

مقیاس اعتیاد به اینترنت Young

ردیف	سوالات	به ندرت	گاهی اوقات	اغلب	بیشتر اوقات	همیشه
۱	چند وقت یکبار برای زمانی طولانی تر از آنچه که دوست داشتی، در اینترنت می مانی؟					
۲	چند وقت یکبار از انجام کارهای خانه صرف نظر می کنی تا زمان بیشتری را در اینترنت بمانی؟					
۳	چند وقت یکبار هیجان بودن در اینترنت را به گذراندن وقت خود با همسرت (یا هر دوست نزدیک) ترجیح می دهی؟					
۴	چند وقت یکبار به دنبال ایجاد ارتباط جدیدی با کاربران اینترنتی هستی؟					
۵	چند وقت یکبار افراد خانواده ات از مدت زمانی که در اینترنت صرف می کنی، ابراز ناراحتی می کنند؟					
۶	چند وقت یکبار مقدار زمانی که در اینترنت صرف می کنی، موجب انجام ندادن وظایف یا انجام تکالیف مدرسه ات می شود؟					
۷	چند وقت یکبار قبل از انجام هر کار ضروری، ایمیل خود را چک می کنی؟					
۸	چند وقت یکبار پرداختن به اینترنت، موجب ایجاد مشکل در کارت می شود؟					
۹	چند وقت یکبار، وقتی اطرافیان از شما می پرسند در اینترنت چکار می کنی، حالت دفاعی یا پنهان کاری به خود می گیری؟					
۱۰	چند وقت یکبار سعی می کنی خودت را از دست افکار آزارنده در زندگی، با مشغول کردن خود در اینترنت خلاص کنی؟					
۱۱	چند وقت یکبار، دوباره وارد اینترنت شدن را زود تر از زمانی که قصد داشتی، شروع می کنی؟					
۱۲	چند وقت یکبار می ترسی که زندگیت بدون اینترنت ملال آور، پوچ و بدون شادی خواهد بود؟					
۱۳	هر چند 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 دیر وقت در اینترنت هستی از دست می دهی؟					
۱۵	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؟					
۱۶	هر چند وقت یکبار به خودت می گویی «فقط چند دقیقه دیگر» موقع رفتن به اینترنت است؟					
۱۷	هر چند وقت یکبار سعی می کنی مدت زمانی را که در اینترنت هستی را کوتاه کنی، اما نتوانستی؟					
۱۸	هر چند وقت یکبار سعی می کنی مدت زمان در اینترنت بودن را از دیگران پنهان کنی؟					
۱۹	هر چند وقت یکبار صرف کردن وقت بیشتر در اینترنت را بر بیرون رفتن با دیگران ترجیح می دهی؟					
۲۰	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؟					