

پرسشنامه اعتیاد به اینترنت کیمبرلی یانگ

۱. چند وقت یکبار برای زمانی طولانی تر از آنچه که دوست داشتی، در اینترنت می مانی؟
همیشه بیشتر اوقات اغلب گاهی اوقات به ندرت
۲. چند وقت یکبار از انجام کارهای خانه صرف نظر می کنی تا زمان بیشتری را در اینترنت بمانی؟
همیشه بیشتر اوقات اغلب گاهی اوقات به ندرت
۳. چند وقت یکبار هیجان بودن در اینترنت را به گذراندن وقت خود با همسرت (یا هر دوست نزدیک) ترجیح می دهی؟
همیشه بیشتر اوقات اغلب گاهی اوقات به ندرت
۴. چند وقت یکبار به دنبال ایجاد ارتباط جدیدی با کاربران اینترنتی هستی؟
همیشه بیشتر اوقات اغلب گاهی اوقات به ندرت
۵. چند وقت یکبار افراد خانواده ات از مدت زمانی که در اینترنت صرف می کنی، ابراز ناراحتی می کنند؟
همیشه بیشتر اوقات اغلب گاهی اوقات به ندرت
۶. چند وقت یکبار مقدار زمانی که در اینترنت صرف می کنی، موجب انجام ندادن وظایف یا انجام تکالیف مدرسه ات می شود؟
همیشه بیشتر اوقات اغلب گاهی اوقات به ندرت
۷. چند وقت یکبار قبل از انجام هر کار ضروری، ایمیل خود را چک می کنی؟
همیشه بیشتر اوقات اغلب گاهی اوقات به ندرت
۸. چند وقت یکبار پرداختن به اینترنت، موجب ایجاد مشکل در کارت می شود؟
همیشه بیشتر اوقات اغلب گاهی اوقات به ندرت
۹. چند وقت یکبار، وقتی اطرافیان از شما می پرسند در اینترنت چکار می کنی، حالت دفاعی یا پنهان کاری به خود می گیری؟
همیشه بیشتر اوقات اغلب گاهی اوقات به ندرت
۱۰. چند وقت یکبار سعی می کنی خودت را از دست افکار آزارنده در زندگی، با مشغول کردن خود در اینترنت خلاص کنی؟
همیشه بیشتر اوقات اغلب گاهی اوقات به ندرت
۱۱. چند وقت یکبار، دوباره وارد اینترنت شدن را زودتر از زمانی که قصد داشتی، شروع می کنی؟
همیشه بیشتر اوقات اغلب گاهی اوقات به ندرت
۱۲. چند وقت یکبار می ترسی که زندگیت بدون اینترنت ملال آور، پوچ و بدون شادی خواهد بود؟
همیشه بیشتر اوقات اغلب گاهی اوقات به ندرت
۱۳. هر چند وقت یکبار زمانی که در اینترنت هستی و کسی مزاحمت شود، ناراحت می شوی و به طور ناگهانی فریاد میزنی؟
همیشه بیشتر اوقات اغلب گاهی اوقات به ندرت
۱۴. چند وقت یکبار خوابت را به خاطر اینکه شب تا دیر وقت در اینترنت هستی از دست می دهی؟
همیشه بیشتر اوقات اغلب گاهی اوقات به ندرت
۱۵. چند وقت یکبار وقتی که در اینترنت نیستی احساس میکنی که بدجوری فکرت در پی آن است و هوس اینترنت داری؟
همیشه بیشتر اوقات اغلب گاهی اوقات به ندرت
۱۶. هر چند وقت یکبار به خودت می گویی " فقط چند دقیقه دیگر موقع رفتن به اینترنت است؟"
همیشه بیشتر اوقات اغلب گاهی اوقات به ندرت
۱۷. هر چند وقت یکبار سعی می کنی مدت زمانی را که در اینترنت هستی را کوتاه کنی، اما نتوانستی؟
همیشه بیشتر اوقات اغلب گاهی اوقات به ندرت
۱۸. هر چند وقت یکبار سعی می کنی مدت زمان در اینترنت بودن را از دیگران پنهان کنی؟
همیشه بیشتر اوقات اغلب گاهی اوقات به ندرت
۱۹. هر چند وقت یکبار صرف کردن وقت بیشتر در اینترنت را بر بیرون رفتن با دیگران ترجیح می دهی؟
همیشه بیشتر اوقات اغلب گاهی اوقات به ندرت
۲۰. هر چند وقت یکبار احساس میکنی که وقتی در اینترنت نیستی افسرده یا عصبی هستی، در حالی که این احساسها وقتی به اینترنت می روی از بین می روند؟
همیشه بیشتر اوقات اغلب گاهی اوقات به ندرت

شیوه نمره گذاری و تفسیر

تست اعتیاد به اینترنت یکی از معتبرترین تست های مربوط به سنجش اعتیاد اینترنتی است که توسط دکتر کیمبرلی یانگ ابداع شده است. این پرسشنامه دارای ۲۰ سوال بوده و هدف آن سنجش میزان اعتیاد به اینترنت در افراد مختلف می باشد. طیف پاسخدهی آن به صورت لیکرت بوده و دارای پنج درجه می باشد. نحوه امتیازدهی به این پنج گزینه در جدول زیر ارائه شده است:

بندر: ۱ گاهی اوقات: ۲ اغلب: ۳ بیشتر اوقات: ۴ همیشه: ۵

بنابراین برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه حاصل جمع امتیازات داده شده توسط پاسخ دهنده به تک تک سوالات پرسشنامه را با هم جمع می کنیم. نمره بدست آمده نمره کلی پرسشنامه بوده و دامنه ای از ۲۰ تا ۲۰۰ را خواهد داشت. بدیهی است که هر چه این نمره بالاتر باشد، بیانگر اعتیاد بالاتر فرد به اینترنت خواهد بود و بر عکس. در جدول زیر حالتهایی از میزان اعتیاد پاسخ دهنده به اینترنت عنوان شده است:

جمع نمرات بین ۲۰ تا ۴۹: عدم اعتیاد به اینترنت

جمع نمرات بین ۵۰ تا ۷۹: در معرض اعتیاد به اینترنت

جمع نمرات بین ۸۰ تا ۱۰۰: اعتیاد به اینترنت