

اطلاعات فردی :

جنسیت : دختر -- پسر --

وضعیت تاهل : مجرد -- متاهل --

رشته تحصیلی.....

	همیشه ۱	بیشتر اوقات ۲	اغلب ۳	گاهی اوقات ۴	به ندرت ۵
چند وقت یک بار برای زمانی طولانی تر از آنچه که دوست داشتی ، در اینترنت می مانی؟					
چند وقت یک بار از انجام کارهای خانه صرف نظر می کنی تا زمان بیشتری را در اینترنت بمانی؟					
چند وقت یک بار هیجان بودن در اینترنت را به گذراندن وقت خود با همسر یا دوست نزدیک ترجیح می دهی؟					
چند وقت یک بار به دنبال ایجاد ارتباط جدیدی با کاربران اینترنتی هستی؟					
چند وقت یک بار به دنبال ایجاد ارتباط جدیدی با کاربران اینترنتی هستی؟					
چند وقت یک بار مقدار زمانی که در اینترنت صرف می کنی موجب انجام ندادن تکالیف می شود؟					
چند وقت یک بار قبل از انجام هر کار ضروری ، ایمیل خود را چک می کنی ؟					
چند وقت یک بار پرداختن به اینترنت، موجب ایجاد مشکل در کارت می شود؟					
چند وقت یک بار ، وقتی اطرافیان می پرسند در اینترنت چکار می کنی ، حالت پنهان کاری می گیری؟					
چند وقت یک بار سعی می کنی خودت را دست افکار آزاردهنده در زندگی با کار اینترنت خلاص می کنی؟					
چند وقت یکبار، دوباره وارد اینترنت شدن را زود تر از زمانی که قصد داشتی، شروع می کنی؟					

چند وقت یکبار می ترسی که زندگیت بدون اینترنت ملال آور، پوچ و بدون شادی خواهد بود؟						۱۲
هر چند وقت یکبار زمانی که در اینترنت هستی و کسی مزاحمت شود، ناراحت می شوی و به طور ناگهانی فریاد می زنی؟						۱۳
چند وقت یکبار خوابت را به خاطر اینکه شب تا دیر وقت در اینترنت هستی از دست می دهی؟						۱۴
چند وقت یکبار وقتی که در اینترنت نیستی احساس می کنی که بد جوری فکرت در پی آن است و هوس رفتن به اینترنت داری؟						۱۵
هر چند وقت یکبار به خودت می گویی «فقط چند دقیقه دیگر» موقع رفتن به اینترنت است؟						۱۶
هر چند وقت یکبار سعی می کنی مدت زمانی را که در اینترنت هستی را کوتاه کنی، اما نتوانستی؟						۱۷
هر چند وقت یکبار سعی می کنی مدت زمان در اینترنت بودن را از دیگران پنهان کنی؟						۱۸
هر چند وقت یکبار صرف کردن وقت بیشتر در اینترنت را بر بیرون رفتن با دیگران ترجیح می دهی؟						۱۹
هر چند وقت یکبار احساس می کنی که وقتی در اینترنت نیستی افسرده یا عصبی هستی، در حالی که این احساس ها وقتی به اینترنت می روی از بین می روند؟						۲۰

روایی و پایایی

این پرسشنامه استاندارد است و روایی و پایایی آن در مطالعات قبلی با آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش شده است. نسخه فارسی این مقیاس در ایران نیز مورد استفاده قرار گرفته و ناستی زایی پایایی آن را با آلفای کرونباخ ۰/۸۱ و قاسم زاده با آلفای کرونباخ ۰/۸۸ تأیید کرده اند (به نقل از بحری و همکاران، ۱۳۹۰).

منبع: پایان نامه رابطه ی اعتیاد به اینترنت با سبک های هویت در دانشجویان دانشگاه پیام نور ابرکوه؛ طیبه حیدری

تست اعتیاد به اینترنت

تست اعتیاد به اینترنت یکی از معتبرترین تست های مربوط به سنجش اعتیاد اینترنتی است که توسط دکتر کیمبرلی یانگ ابداع شده سوال بوده و هدف آن سنجش میزان اعتیاد به اینترنت در افراد مختلف می باشد. طیف پاسخ دهی آن ۲۰ است. این پرسشنامه دارای به صورت لیکرت بوده و دارای پنج درجه می باشد. نحوه امتیاز دهی به این پنج گزینه در جدول ۲-۳ ارائه شده است

نحوه امتیازدهی پرسشنامه اعتیاد به اینترنت

همیشه	بیشتر اوقات	اغلب	گاهی اوقات	به ندرت
۵	۴	۳	۲	۱

بنابراین برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه حاصل جمع امتیازات داده شده توسط پاسخ دهنده، تک تک سوالات پرسشنامه را با هم جمع می کنیم. نمره بدست آمده نمره کلی پرسشنامه بوده و دامنه ای از ۲۰ تا ۱۰۰ را خواهد داشت. بدیهی است که هرچه این نمره بالاتر باشد، بیانگر اعتیاد بالاتر فرد به اینترنت خواهد بود و برعکس. در جدول ۳-۳ حالت هایی از میزان اعتیاد پاسخ دهنده به اینترنت عنوان شده است.

میزان اعتیاد به اینترنت

جمع نمرات 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