

שאלון לבדיקה ראשונית- שימוש יתר באינטרנט

השאלון מתורגם מתוך האתר www.netadiction.com

לפניך 19 שאלות. סמן/ני את התשובה המתאימה לך עבור כל אחת מהן:

1. באיזו תדירות את/ה נשאר לגלוש ברשת זמן ארוך יותר מזה שתכננת?

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

2. באיזו תדירות את/ה מזניח/ה עבודות בית שונות על מנת לגלוש זמן ארוך יותר?

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

3. באיזו תכיפות את/ה מעדיף את הגלישה באינטרנט על פני אינטימייות עם בן/בת הזוג שלך?

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

4. באיזו תדירות את/ה יוצר/ת מערכות יחסים מקוונות עם גולשים נוספים?

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

5. באיזו תדירות אנשים אחרים בחייך מתלוננים כי על הזמן שאת/ה מבלה בגלישה ברשת?

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

6. באיזו תדירות את/ה בודק האם קיבלת דואל (e-mail) חדש לפני שתבצע/י כל פעולה אחרת

שעליך לעשות?

- 1 אף פעם
- 2 לעיתים רחוקות
- 3 לעיתים
- 4 לעיתים קרובות
- 5 כמעט תמיד
- 6 תמיד

7. באיזו תדירות התפוקה והתפקוד שלך בעבודה נפגעים בשל האינטרנט?

- 1 אף פעם
- 2 לעיתים רחוקות
- 3 לעיתים
- 4 לעיתים קרובות
- 5 כמעט תמיד
- 6 תמיד

8. באיזו תדירות את/ה מתנהג/ת בחשאיות או בהתגוננות כאשר מישהו שואל אותך מה אתה עושה כאשר אתה מחובר לרשת?

- 1 אף פעם
- 2 לעיתים רחוקות
- 3 לעיתים
- 4 לעיתים קרובות
- 5 כמעט תמיד
- 6 תמיד

9. באיזו תדירות את/ה חוסם מחשבות שליליות על חייך באמצעות מחשבות מרגיעות על האינטרנט?

- 1 אף פעם
- 2 לעיתים רחוקות
- 3 לעיתים
- 4 לעיתים קרובות
- 5 כמעט תמיד
- 6 תמיד

10. באיזו תדירות את/ה מוצא/ת את עצמך מחכה לרגע בו תוכל/י להתחבר שוב לרשת?

- 1 אף פעם
- 2 לעיתים רחוקות
- 3 לעיתים
- 4 לעיתים קרובות
- 5 כמעט תמיד
- 6 תמיד

11. באיזו תדירות את/ה חושש/ת שללא האינטרנט החיים יהיו משעממים, ריקים וחסרי שמחה?

- 1 אף פעם
- 2 לעיתים רחוקות
- 3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

12. באיזו תדירות את/ה מתרגז, מתפרץ או מתנהג בחוסר שביעות רצון אם מישהו מפריע לך בזמן

הגלישה ברשת?

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

13. באיזו תדירות את/ה מפסיד שעות שינה בשל שיטוטים ברשת?

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

14. באיזו תדירות את/ה מרגיש/ה עמוס במחשבות על האינטרנט שאינך מחובר/ת או מפנטז/ת על

התחברות לאינטרנט ?

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

15. באיזו תדירות את/ה מוצא את עצמך אומר/ת "רק עוד כמה דקות..." כשאת/ה מחובר לרשת?

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

16. באיזו תדירות את/ה מנסה לקצר את הזמן שבו אתה שוהה באינטרנט?

1 אף פעם

2 לעיתים רחוקות

3 לעיתים

4 לעיתים קרובות

5 כמעט תמיד

6 תמיד

17. באיזו תדירות את/ה מנסה להסתיר כמה זמן היית מחובר לאינטרנט?

- 1 אף פעם
- 2 לעיתים רחוקות
- 3 לעיתים
- 4 לעיתים קרובות
- 5 כמעט תמיד
- 6 תמיד

18. באיזו תדירות תעדיפי/י לשוטט באינטרנט מאשר לצאת לבלות?

- 1 אף פעם
- 2 לעיתים רחוקות
- 3 לעיתים
- 4 לעיתים קרובות
- 5 כמעט תמיד
- 6 תמיד

19. באיזו תדירות את/ה חש/ה מדוכא, עצוב או עצבני כשאינך מחובר/ת ומפסיק/ה להרגיש כך

ברגע שהתחברת?

- 1 אף פעם
- 2 לעיתים רחוקות
- 3 לעיתים
- 4 לעיתים קרובות
- 5 כמעט תמיד
- 6 תמיד

חישוב הנקודות

19-48 נקודות: את/ה משתמש/ת ממוצע. לעיתים תגלוש/תגלשי יותר זמן מן המתוכנן אך הגלישה כולה מתבצעת בליטה.

49-78 נקודות: לעיתים די תכופות את/ה חווה קשיים בעקבות השימוש הרבה באינטרנט. כדאי לקחת בחשבון את השפעת האינטרנט על חייך.

79-99 נקודות: השימוש שלך באינטרנט יוצר בעיות משמעותיות בחייך. עליך להעריך את היקפן של בעיות אלה ולהתמודד איתן בהקדם האפשרי.