

Young's Internet Addiction Test

Kimberly Young udviklede et nyt og mere nuanceret spørgeskema med 20 spørgsmål for internetafhængighed (5).

Besvar spørgsmålene med et tal fra 1 til 5:

1 = sjældent 2 = nogle gange 3 = regelmæssigt 4 = ofte 5 = altid

Maksimal score = 100

- _____ Hvor tit forsømmer du huslige pligter for at bruge mere tid på internettet?
- _____ Hvor tit oplever du, at du er længere tid på internettet, end du havde tænkt dig?
- _____ Hvor tit foretrækker du spændingen ved internettet fremfor intimitet og samvær med din partner?
- _____ Hvor tit danner du nye bekendtskaber med andre onlinebrugere på internettet?
- _____ Hvor tit beklager dine pårørende sig over den tid, du bruger på internettet?
- _____ Hvor tit forringes dine skolekarakterer eller dit skolearbejde på grund af den tid, du bruger på internettet?
- _____ Hvor tit tjekker du e-mail, beskeder mv. før noget andet, som du er forpligtet til at gøre?
- _____ Hvor tit forringes din arbejdsindsats eller arbejdsproduktivitet på grund af internettet?
- _____ Hvor tit er du gået i forsvarsposition eller har svaret undvigende, når nogle har spurgt, hvad du laver på internettet?
- _____ Hvor tit forhindrer du foruroligende tanker om din tilværelse med beroligende tanker på internettet?
- _____ Hvor tit oplever du, at du tænker på at komme på internettet igen?
- _____ Hvor tit tænker du, at tilværelsen uden internettet vil være kedelig, tom og uden fornøjelse?

fortsættes >

- _____ Hvor tit er du kort for hovedet, råber eller er irriteret, hvis nogen afbryder dig, mens du er på internettet?
- _____ Hvor tit føler du dig optaget af internettet, når du er offline, eller gør dig forestillinger om at være online på internettet?
- _____ Hvor tit får du ikke dækket dit søvnbehov på grund af brug af internettet?
- _____ Hvor tit siger du "bare et øjeblik mere", når du er på internettet?
- _____ Hvor tit har du prøvet at skære ned på dit internetforbrug, men uden held?
- _____ Hvor tit har du prøvet at skjule, hvor lang tid du har været på internettet?
- _____ Hvor tit har du valgt at være på internettet fremfor at gå ud og lave noget med andre mennesker?
- _____ Hvor tit har du følt dig nedtrykt eller nervøs, når du var offline, og oplevet at ubehaget forsvandt, når du igen kom online på internettet?

Tæl sammen (samlet score)

20-40: Ingen problemer på grund af internetforbrug
41-60: Milde problemer på grund af internetforbrug (normalt)
61-80: Moderate problemer på grund af internetforbrug
81-100: Svære problemer på grund af internetforbrug