

«پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ»

پرسشنامه زیر برای بررسی اعتیاد به اینترنت طراحی شده است. خواهشمندیم گویه‌های زیر را با دقت خوانده و گویه‌ای که بیشترین تناسب را با شما دارد انتخاب نمایید.

اطلاعات تکمیل‌کننده‌ی فرم:

جنسیت: سن: میزان تحصیلات:

گویه‌ها	به ندرت	گاهی اوقات	اغلب	بیشتر اوقات	همیشه
۱. چند وقت یک‌بار برای زمانی طولانی‌تر از آنچه دوست داشتی، در اینترنت می‌مانی؟					
۲. چند وقت یک‌بار از انجام کارهای خانه صرف‌نظر می‌کنی تا زمان بیشتری را در اینترنت بمانی؟					
۳. چند وقت یک‌بار هیجان بودن در اینترنت را به گذراندن وقت خود با همسر یا دوست نزدیک ترجیح می‌دهی؟					
۴. چند وقت یک‌بار به دنبال ایجاد ارتباط جدیدی با کاربران اینترنتی هستی؟					
۵. چند وقت یک‌بار افراد خانواده‌ات از مدت‌زمانی که در اینترنت صرف می‌کنی ابراز ناراحتی می‌کنند؟					
۶. چند وقت یک‌بار مقدار زمانی که در اینترنت صرف می‌کنی موجب انجام ندادن تکالیف می‌شود؟					
۷. چند وقت یک‌بار قبل از انجام هر کار ضروری، ایمیل خود را چک می‌کنی؟					
۸. چند وقت یک‌بار پرداختن به اینترنت، موجب ایجاد مشکل در کارت می‌شود؟					
۹. چند وقت یک‌بار، وقتی اطرافیان می‌پرسند در اینترنت چه کار می‌کنی، حالت پنهان‌کاری می‌گیری؟					
۱۰. چند وقت یک‌بار سعی می‌کنی خودت را از دست افکار آزاردهنده در زندگی کار با اینترنت خلاص می‌کنی؟					
۱۱. چند وقت یک‌بار، دوباره وارد اینترنت شدن را زودتر از زمانی که قصد داشتی، شروع می‌کنی؟					

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

نحوه امتیازدهی پرسشنامه اعتیاد به اینترنت

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

بنابراین برای به دست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه حاصل جمع امتیازات داده شده توسط پاسخ‌دهنده، تک تک سؤالات پرسشنامه را باهم جمع می‌کنیم. نمره به دست آمده نمره کلی پرسشنامه بوده و دامنه‌ای 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 حالت‌هایی از میزان اعتیاد پاسخ‌دهنده 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

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 قاسم‌زاده با آلفای کرونباخ ۰/۸۸ تأیید کرده‌اند (به نقل از بحری و همکاران، ۱۳۹۰).

منبع: پایان نامه رابطه‌ی اعتیاد به اینترنت با سبک‌های هویت در دانشجویان دانشگاه پیام نور ابرکوه؛ طیبه

حیدری