



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

### زمینه های استرس به اینترنت :

نام و نام خانوادگی : ..... تاریخ : ..... جنس : .....

سن : ..... سایر اطلاعات : .....

لطفا هر کدام از سوال های زیر را با دقت با بلی یا خیر پاسخ دهید .

۱- آیا بیشتر از آنچه که شما قصد دارید وارد اینترنت می شوید ؟

بلی  خیر

۲- آیا احساس می کنید در محدود کردن زمان که در اینترنت صرف می کنید مشکل

دارید ؟  بلی  خیر

۳- آیا کسی از دوستان یا اعضای خانواده شما درباره میزان وقتی که در اینترنت صرف

می کنید شکایت کرده است ؟

بلی  خیر

۴- آیا فکر می کنید دوری شما از اینترنت برای چندی روز کار دشواری است ؟

بلی  خیر

۵- آیا به بازده کاری شما با روابط شخصی شما به خاطر وقت زیاد صرف کردن در

اینترنت لطمه خورده است ؟

بلی  خیر

۶- آیا حوزه های معین شبکه یا پوشه های معینی وجود دارد که مقاومت در مقابل آن را دشوار می یابید؟

بلی  خیر

۷- آیا در کنترل تکانه خود برای خریدن اقلام مصنوعات یا خدمات شبکه مشکل دارید؟

بلی  خیر

۸- آیا تلاش ناموفقی در کوتاه کردن میزان وقتی که در اینترنت صرف می کنید داشته اید؟

بلی  خیر

۹- آیا بیشتر لذت و رضایت خود را از در شبکه بودن بدست می آورید؟

بلی  خیر

### آزمون اعتیاد به اینترنت<sup>۱</sup>

هدف: سنجیدن شدت و میزان اعتیاد به اینترنت

توصیف آزمون: پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یک ابزار ۱۰ سوالی است که برای اندازه

گیری شدت و میزان اعتیاد به اینترنت ساخته شده است آزمون به آسانی اجرا و تصحیح

می شود به همین علت مقیاس بسیار مفیدی برای مشاوره با کاربران اینترنت است.

نمره کل به آسانی با جمع کردن نمره های پرسش ها بدست می آید در صورتی که به

تمام سوالات پاسخ بدهد اعتیاد به اینترنت دارد.

<sup>1</sup> Internet addiction Test .