

## INTERNET ADDICTION TEST (IAT) ΤΗΣ DR. KIMBERLY YOUNG

Το IAT είναι ένα αξιόπιστο και χρήσιμο εργαλείο μέτρησης του εθισμού στο διαδίκτυο.

Απάντησε τις παρακάτω ερωτήσεις, χρησιμοποιώντας αυτή τη κλίμακα:

0	Ποτέ
1	Σπάνια
2	Περιστασιακά
3	Συχνά
4	Πολύ συχνά
5	Πάντα

1	Πόσο συχνά ανακαλύπτεις ότι είσαι συνδεδεμένος (online) περισσότερο απ' όσο σκόπευες;	1	2	3	4	5	0
2	Πόσο συχνά παραμελείς οικιακά καθήκοντα ή την ατομική καθαριότητα ή διατροφή σου, για να ξοδέψεις περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο;	1	2	3	4	5	0
3	Πόσο συχνά προτιμάς την έξαψη του διαδικτύου από την οικειότητα με το σύντροφό σου;	1	2	3	4	5	0
4	Πόσο συχνά άλλοι άνθρωποι στη ζωή σου παραπονούνται για τη ποσότητα του χρόνου που ξοδεύεις στο διαδίκτυο;	1	2	3	4	5	0
5	Πόσο συχνά οι επιδόσεις στο σχολείο, πανεπιστήμιο ή στη μόρφωσή σου γενικότερα μειώνονται εξαιτίας του χρόνου που ξοδεύεις στο διαδίκτυο;	1	2	3	4	5	0
6	Πόσο συχνά δημιουργείς σχέσεις (μηνύματα, chat) με άλλους συνδεδεμένους χρήστες στο διαδίκτυο;	1	2	3	4	5	0
7	Πόσο συχνά ελέγχεις το ηλεκτρονικό σου ταχυδρομείο (email) πριν να κάνεις οτιδήποτε άλλο που θα έπρεπε να κάνεις;	1	2	3	4	5	0
8	Πόσο συχνά οι επαγγελματικές σου επιδόσεις ή η παραγωγικότητά σου μειώνεται λόγω του διαδικτύου;	1	2	3	4	5	0
9	Πόσο συχνά γίνεσαι αμυντικός ή μυστικοπαθής όταν κάποιος σε ρωτήσει τι κάνεις όταν είσαι συνδεδεμένος;	1	2	3	4	5	0
10	Πόσο συχνά διώχνεις ανησυχητικές σκέψεις για τη ζωή σου και τις αντικαθιστάς με καταπραϊντικές σκέψεις που αφορούν στο διαδίκτυο;	1	2	3	4	5	0
11	Πόσο συχνά αισθάνεσαι προσμονή για τη στιγμή που θα είσαι και πάλι συνδεδεμένος;	1	2	3	4	5	0
12	Πόσο συχνά φοβάσαι ότι η ζωή σου θα είναι βαρετή, άδεια και μίζερη, δίχως το διαδίκτυο;	1	2	3	4	5	0
13	Πόσο συχνά σπάζεις και ρημάζεις, φωνάζεις ή συμπεριφέρεσαι ενοχλημένα και επιθετικά, όταν κάποιος σε διακόπτει και σε απασχολεί ενώ είσαι συνδεδεμένος;	1	2	3	4	5	0
14	Πόσο συχνά χάνεις τον ύπνο σου για το διαδίκτυο;	1	2	3	4	5	0
15	Πόσο συχνά αισθάνεσαι κατελιημμένος από τη σκέψη του διαδικτύου ενώ είσαι εκτός σύνδεσης (off line) ή φαντασιώνεσαι τι θα κάνεις όταν θα συνδεθείς;	1	2	3	4	5	0
16	Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου να λέει: «λίγα λεπτά ακόμη», όταν είσαι συνδεδεμένος;	1	2	3	4	5	0

17	Πόσο συχνά προσπαθείς να περιορίσεις τη ποσότητα του χρόνου που καταναλώνεις στο διαδίκτυο και αποτυγχάνεις;	1	2	3	4	5	0
18	Πόσο συχνά προσπαθείς να κρύψεις το πραγματικό χρονικό διάστημα που ήσουν συνδεδεμένος ή εφευρίσκεις δικαιολογίες γι' αυτό που κατά βάθος ξέρεις ότι δεν ευσταθούν;	1	2	3	4	5	0
19	Πόσο συχνά επιλέγεις να ξοδέψεις χρόνο συνδεδεμένος αντί να βγεις έξω με παρέα;	1	2	3	4	5	0
20	Πόσο συχνά αισθάνεσαι κατάθλιψη, δυσθυμία ή νευρική κατάσταση όταν είσαι εκτός σύνδεσης που εξαφανίζεται μόλις συνδεθείς;	1	2	3	4	5	0

Πρόσθεσε τα αποτελέσματά σου. Όσο μεγαλύτερη είναι η βαθμολογία, τόσο μεγαλύτερο είναι και το επίπεδο του εθισμού.

**20- 49 βαθμοί:** Είσαι ένας μέσος χρήστης του διαδικτύου. Μπορεί να ξεφεύγεις χρονικά κάποιες φορές αλλά ελέγχεις τη χρήση σου.

**50- 70 βαθμοί:** Βιώνεις περιστασιακά ή συχνά προβλήματα εξαιτίας του διαδικτύου. Θα πρέπει να προβληματισθείς για την επίδρασή του στη ζωή σου και να αναζητήσεις βοήθεια

**80- 100 βαθμοί:** Η χρήση του διαδικτύου δημιουργεί σοβαρά προβλήματα στη ζωή σου.

Θα πρέπει να αξιολογήσεις σοβαρά την επίδραση του διαδικτύου και να αντιμετωπίσεις ευθέως τα προβλήματα που έχουν δημιουργηθεί. Οπωσδήποτε χρειάζεσαι βοήθεια.