

แบบประเมินการใช้อินเทอร์เน็ต

เพื่อประเมินระดับของการใช้อินเทอร์เน็ต ขอให้ตอบคำถามต่อไปนี้โดยเติมตัวเลขที่ตรงกับความเห็นของท่าน หน้าข้อแต่ละข้อ

1 = นาน ๆ ครั้ง 2 = บางครั้ง บางคราว 3 = บ่อย ๆ 4 = เป็นประจำ 5 = ตลอดเวลา 0 = ระบุไม่ได้

คำถาม

-
- 1. บ่อยแค่ไหนที่คุณพบว่าคุณเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต(ออนไลน์) นานเกินกว่าที่ตั้งใจเอาไว้?
 - 2. บ่อยแค่ไหนที่คุณละเลยงานบ้านต่าง ๆ เพื่อใช้เวลาในการออนไลน์มากขึ้น?
 - 3. บ่อยแค่ไหนที่คุณชอบความตื่นเต้นของอินเทอร์เน็ตมากกว่าความใกล้ชิดสนิทสนมกับคู่ของคุณ?
 - 4. บ่อยแค่ไหนที่คุณสร้างความสัมพันธ์ใหม่ ๆ กับบรรดาผู้ใช้ออนไลน์ด้วยกัน?
 - 5. บ่อยแค่ไหนที่คนอื่น ๆ ในชีวิตของคุณบ่นเรื่องระยะเวลาที่คุณใช้ในการออนไลน์?
 - 6. บ่อยแค่ไหนที่ผลการเรียนหรืองานที่โรงเรียนของคุณได้รับผลกระทบเนื่องจากระยะเวลาที่คุณใช้ในการออนไลน์?
 - 7. บ่อยแค่ไหนที่คุณเช็คอีเมลก่อนสิ่งอื่นใดที่คุณจำเป็นต้องทำ?
 - 8. บ่อยแค่ไหนที่สมรรถภาพในการทำงานหรือผลิตผลของงานของคุณได้รับผลกระทบเนื่องมาจากอินเทอร์เน็ต?
 - 9. บ่อยแค่ไหนที่คุณต้องหาข้อแก้ตัว หรือปิดเป็นความลับ เวลามีคนถามว่าคุณทำอะไรตอนทีออนไลน์?
 - 10. บ่อยแค่ไหนที่คุณปิดกั้นความคิดต่าง ๆ ที่รบกวนชีวิตคุณด้วยความคิดที่สบายเพราะการนึกถึงอินเทอร์เน็ต?
 - 11. บ่อยแค่ไหนที่คุณพบว่าตนเองรอคอยเวลาที่จะเข้าไปออนไลน์อีกครั้ง?
 - 12. บ่อยแค่ไหนที่คุณรู้สึกกลัวว่าชีวิตที่ปราศจากอินเทอร์เน็ตคงจะน่าเบื่อ, ว่างเปล่า, และไร้ความเพลิดเพลิน?
 - 13. บ่อยแค่ไหนที่คุณตะคอก, ตะโกน, หรือแสดงท่าทีหงุดหงิด ถ้ามีใครรบกวนขณะที่คุณออนไลน์อยู่?
 - 14. บ่อยแค่ไหนที่คุณสูญเสียการนอนเนื่องจากการเข้าใช้ (ล็อกอิน) ?
 - 15. บ่อยแค่ไหนที่คุณคิดหมกมุ่นเกี่ยวกับอินเทอร์เน็ตเวลาที่ไม่ได้ออนไลน์ หรือมีจินตนาการว่าคุณกำลังออนไลน์อยู่?
 - 16. บ่อยแค่ไหนที่คุณพบว่าตนเองชอบพูดว่า “ขออีกแป๊บหนึ่ง” เวลาออนไลน์?
 - 17. บ่อยแค่ไหนที่คุณพยายามลดระยะเวลาในการออนไลน์ของตนเองแต่ก็ไม่สำเร็จ?
 - 18. บ่อยแค่ไหนที่คุณพยายามที่จะปิดบังว่าคุณออนไลน์มานานแค่ไหนแล้ว?
 - 19. บ่อยแค่ไหนที่คุณเลือกที่จะใช้เวลาไปกับอินเทอร์เน็ตมากกว่าที่จะออกไปข้างนอกกับคนอื่น ๆ ?
 - 20. บ่อยแค่ไหนที่คุณรู้สึกเศร้าซึม, หงุดหงิด, หรือกระสับกระส่ายเวลาที่ไม่ได้ออนไลน์ ซึ่งพอได้กลับมาออนไลน์ความรู้สึกเหล่านี้ก็หายเป็นปกติทิ้ง?