

با سلام

لطفاً هر عبارت را به دقت بخوانید، سپس با انتخاب مناسب‌ترین گزینه، مشخص کنید وضعیت شما با کدام یک از حالت‌ها هماهنگی دارد.

۱. چند وقت یک‌بار برای زمانی طولانی‌تر از آنچه که قصد داشتی، در اینترنت می‌مانی؟
۲. چند وقت یک‌بار از انجام کارهای خانه صرف نظر می‌کنی تا زمان بیشتری را در اینترنت بمانی؟
۳. چند وقت یک‌بار هیجان بودن در اینترنت را به گذراندن وقت خود با همسرت (یا هر دوست نزدیک) ترجیح می‌دهی؟
۴. چند وقت یک‌بار به دنبال ایجاد ارتباط جدیدی با کاربران اینترنتی هستی؟
۵. چند وقت یک‌بار افراد خانواده‌ات از مدت زمانی که در اینترنت صرف می‌کنی، ابراز ناراحتی می‌کنند؟
۶. چند وقت یک‌بار مقدار زمانی که در اینترنت صرف می‌کنی، موجب انجام ندادن وظایف یا تکالیف مدرسه‌ات می‌شود؟
۷. چند وقت یک‌بار پیش از انجام هر کار ضروری، ایمیل خود را چک می‌کنی؟
۸. چند وقت یک‌بار کار با اینترنت، موجب ایجاد مشکل در کارِت می‌شود؟
۹. چند وقت یک‌بار، وقتی اطرافیان از شما می‌پرسند در اینترنت چه کار می‌کنی، حالت دفاعی یا پنهان‌کاری به خود می‌گیری؟
۱۰. چند وقت یک‌بار سعی می‌کنی خودت را از دست افکار آزارنده در زندگی، با مشغول کردن خود در اینترنت خلاص کنی؟
۱۱. چند وقت یک‌بار، دوباره وارد اینترنت شدن را زودتر از زمانی که قصد داشتی، شروع می‌کنی؟
۱۲. چند وقت یک‌بار می‌ترسی که زندگیت بدون اینترنت ملال‌آور، پوچ، و بدون شادی خواهد بود؟

۱۳. هر چند وقت یکبار زمانی که در اینترنت هستی و کسی مزاحمت شود، ناراحت می‌شوی و به‌طور ناگهانی فریاد می‌زنی؟
۱۴. چند وقت یکبار خوابت را به خاطر این که شب تا دیر وقت در اینترنت هستی از دست می‌دهی؟
۱۵. چند وقت یکبار وقتی که در اینترنت نیستی احساس می‌کنی که بدجوری فکرت در پی آن است و هوس رفتن به اینترنت را داری؟
۱۶. هر چند وقت یکبار به خودت می‌گویی " فقط چند دقیقه دیگر " موقع رفتن به اینترنت است؟
۱۷. هر چند وقت یکبار سعی کردی مدت زمانی را که در اینترنت هستی را کوتاه کنی، اما نتوانستی؟
۱۸. هر چند وقت یکبار سعی می‌کنی مدت زمان در اینترنت بودن را از دیگران پنهان کنی؟
۱۹. هر چند وقت یکبار صرف کردن وقت بیشتر در اینترنت را به بیرون رفتن با دیگران ترجیح می‌دهی؟
۲۰. هر چند وقت یکبار احساس می‌کنی که وقتی در اینترنت نیستی افسرده یا عصبی هستی، در حالی که این احساس‌ها، وقتی به اینترنت می‌روی از بین می‌روند؟

پاسخنامه

نام و نام خانوادگی: سن: تحصیلات: تاریخ اجرا:

ردیف	بندرت	گاهی اوقات	اغلب	بیشتر اوقات	همیشه
۱					
۲					
۳					
۴					
۵					
۶					
۷					
۸					
۹					
۱۰					
۱۱					
۱۲					
۱۳					
۱۴					
۱۵					
۱۶					
۱۷					
۱۸					
۱۹					
۲۰					