

# Skala samoprocjene problematične upotrebe interneta

Nikad: 1 Rijetko: 2 Ponekad: 3 Često: 4 Uvijek: 5

- 1-5 Koliko često maštate o internetu ili razmišljate o tome kako bi bilo biti online kada niste na internetu?
- 1-5 Koliko često zanemarujete kućanske poslove kako biste proveli više vremena online?
- 1-5 Koliko često osjećate da biste trebali smanjiti vrijeme provedeno online?
- 1-5 Koliko često maštate o internetu?
- 1-5 Koliko često provodite vrijeme online kada biste radije spavali?
- 1-5 Koliko vam se često događa da želite smanjiti vrijeme provedeno online, ali ne uspijevate?
- 1-5 Koliko često osjećate napetost, iritaciju ili stres ako ne možete koristiti internet koliko želite?
- 1-5 Koliko često birate internet umjesto druženja s partnerom?
- 1-5 Koliko često pokušavate sakriti koliko vremena provodite online?
- 1-5 Koliko često osjećate napetost, iritaciju ili stres ako ne možete koristiti internet nekoliko dana?
- 1-5 Koliko često korištenje interneta ometa vaš rad ili učinkovitost?
- 1-5 Koliko često osjećate da vam korištenje interneta uzrokuje probleme?
- 1-5 Koliko vam se često događa da se osjećate depresivno, neraspoloženo ili nervozno kada niste online, a ti osjećaji prestanu kada se vratite online?
- 1-5 Koliko često se ljudi u vašem životu žale da provodite previše vremena online?
- 1-5 Koliko često shvatite da kažete kada ste online: "samo još nekoliko minuta i prestat ću"?
- 1-5 Koliko često sanjate o internetu?
- 1-5 Koliko često birate internet umjesto izlaska s nekim kako biste se zabavili?
- 1-5 Koliko često mislite da biste trebali potražiti pomoć u vezi s vašom upotrebom interneta?

## Ukupni rezultati mogu se dobiti...

... zbrajanjem svih 18 stavki i kreće se od 18 do 90. Ako ukupni rezultat iznosi 41 bod ili više, ispitanik se može smatrati rizičnim za problematično korištenje interneta.

Izvor: Demetrovics, Z., Szeredi, B., Rózsa, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. Behavior Research Methods, 40, 563-574.

Ukoliko Vi ili netko o Vaših bližnjih pokazuje znakove problematične uporabe interneta, možete se javiti u našu Službu putem e- pošte: [ovisnostimentalnozdravlje@zzjzvpz.hr](mailto:ovisnostimentalnozdravlje@zzjzvpz.hr) ili na telefon 033/781-420 svaki radni dan od 12 do 14h.