

تست روانشناسی اعتیاد به اینترنت و موبایل



۱- ماندن در اینترنت چقدر مانع انجام کارهای خانه می شود؟

- زیاد •
- متوسط •
- کم •

۲- اگر کسی مانع استفاده شما از اینترنت شود پرخاش می کنید؟

- زیاد •
- متوسط •
- کم •

۳- چقدر از طریق استفاده از اینترنت سعی می کنید به مشکلات فکر نکنید؟

- زیاد •
- متوسط •
- کم •

۴- معمولاً تلاش می کنید دیگران از مدت زمان استفاده شما از اینترنت آگاه نشوند؟

- زیاد •
- متوسط •
- کم •

۵- اغلب وقتی از اینترنت استفاده نمی کنید احساس افسردگی می گیرید؟

- زیاد •
- متوسط •
- کم •

۶- اغلب استفاده از اینترنت باعث می شود که از امور مهم زندگی غافل شوید؟

- زیاد •
- متوسط •
- کم •

۷- اغلب اوقات مصرف اینترنت باعث می شود از زمان خواب شما بگذرد؟

- زیاد •
- متوسط •
- کم •

۸- اغلب اوقات اگر اینترنت نداشته باشید به اینترنت فکر می کنید؟

- زیاد •
- متوسط •
- کم •

۹- اغلب اوقات اینترنت را به تفریح ترجیح می دهید؟

- زیاد •
- متوسط •
- کم •

۱۰- اغلب اوقات محدودیت زمانی تعیین شده برای مصرف اینترنت را رعایت نمی کنید؟

- زیاد •
- متوسط •
- کم •

۱۱- اغلب در مقابل سؤال دیگران راجع به این که در اینترنت چه کار می کنی پنهان کاری می کنید؟

- زیاد •
- متوسط •
- کم •

۱۲- اغلب سعی می کنید که زمان کمتری از اینترنت استفاده کنید ولی نمی توانید؟

- زیاد •
- متوسط •
- کم •

۱۳- اغلب بودن در اینترنت را به بودن با خانواده و دوستان ترجیح می دهید؟

- زیاد •
- متوسط •
- کم •

۱۴- اغلب دوست دارید در فضای مجازی با دیگران تعامل کنید؟

- زیاد •
- متوسط •
- کم •

۱۵- اغلب قبل از انجام کارهای مهم ابتدا شبکه های اجتماعی را چک می کنید؟

- زیاد •
- متوسط •
- کم •

۱۶- اغلب بودن در اینترنت باعث ایجاد مشکل در کارهای روزمره شما می شود؟

- زیاد •
- متوسط •
- کم •

۱۷- اغلب فکر می کنید که هیچ شادی جز اینترنت و شبکه های اجتماعی وجود ندارد؟

- زیاد •
- متوسط •
- کم •

۱۸- اغلب سعی می کنید که در حین استفاده از اینترنت زمان مصرف را محدود کنید؟

- زیاد •
- متوسط •
- کم •

۱۹- اغلب خانواده به استفاده شما از اینترنت اعتراض می کنند؟

- زیاد •
- متوسط •
- کم •

۲۰- اغلب اوقات نمی توانم زمان بودن در اینترنت را مدیریت کنم؟

- زیاد •
- متوسط •
- کم •