**مقیاس اعتیاد به اینترنت**

**روش نمره دهی و تفسیر**

**کلید**

پاسخهای «بلی» در جهت اعتیاد به اینترنت است. اصطلاح اعتیاد بر رفتار ناشی از عادت دلالت می کند، عادتی که کنترل آن دوشار است و انجمن روان پزشکی آمریکا معمولا آن را برای سوء مصرف مواد، از جمله الکل، سیگار، هروئین و کوکائین اختصاص داده است. با این همه، اصطلاح اعتیاد اغلب، با کمی چشم پوشی، برای اشاره به هر نوع رفتار خود - تخریبی که شامل دل لک زدنها و تمنا کردن ها باشد، به کار می رود. برای این خود سنجی هیچ هنجاری وجود ندارد.

**منبع**: گنجی، حمزه، ارزشیابی شخصیت، ویرایش دوم، نشر ساوالان، 1391.

بعضی افراد، در کنترل مقدار وقتی که در اینترنت صرف می کنند، دچار مشکل می شوند. بعضی ایمیل می کنند یا تقریبا به هر کسی می شناسند پایم می فرستند. بعضی، از یک خبر به خبر دیگر می پرند. بعضی، برای بهترین قیمتها درباره سی دی، کرایه هواپیما و مانند آنها، موج سواری می کنند. بعضی در دورن شبکه ارتباطی الکترونیکی جنسی قرار می گیرند. متاسفانه، این کار از رسیدگی به تکالیف دانشگاهی جلوگیری می کند. آیا درباره مقدار وقتی که در اینترنت صرف می کنید، یا درباره ماهیت وب سایت هایی که دیدار می کنید، نگرانید؟ اگر سوالی کاملا درست یا غالب درست است دور «ص» دایره بکشید. اگر سوالی کاملا غلط یا اغلب غلط است دور «غ» دایره بکشید. بعد معنای پاسخهای خود را چک کنید.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **عبارت** | **ص** | **غ** |
| 1 | نیاز دارم وقت بیشتری را در اینترنت صرف کنم تا زیاد لذت ببرم. |  |  |
| 2 | وقتی نمیتوانم به اینترنت بروم احساس ناراحتی یا عصبانیت می کنم. |  |  |
| 3 | متوجه می شوم که بیشتر از آنچه برنامه ریزی کرده ام در اینترنت وقت صرف می کنم. |  |  |
| 4 | از مهارت هایی که در اینترنت به دست آورده ام، احساس غرور می کنم. |  |  |
| 5 | دوست دارم مقدار وقتی را که د اینترنت صرف می کنم قطع یا کنترل نمایم. |  |  |
| 6 | واقعیت این است که ترجیح می دهم به مردم ایمیل کنم یا پایم بفرستم. به جای آنکه با تلفن صحبت کنم یا حضورشان را ببینم. |  |  |
| 7 | وقتی اینترنت را ترک می کنم در تحمل دیگران ناشکیبا می شوم. |  |  |
| 8 | پس از آنکه به اینترنت وصل شدم، دقیقا تاریخچه اینترنت خود را حذف می کنم و پرونده های اینترنت موقت را نمی خوانم. |  |  |
| 9 | به جای رفتن به فروشگاه «آجر و ملاط» ترجیح می دهم با اینترنت خرید کنم. |  |  |
| 10 | وقتی با اینترنت کار می کنم شخص کاملا متفاوتی می شوم. |  |  |
| 11 | وقتی نام کاربری و رمز خود را برای برقراری ارتباط در یک وب سایت به کار می برم، گاهی رضایت خاطر زیادی را احساس می کنم. |  |  |
| 12 | در فعالیت هایی که برای وصل شدن به اینترنت لازم است مقدار زیادی وقت صرف می کنم. |  |  |
| 13 | وقتی به اینترنت وصل می شوم گذشت زمان را از دست می دهم. |  |  |
| 14 | خرید با اینترنت گاهی به من اجساس قدرت می دهد. |  |  |
| 15 | واقعیت این است که از فعالیت های اجتماعی، آموزشی یا تفریحی کاسته ام تا بتوانم وقت بیشتری را در اینترنت صرف کنم. |  |  |
| 16 | واقعیت این است که، که به رغم بروز مشکلات عاطفی و اجتماعی پایدار یا تکراری در اثر استفاده از اینترنت، به صرف مقدار زیادی وقت در اینترنت ادامه داده ام. |  |  |
| 17 | گاهی احساس می کنم که جامعه مجازی ام مهمتر از جامعه گوشت و خونم است. |  |  |
| 18 | صرف همان مقدار وقت در اینترنت کمتر از آنچه بود رضایت بخش است. |  |  |
| 19 | چالش دریافتن چیزهای جدید و رفتن به جاهای تازه در اینترنت به اندازه بیرون رفتن یا وسافرت واقعی محرک است. |  |  |
| 20 | وصل شدن به اینترنت به مدت طولانی، برایم عادت شده است. |  |  |
| 21 | متوجه شده ام که در مورد مقدار وقتی که در وصل شدن به اینترنت صرف می کنم یا درباره ماهیت وب سایت هایی که می بینم، پنهان کاری می کنم یا دروغ می گویم. |  |  |
| 22 | وقتی به اینترنت وصل هستم. گاهی احساس می کنم که چنان با کامپیوتر یا اینترنت ارتباط یافته ام که به دشواری در قالب کلمات می گنجد. |  |  |
| 23 | وقتی برای وصل شدن به اینترنت راهی را پیدا نمی کنم، مقدار زیادی احساس زیان می کنم. |  |  |
| 24 | نمی توانم روی خویشتن داری در مورد مقدار وقتی که در اینترنت صرف می کنم تمرین کنم. |  |  |