું જોડીદારનો હાસ અનુભવું છું.					
૧૭.	જ્યારે હું ઓનલાઇન હોઉં છું ત્યારે મને મારી જીંદગીનો મારા આજુબાજુના મિત્રો સાથે તાલમેલ બરોબર છે તેમ હું અનુભવું છું.					
૧૮.	જ્યારે હું ઓનલાઇન હોઉં છું ત્યારે હું અનુભવું છું કે હું મિત્રોના ટોળાનો એક ભાગ છું.					
૧૯.	જ્યારે હું ઓનલાઇન હોઉં છું ત્યારે હું અનુભવું છું કે મારા અને આજુબાજુના મિત્રોના ટોળામાં ઘણું સામ્ય છે.					
૨૦.	જ્યારે હું ઓનલાઇન હોઉં છું ત્યારે હું મારા પરિવારની નજીક ન હોવાનો અનુભવ કરું છું.					
૨૧.	જ્યારે હું ઓનલાઇન હોઉં છું ત્યારે મને અનુભવ થાય છે કે મારા મિત્રો સાથેના મારા સંબંધો અર્થસભર નથી.					
૨૨.	જ્યારે હું ઓનલાઇન હોઉં છું ત્યારે હું અનુભવું છું કે હું મારા જોડીદારને શોધી શકું છું જ્યારે મને તેની જરૂર હોય.					
૨૩.	જ્યારે હું ઓનલાઇન હોઉં ત્યારે હું અનુભવું છું કે મને એવા મિત્રો પણ છે કે જે મને સમજી શકે છે.					
૨૪.	જ્યારે હું ઓનલાઇન હોઉં ત્યારે હું અનુભવું છું કે મારા એવા મિત્રો છે કે જેમની પાસે હું મદદ માગી શકું છું.					
૨૫.	જ્યારે હું ઓનલાઇન હોઉં ત્યારે હું અનુભવું છું કે લોકો મારી આજુબાજુ છે પણ મારી સાથે કોઈ નથી.					

ક્રમ	વિગત	૦	૧	૨	૩	૪
૨૬.	જ્યારે હું ઓનલાઇન હોઉં છું ત્યારે હું મારી જાતને મિત્રોના સમુહ દ્વારા ત્યજાયેલી અનુભવ છું.					
૨૭.	જ્યારે હું ઓનલાઇન હોઉં છું ત્યારે હું અનુભવું છું કે મારે એવા પણ મિત્રો છે જેમની હું મદદ માગી શકું એમ છું.					
૨૮.	જ્યારે હું ઓનલાઇન હોઉં છું ત્યારે મારા પાડોશી સાથેના મારા સંબંધો ઘણા ખરા હોય છે.					
૨૯.	જ્યારે હું ઓનલાઇન હોઉં છું ત્યારે હું અનુભવું છું કે મને એવા ખરેખર મિત્રો છે જે મને સમજી શકે.					
ડી.	ઊંઘવાની આદતો					
૧.	સામાન્ય રીતે હું દરરોજ ૭ થી ૮ કલાક ઊંઘું છું.					
૨.	મને પુરતી આરામપ્રદ અને તંદુરસ્ત ઊંઘ આવે છે.					
૩.	ઓછું ઊંઘવા છતાં પણ હું સવારમાં ઊંઘ ત્યારે તાજગી અનુભવું છું.					
૪.	મને ઊંઘમાં ખલેલ થાય છે. જેવી કે ઊંઘ આવવામાં મુશ્કેલી, ઊંઘ લેવામાં મુશ્કેલી અથવા બીજા આરામપ્રદ અને અસંતોષકારક ઊંઘ.					
૫.	મારા અંગોને અચાનક ઝાટકા લાગી જવાથી જાગી જવાય છે.					
૬.	હું બેચેની અને થકાનનો અનુભવ રાત્રે લીધેલી ઓછી ઊંઘના કારણે કરું છું.					
૭.	હું જ્યારે ઇન્ટરનેટ પર હોઉં છું ત્યારે હું જાણી શકતી નથી કે ઘણું મોડું થઈ ગયું છે અને સુવાનો સમય નિકળી ગયો છે.					
૮.	મને ઊંઘવા માટે પથારીમાં જવાનું નથી ગમતું જ્યારે હું ઓનલાઇન પર ચેટીંગ કરતો હોઉં કે કોઈ રમત રમતી હોઉં.					
ઈ.	ખાવાની આદત					
૧.	મારે જમવાનું મારા કુટુંબ સાથે જ હોય છે.					
૨.	ઓનલાઇન હોઉં ત્યારે હું જમવાનું ચુકી જાઉં છું.					
૩.	જ્યારે હું ઓનલાઇન હોઉં ત્યારે હું કંઈક ખાવા કરવાનું પસંદ કરું છું.					
૪.	જ્યારે પણ મને ખાવાનું મન થાય ત્યારે ભોજન કરું છું. મારા કુટુંબ સાથે નહીં.					
૫.	હું સંપૂર્ણ ભોજન લઉં છું.					
૬.	સાંજના ભોજન સમયે મને ક્યારેક જ ભૂખ લાગે છે.					
૭.	જ્યારે હું કોમ્પ્યુટર સામે બેઠો હોઉં ત્યારે પેટમાં ભારે પાણું લાગે છે.					

એફ. ઇન્ટરનેટના ઉપયોગ સંબંધી વિવિધ પ્રશ્નો

- કેટલા વર્ષથી તમે ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છો? (મહિનાના અંક અથવા વર્ષના અંક)
- તમે કઈ સામાજિક નેટવર્કીંગ સાઇટના સભ્ય છો? (તમે એક કરતા વધારે વિકલ્પને તક કરી શકો છો)
 - ફેસબુક
 - ટ્વીટર

- ઓરકુટ
- માયસ્પેસ
- અન્ય

૩. પાછલા ૧૨ મહિના દરમિયાન તમે સામાજિક સાઈટ પર કેટલો સમય વિતાવ્યો.
(યોગ્ય વિકલ્પ ની ✓ નિશાની કરો.)

સામાન્ય સ્કુલ ટિપ્સ પર	સામાન્ય અથવાડીક રજા/રજા
<input type="radio"/> થોડી મીનીટો માટે	<input type="radio"/> થોડી મિનિટો માટે
<input type="radio"/> અડધા કલાક માટે	<input type="radio"/> અડધા કલાક માટે
<input type="radio"/> ૧ થી ૨ કલાક માટે	<input type="radio"/> ૧ થી ૨ કલાક માટે
<input type="radio"/> ૨ થી ૩ કલાક માટે	<input type="radio"/> ૨ થી ૩ કલાક માટે
<input type="radio"/> ૩ થી ૪ કલાક માટે	<input type="radio"/> ૩ થી ૪ કલાક માટે
<input type="radio"/> ૪ કલાક માટે	<input type="radio"/> ૪ કલાક માટે
	<input type="radio"/> ૪ કલાકથી વધુ

૪. છેલ્લા ૧૨ માસ દરમિયાન (અથવા જ્યારથી તમે ગેજેટ લાવ્યા હોવ) તમે કેટલી વખત નીચે દર્શાવેલ ડીવાઈસનો ઉપયોગ કર્યો છે? (યોગ્ય કોલમમાં ✓ ની નિશાની કરો)

		ક્યારેય નહિ	વર્ષમાં થોડી વખત	એકથી બે વખત મહિનામાં	ઓછામાં ઓછી અઠવાડિયામાં એક વખત	લગભગ દરરોજ
૧.	તમારું પોતાનું PC (ડેસ્કટોપ)					
૨.	તમારું પોતાનું લેપટોપ કે જે તમે વાપરો છો અને રૂમમાં લઈ જાઓ છો.					
૩.	PC જેમાં કુટુંબના બીજા સભ્યો સામેલ થયા હોય.					
૪.	લેપટોપ જેમાં કુટુંબના બીજા સભ્યો સામેલ થયા હોય.					
૫.	મોબાઈલ ફોન					
૬.	પ્લે સ્ટેશન તરીકે સ્થાપિત થતી રમતો.					
૭.	ટેલીવીઝન સેટ					
૮.	બીજા હાથ દ્વારા લઈ જઈ શકાતી ડીવાઈસ (દા.ત. આઈપોડ ટચ, ટેબલેટ વગેરે)					

૫. છેલ્લા ૧૨ માસ દરમિયાન (અથવા જ્યારથી તમે ગેજેટ લાવ્યા છો) તમે કેટલીવાર નીચે દર્શાવેલ ગેજેટ સાથે હતા કે જ્યારે ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કર્યો હોય. (યોગ્ય કોલમમાં ✓ની નિશાની કરો)

		ક્યારેય નહિ	વર્ષમાં થોડી વખત	એકથી બે વખત મહિનામાં	ઓછામાં ઓછી અઠવાડિયામાં એક વખત	લગભગ દરરોજ
૧.	તમારો પોતાનો બેડરૂમ					
૨.	લીવીંગ રૂમ અથવા તમારા ઘરનો બીજો પબ્લીક રૂમ					
૩.	નિશાળમાં					
૪.	ઇન્ટરનેટ કાફેમાં (સાઇબર કાફે)					
૫.	જાહેર પુસ્તકાલયમાં અથવા બીજા જાહેર સ્થળે					
૬.	મિત્રના ઘરે					
૭.	સંબંધીના ઘરે					
૮.	બીજા અવલંબન જેવા કે (મોબાઇલ ફોન)					

૬. કેટલાક લોકો બધી વસ્તુ ઇન્ટરનેટ પર કરવામાં સારા હોય છે. બીજા બધાને ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરવાનું અઘરું લાગતું હોય છે. તમારા માટે કેટલું સાચું છે?

		ખોટું	જરા સાચું	સંપૂર્ણ સત્ય
૧.	મારા મા-બાપ કરતાં ઇન્ટરનેટ વિશે હું વધુ જાણુ છું.			
૨.	ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરવા વિશે હું ઘણું જાણું છું.			
૩.	ઇન્ટરનેટ પર એવી ઘણી બાબતો છે જે મારી ઉંમરના બાળકો માટે સારી છે.			

૭. નીચેની બાબતોમાંથી કઈ એવી બાબત છે જે તમે ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરી જાણો છો?

		હા	ના	જાણતો નથી
૧.	જુદી જુદી વેબસાઇટથી સરખામણી કરી અને નિર્ણય કરવો કે તે સાચી છે કે ખોટી.			
૨.	શુદ્ધિકરણ પસંદગીના વિકલ્પો બદલો (દા.ત. તમારા કોમ્પ્યુટર્સ કે બ્રાઉઝરના ફિલ્ટરની રીતે બદલો અને તમે જે વેબસાઇટનો ઉપયોગ કરી શકો છો કે નથી કરી શકતા તેને પસંદ કરો)			
૩.	વેબ સાઇટનો બૂક માર્ક કરો.			
૪.	અનિચ્છનીય અવરોધો કે જંક મેઇલ / સ્પામને રોકવા.			

૮. ૧૨ મહિના દરમિયાન (અથવા ગેજેટ લાવ્યા હોય ત્યારથી) તમે કેટલી વખત ઇન્ટરનેટનું મૂલ્યાંકન “સોશિયલાઇઝીંગ” માટે કર્યું?

		ક્યારેય નહિ	વર્ષમાં થોડી વખત	એકથી બે વખત મહિનામાં	ઓછામાં ઓછી અઠવાડિયામાં એક વખત	લગભગ દરરોજ
૧.	ચેટ રૂમ					
૨.	તત્કાળ સંદેશા-વ્યવહાર					
૩.	સોશીયલ નેટવર્કીંગ સાઇટ					
૪.	ઇ-મેઇલ					

૯. છેલ્લા ૧૨ મહિના દરમિયાન (અથવા જ્યારથી તમે ગેજેટ લાવ્યા હોય) તમે ઇન્ટરનેટનું મૂલ્યાંકન “રમવા” માટે કેટલીવાર કર્યું?

		ક્યારેય નહિ	વર્ષમાં થોડી વખત	એકથી બે વખત મહિનામાં	ઓછામાં ઓછી અઠવાડિયામાં એક વખત	લગભગ દરરોજ
૧.	સીંગલ પ્લેયર ગેઇમ (દા.ત. સોલીટેર, બેકગેમોને વગેરે)					
૨.	ઇન્ટર એક્ટીવ ગેઇમ્સ (દા.ત. વોર ક્લાફ્ટ)					
૩.	રોડ પ્લેપીંગ ગેઇમ્સ (દા.ત. ડનજેઓન્સ અને ડ્રેગનસ)					
૪.	ઇન્ટરનેટ પર મોનેટરી એવોર્ડસ સાથેની રમતો					

૧૦. છેલ્લા બાર મહિના દરમિયાન (અથવા જ્યારથી તમે ગેજેટ લાવ્યા હોય) તમે ઇન્ટરનેટનું મૂલ્યાંકન “જલસા / ટાઇમપાસ” માટે કેટલીવાર કર્યું?

		ક્યારેય નહિ	વર્ષમાં થોડી વખત	એકથી બે વખત મહિનામાં	ઓછામાં ઓછી અઠવાડિયામાં એક વખત	લગભગ દરરોજ
૧.	સામાન ખરીદવા					
૨.	જૂગાર (લોટરી, કેસીનો)					
૩.	વિડિયો જોવા					
૪.	વ્યક્તિગત વેબસાઇટ બનાવવા માટે અથવા બ્લોગીંગ					

૧૧. છેલ્લા ૧૨ મહિના દરમિયાન (કે જ્યારથી તમે સાધન/ઉપકરણ ખરીદ્યું છે ત્યારથી) તમે કેટલીવાર ડાઉનલોડીંગ માટે તેનો ઉપયોગ કરો છો.

		ક્યારેય નહિ	વર્ષમાં થોડી વખત	એકથી બે વખત મહિનામાં	ઓછામાં ઓછી અઠવાડિયામાં એક વખત	લગભગ દરરોજ
૧.	સોફ્ટવેર					
૨.	મુવીઝ/વિડિયો					
૩.	મ્યુઝિક/સંગીત					
૪.	ગેમ્સ/રમતો					

૧૨. છેલ્લા ૧૨ મહિના દરમિયાન (અથવા જ્યારથી તમે આ ગેજેટ લાવ્યા ત્યારથી) તમે ઇન્ટરનેટનું મૂલ્યાંકન “અન્ય કારણો” માટે કેટલીવાર કર્યું?

		ક્યારેય નહિ	વર્ષમાં થોડી વખત	એકથી બે વખત મહિનામાં	ઓછામાં ઓછી અઠવાડિયામાં એક વખત	લગભગ દરરોજ
૧.	ગૃહકાર્ય કરવા / સંશોધન કરવા					
૨.	શોખ					
૩.	ન્યુઝ સાઈટ					
૪.	જાતિય માહિતી					
૫.	વૈદ્યકીય માહિતી					

૧૩. મારા માતાપિતા મને હું જે ચાહું તે વેબસાઈટ જોવાની પરવાનગી આપે છે?

☐ તદ્દન સત્ય ☐ સત્ય ☐ કેટલીક વખત સત્ય ☐ સત્ય નહીં ☐ તદ્દન સત્ય

૧૪. છેલ્લા ૧૨ મહિના દરમિયાન (અથવા તમે આ ગેજેટ લાવ્યા ત્યારથી) તમે અઠવાડિયામાં સરાસરી (એવરેજ) કેટલા દિવસ ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરો છો?

- ☐ ૧ દિવસ / અઠવાડિયામાં
- ☐ ૨ દિવસ / અઠવાડિયામાં
- ☐ ૩ દિવસ / અઠવાડિયામાં
- ☐ ૪ દિવસ / અઠવાડિયામાં
- ☐ ૫ દિવસ / અઠવાડિયામાં
- ☐ ૬ દિવસ / અઠવાડિયામાં
- ☐ ૭ દિવસ / અઠવાડિયામાં
- ☐ હું ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરું છું પણ દર અઠવાડિયે નહીં.

૧૫. છેલ્લા ૧૨ મહિના દરમિયાન (અથવા જ્યારથી તમે આ ગેજેટ લાવ્યા હોય) તમે ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કેટલા સમય માટે કરો છો?

સામાન્ય/સ્કૂલ દિવસ પર	સામાન્ય એક અઠવાડિયું / રજાના દિવસે
<input type="radio"/> થોડી મિનિટો માટે	<input type="radio"/> થોડી મિનિટો માટે
<input type="radio"/> અડધા કલાક માટે	<input type="radio"/> અડધા કલાક માટે
<input type="radio"/> ૧ થી ૨ કલાક માટે	<input type="radio"/> ૧ થી ૨ કલાક માટે
<input type="radio"/> ૨-૩ કલાક માટે	<input type="radio"/> ૨-૩ કલાક માટે
<input type="radio"/> ૩-૪ કલાક માટે	<input type="radio"/> ૩-૪ કલાક માટે
<input type="radio"/> ૪ કલાક માટે	<input type="radio"/> ૪ કલાક માટે
<input type="radio"/> ૪ થી વધારે કલાક માટે	<input type="radio"/> ૪ થી વધારે કલાક માટે

૧૬. તમારા માતા-પિતા તમને કેટલી વખત કહે છે કે તમે ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ ચોક્કસ સમય માટે જ કરી શકો છો?

☐ ક્યારેય નહીં ☐ ક્યારેક ☐ કેટલીક વાર ☐ વારંવાર ☐ ઘણીવાર

૧૭. છેલ્લા ૧૨ મહિના દરમિયાન (અથવા તમે આ ગેજેટ લાવ્યા ત્યારથી) તમે બીજી પ્રવૃત્તિના ભાગે ઇન્ટરનેટનો વધુ પડતો ઉપયોગ કર્યો છે.

☐ હા ☐ ના

૧૮. છેલ્લા ૧૨ મહિના દરમિયાન (અથવા તમે આ ગેજેટ લાવ્યા ત્યારથી) તમે ઇન્ટરનેટના વપરાશના કલાકોમાં કમી લાવ્યા.

☐ હા ☐ ના

૧૯. જો હા, તમે ઇન્ટરનેટ વપરાશના કલાકોમાં ઘટાડો કેમ કર્યો.

- ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ મારા માટે રસપ્રદ નહતો.
- નુકશાન અને / અથવા ઇન્ટરનેટના જોડાણને ડીસકનેક્ટ કરવામાં આવ્યું.
- મારા મિત્રોને બીજી પ્રવૃત્તિઓમાં (એથલેટીક્સ, બહાર ફરવા જવું) વગેરેમાં રસ હતો અને તેઓ એ મને ઇન્ટરનેટનો વપરાશ ઘટાડવા માટે હિંમત આપી.
- ભણતરની વધેલી ફરજો બજાવવાની જવાબદારીને કારણે.
- સર્જન અને અથવા નવા સંબંધોને સાચવવામાં રોકાયેલ રહેવાને કારણે ઇન્ટરનેટના વપરાશમાં ઘટાડો.

બીજા કારણો (મહેરબાની કરી વર્ગીકૃત કરો.).....

હવે પછી થોડા પ્રશ્નો તમારા સંપર્કો માટે છે જે જે લોકો તમને ઓનલાઇન મળેલ છે/ સંપર્કમાં આવેલ છે ઇન્ટરનેટના ઉપયોગની કોઈ પણ રીતે (દા.ત. લેપટોપ કે મોબાઈલ) ને યાદ કરો અને તમે ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરો છો તે સ્થળ (દા.ત. ઘરે, શાળા કે અન્ય સ્થળે) તે યાદ કરો.

૨૦. શું તમે એવા વ્યક્તિ સાથે ઇન્ટરનેટ દ્વારા જોડાયા છો કે જેનો ચહેરો તમે પહેલા પ્રત્યક્ષ જોયો ન હોય?

☐ હા ☐ ના

૨૧. જો હા તો આ રીતે ઇન્ટરનેટ પર તમે મળેલા વ્યક્તિને પ્રત્યક્ષ મળવા માટે ક્યારેય ગયા છો અથવા મળ્યા છો?

☐ હા ☐ ના

૨૨. જેને તમે ઇન્ટરનેટ પર મળ્યા હોવ તેવા વ્યક્તિની પ્રત્યક્ષ મુલાકાત સારી હોય કે ન પણ હોય. છેલ્લા પિતેલા ૧૨ મહિનામાં તમે એવી વ્યક્તિ કે જે આ રીતે મળી હોય તેને મળ્યા છો કે જે તમને હેરાન કરતી હોય એટલે કે તમને તે વ્યક્તિને મળવાથી અડચણ થતી હોય, તમે અપસેટ થઈ જાતા હોવ અથવા તમને એમ લાગતું હોય કે તમારે તે વ્યક્તિને નહોતું મળવું જોઈએ.

☐ હા ☐ ના

પિતેલા બાર મહિના દરમિયાન (અથવા જ્યારથી આ ગેજેટ તમે લાવ્યા) તમે ઘણી જુદી જુદી જાતની ઇમેજ જોઈ હશે. (દા.ત. ચિત્ર, વિડિયો વગેરે) ઘણી વખત આ બધું જાતિય પણ હોઈ શકે. તમે આપું જ કંઈ નહીં જોયું હશે અથવા તમે આપું જ કંઈ ઇન્ટરનેટ પર જોયું હશે?

૨૩. તમે આપું કંઈ ઇન્ટરનેટ પર છેલ્લા બાર મહિના દરમિયાન જોયું છે (અથવા જ્યારથી તમે આ ગેજેટ ખરીદી લાવ્યા ત્યારથી)

☐ હા ☐ ના

૨૪. આ જાતનું (ચિત્ર) તમે બીજું કંઈ વેબસાઈટ પર જોયું હતું. છેલ્લા ૧૨ મહિના દરમિયાન (અથવા જ્યારથી તમે આ ગેજેટ લાવ્યા ત્યારથી)

- ☐ દરરોજ
- ☐ એક કે બે વખત અઠવાડિયામાં
- ☐ એક અથવા બે વખત મહિનામાં
- ☐ બહુ ઓછી વાર

૨૫. જાતિય ઇમેજ ઇન્ટરનેટ પર જોવી સારી હોય કે ન પણ હોય. છેલ્લા ૧૨ મહિના દરમિયાન (અથવા તમે આ ગેજેટ લાવ્યા ત્યારથી) તમે આ રીતની વસ્તુ જોઈ છે. જે તમને અપસેટ કરતી હોય અથવા તમને એમ થતુ હોય કે મારે તે ઇમેજ નહોતી જોવી જોઈતી?

☐ હા ☐ ના

૨૬. છેલ્લી વખત જ્યારે આ બન્યુ તેના વિશે વિચાર, તમે કેટલા દુઃખી થઈ ગયા હતા જ્યારે આ ઘટના બની.

☐ ઘણો દુઃખી ☐ થોડો દુઃખી ☐ કંઈક દુઃખી ☐ જરાય દુઃખી નથી

કેટલીક વાર તરુણો / ટીનએજર્સ કોઈની લાગણી દુઃભાવનાર કે ગેરવર્તણૂંક કરી શકે છે અને આવા સમયે સમયે ઘણી વાર બની શકે છે જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે.

- વ્યક્તિને ન ગમે તે રીતે ચિડવવું.
- કોઈને મારવું, લાત મારવી કે ઘકકો મારવો.
- કોઈને કામમાંથી બહાર કરી દેવો.

વ્યક્તિ કોઈની સામે આવું દુઃભાવનાર કે ગેરવર્તન કરે છે ત્યારે વ્યક્તિ ઇન્ટરનેટ પર પણ (ઇ-મેઇલ, ઇન્સ્ટન્ટ મેસેજિંગ, સોશિયલ નેટવર્કીંગ, ચેટ રૂમ્સ વગેરે દ્વારા) આવું કરે છે.

૨૭. શું કોઈએ છેલ્લા બાર મહિના દરમિયાન આ રીતનું ખરાબ વર્તન કર્યું છે તમારી સાથે (અથવા તમે આ ગેજેટ લાવ્યા ત્યારથી) ઇન્ટરનેટ પર?

☐ હા ☐ ના

૨૮. છેલ્લી વખત તમારી સાથે આ ઘટના બની હોય તે વિશે વિચારીએ તો આ બનાવ બનતા તમે કેટલા અપસેટ થઈ ગયા હતા?

☐ ઘણો દુઃખી ☐ થોડો દુઃખી ☐ કંઈક દુઃખી ☐ જરાય દુઃખી નથી

૨૯. છેલ્લા બાર મહિના દરમિયાન શું તમે એવું વર્તન કર્યું છે કે જે બીજાને ખરાબ લાગે તેવું. (અથવા જ્યારથી તમે આ ગેજેટ લાવ્યા ત્યારથી)

☐ હા ☐ ના

(બી) તમે છેલ્લા બાર મહિના દરમિયાન આ રીતનું વર્તન કેટલીવાર કર્યું છે.

- દરરોજ
- અઠવાડિયામાં એક અથવા બે વાર
- એક અથવા બે વાર મહિનામાં
- બહુ ઓછી વાર

૩૦. છેલ્લા ૧૨ મહિના દરમિયાન (અથવા જ્યારથી તમે આ ગેજેટ લાવ્યા ત્યારથી) જ્યાં લોકો નીચે જણાવેલ મુજબ ચર્ચા કરતા હોય તેવી વેબસાઇટ જોઈ છે? (યોગ્ય જગ્યા પર ✓ ટીક કરો)

		હા	ના
એ.	તેમની જાતને નુકશાન પહોંચાડવાના રસ્તાઓ		
બી.	આત્મ હત્યા કરવાના રસ્તાઓ		
સી.	છીછરા બનવાના રસ્તાઓ		
ડી.	ચોક્કસ વ્યક્તિઓના સમુહને રંજાડતું હોય તેવા સંદેશને ઘિકકારો છો.		
ઈ.	માદક દ્રવ્યો વિશે બોલો અથવા તેઓના અનુભવોને શેર કરો.		

૩૧. તમારા માટે કયા ક્ષેત્રમાં ઇન્ટરનેટ ઉપયોગી છે?

- ઘરકામ કરવા માટે
- મિત્રો સાથે સગાઓ સાથે સંપર્કમાં રહેવા.
- એકલપણું ન લાગે તે માટે
- જીંદગીમાં નવા મિત્રો બનાવવા માટે
- નવીન આવડતની રીત શીખવા માટે
- તાજા સમચારોના સંપર્કમાં રહેવા માટે
- સામાજિક હલચલ અથવા નવા સમુહમાં સહભાગી બનવા અથવા નવા સર્જન માટે

૩૨. સરેરાશ કોમ્પ્યુટર ગેમ રમવામાં તમે દિવસમાં (સોમવાર થી શુક્રવાર સુધી) કેટલા કલાક ખર્ચ કરો છો? કલાક

૩૩. સરેરાશ કોમ્પ્યુટર ગેમ રમવામાં શનિવાર-રવિવાર/ જાહેર રજાના દિવસે કેટલા કલાક ખર્ચ કરો છો? કલાક

૩૪. કોમ્પ્યુટર ગેઇમ તમે કેટલી વાર રમો છો?

- ☐ દરરોજ
- ☐ ૨-૩ વાર અઠવાડિયામાં
- ☐ અઠવાડિયામાં એક વાર
- ☐ મહિનામાં ૧ વખત
- ☐ મહિનામાં ૧ કરતાં ઓછી વખત

૩૫. તમે કેટલો વખત મારા કોમ્પ્યુટર ગેમ રમો છો (એક દિવસમાં)

- ☐ એક કલાક કરતા ઓછા સમય
- ☐ ૧ થી ૨ કલાક
- ☐ ૨ થી ૪ કલાક
- ☐ ૪ થી ૬ કલાક
- ☐ ૬ કલાકથી વધુ

૩૬. કોમ્પ્યુટર ગેઇમ રમવામાં તમારા વિચારો કેટલી મજબુતી રીતે જકડાયેલા છે?

- ☐ જરાય નહીં
- ☐ કંઈક
- ☐ કંઈક અંશે
- ☐ મજબુત રીતે
- ☐ ઘણી મજબુત રીતે

૩૭. કોમ્પ્યુટર ગેમ ન રમો તો તમને સારુ નથી લાગતું.

- ☐ ક્યારેય નહીં
- ☐ ક્યારેક
- ☐ કેટલીક વાર
- ☐ વારંવાર
- ☐ ઘણી વાર

૩૮. શું તમે નોંધ્યું છે કે તમને ફરીથી સારુ લાગે તે માટે કે આરામદાયક લાગે તે માટે કોમ્પ્યુટર ગેઇમ વધારે વાર અથવા વધુ સમય માટે રમવી પડે છે?

- ☐ ક્યારેય નહીં
- ☐ ક્યારેક
- ☐ કેટલીક વાર
- ☐ વારંવાર
- ☐ ઘણી વાર

૩૯. તમે કેટલીવાર નકારાત્મક લાગણીઓ જેવી કે (કંટાળો, બેચેની, ઉદાસી)ને કોમ્પ્યુટર ગેઇમ રમીને દૂર કરો છો?

- ☐ ક્યારેય નહીં
- ☐ ક્યારેક
- ☐ કેટલીક વાર
- ☐ વારંવાર
- ☐ ઘણી વાર

૪૦. તમે કેટલી વાર તમારી જાત પર કોમ્પ્યુટર ગેઇમ રમતા રોકી હોય અથવા તેના પર લગામ લગાવી હોય?

- ☐ ક્યારેય નહીં
- ☐ ક્યારેક
- ☐ કેટલીક વાર
- ☐ વારંવાર
- ☐ ઘણી વાર

૪૧. કેટલીવાર તમે કોઈ મહત્વની વસ્તુ ભૂલી ગયા છો (સ્કૂલમાં અથવા ઘરે) કારણ કે તમે બધો સમય કોમ્પ્યુટર ગેઇમ રમવામાં ખર્ચી નાખ્યો છે?

☐ ક્યારેય નહીં ☐ ક્યારેક ☐ કેટલીક વાર ☐ વારંવાર ☐ ઘણી વાર

૪૨. તમને કેટલીવાર એવું થયું છે કે તમે કોમ્પ્યુટર ગેમ ઘણી વાર માટે અથવા ઘણા સમયથી રમો છો?

☐ ક્યારેય નહીં ☐ ક્યારેક ☐ કેટલીક વાર ☐ વારંવાર ☐ ઘણી વાર

૪૩ તમે તમારી જીંદગીમાં હાલમાં નીચેના દૃષ્ટી કોણથી જીંદગીમાં કેટલા સંતુષ્ટ છો?

		ઘણા સંતુષ્ટ	સંતુષ્ટ	સંતુષ્ટપણે નહીં અસંતુષ્ટ પણ નહીં	અસંતુષ્ટ	ઘણો અસંતુષ્ટ
એ.	તમારું સ્કુલનું એચીવમેન્ટ					
બી.	તમને કેટલી ગમ્મત પડે છે					
સી.	તમારુ કુટુંબ					
ડી.	તમારા મિત્રો					
ઈ.	ફાજલ સમયમાં તમારી પ્રવૃત્તિ, શોખ					
એફ.	સામાન્ય જીવન					

ભાગ લેવા બદલ ઘણો આભાર