

Radni list 2

Upitnik 'Koliko sam ovisan o internetu?'

Upitnikom⁵ se ispituje prisutnost osam najčešćih znakova ovisnosti o internetu (prema dr. Kimberly Young, psihologinji sa Sveučilišta u Pittsburghu, SAD).

Ukoliko imaš barem **pet** pozitivnih odgovora na osam pitanja, moguće je da si ovisan o internetu:

1. Jesi li zaokupljen internetom, tj. razmišljaš li često o onome što si radio online ili što ćeš iduće raditi?
2. Osjećaš li potrebu (žudnju) koristiti internet jer tako postižeš osjećaj zadovoljstva (kao kad npr. jedeš slatko, baviš se sportom i sl.)?
3. Jesi li u više navrata bezuspješno pokušao prestati koristiti internet (ili smanjiti njegovo korištenje na neko minimalno vremensko razdoblje u danu)?
4. Jesi li bio nemiran, neraspoložen, razdražljiv ili depresivan kada si pokušao prestati koristiti se internetom, smanjiti njegovo korištenje ili su ti ga roditelji zabranili koristiti?
5. Ostaješ li duže *online* nego što si planirao?
6. Jesi li ikada riskirao školski neuspjeh ili ugrozio neke veze s (bliskim) osobama zbog prekomjernog korištenja interneta?
7. Jesi li lagao članovima obitelji, prijateljima ili dečku/djevojci o vremenu provedenom na internetu?
8. Koristiš li internet kao sredstvo za bijeg od problema ili poboljšanje raspoloženja kada se osjećaš zabrinuto, tužno, bespomoćno?

Ako smatraš da imaš probleme s pretjeranim korištenjem interneta, obrati se stručnom suradniku škole i liječniku obiteljske medicine koji će ti dati daljnje informacije o problemu ovisnosti o internetu.

⁵Prilagođeno prema: Društvo za komunikacijsku i medijsku kulturu, <http://www.djecamedija.org/?p=4352>.