## IAT- Internet addiction test

Sljedeći dio upitnika sadrži 20 tvrdnji. Nakon što pročitaš svaku, prema uputama u nastavku odredi na skali odgovor koji se najviše odnosi na tebe. Ako se ne možeš odlučiti između dva izbora, odaberi onaj koji se više odnosi na tebe u proteklih mjesec dana. Molimo te da na sljedeća pitanja odgovoriš koristeći se skalom: 0 = Ne odnosi se na mene 1 = Rijetko 2 = Povremeno 3 = učestalo 4 = gotovo uvijek 5 = Uvijek

Označiti sa „**X**“

## 1. Koliko često ostaješ na internetu dulje nego što ste namjeravali?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |
| 0= ne odnosi se na mene 1 = rijetko 2 = povremeno 3= učestalo 4 = gotovo uvijek 5 = uvijek  |

## 2. Koliko često zanemaruješ kućanske poslove da bi više vremena proveo na internetu?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |
| 0= ne odnosi se na mene 1 = rijetko 2 = povremeno 3= učestalo 4 = gotovo uvijek 5 = uvijek  |

3. Koliko često radije odabireš uzbuđenje koje pruža internet od intimnog druženja sa svojim partnerom/partnericom? ZA OŠ- od bliskog druženja sa svojim najboljim prijateljima

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |
| 0= ne odnosi se na mene 1 = rijetko 2 = povremeno 3= učestalo 4 = gotovo uvijek 5 = uvijek  |

## 4. Koliko često sklapaš nova prijateljstva s drugim korisnicima interneta?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |
| 0= ne odnosi se na mene 1 = rijetko 2 = povremeno 3= učestalo 4 = gotovo uvijek 5 = uvijek  |

## 5. Koliko često osobe u tvom životu negoduju zbog količine vremena koje provodiš internetu?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |
| 0= ne odnosi se na mene 1 = rijetko 2 = povremeno 3= učestalo 4 = gotovo uvijek 5 = uvijek  |

## 6. Koliko često se vrijeme provedeno na internetu negativno odražava na vaše ocjene ili postignuća u školi (fakultetu).?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |
| 0= ne odnosi se na mene 1 = rijetko 2 = povremeno 3= učestalo 4 = gotovo uvijek 5 = uvijek  |

## 7. Koliko često provjeravaš svoj e-mail prije nego kreneš napraviti ono što trebaš? Opcionalno, elektroničku poštu ili poruke na društvenim mrežama!

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |
| 0= ne odnosi se na mene 1 = rijetko 2 = povremeno 3= učestalo 4 = gotovo uvijek 5 = uvijek  |

## 8. Koliko često zbog interneta zapostavljaš svoje radne zadatke i manje si produktivan/na?

Opcionalno za odrasle: Koliko često Internet narušava vašu poslovnu djelotvornost ili učinkovitost

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |
| 0= ne odnosi se na mene 1 = rijetko 2 = povremeno 3= učestalo 4 = gotovo uvijek 5 = uvijek  |

## 9. Koliko često zauzmeš obrambeni stav ili postaješ tajanstven kad te netko pita o tome što radiš na internetu?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |
| 0= ne odnosi se na mene 1 = rijetko 2 = povremeno 3= učestalo 4 = gotovo uvijek 5 = uvijek  |

## 10. Koliko često neugodne misli o životu zamjenjuješ onim opuštajućim o internetskim sadržajima?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |
| 0= ne odnosi se na mene 1 = rijetko 2 = povremeno 3= učestalo 4 = gotovo uvijek 5 = uvijek  |

## 11. Koliko često se zatekneš u iščekivanju sljedećeg odlaska na internet?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |
| 0= ne odnosi se na mene 1 = rijetko 2 = povremeno 3= učestalo 4 = gotovo uvijek 5 = uvijek  |

## 12. Koliko se često bojiš da bi ti život bez interneta bio dosadan, isprazan i tužan?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |
| 0= ne odnosi se na mene 1 = rijetko 2 = povremeno 3= učestalo 4 = gotovo uvijek 5 = uvijek  |

## 13. Koliko često se na nekog otreseš, izvičeš ili se naljutiš ako te ometa dok si na internetu?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |
| 0= ne odnosi se na mene 1 = rijetko 2 = povremeno 3= učestalo 4 = gotovo uvijek 5 = uvijek  |

## 14. Koliko često ne spavaš dovoljno zbog uporabe Interneta do dugo u noć?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |
| 0= ne odnosi se na mene 1 = rijetko 2 = povremeno 3= učestalo 4 = gotovo uvijek 5 = uvijek  |

## 15. Koliko često si zaokupljen razmišljanjem o internetu kada ga ne koristiš ili maštaš o tome da odeš na internet?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |
| 0= ne odnosi se na mene 1 = rijetko 2 = povremeno 3= učestalo 4 = gotovo uvijek 5 = uvijek  |

## 16. Koliko se često uhvatiš da govoriš: „još samo nekoliko minuta“ dok si na internetu?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |
| 0= ne odnosi se na mene 1 = rijetko 2 = povremeno 3= učestalo 4 = gotovo uvijek 5 = uvijek  |

## 17. Koliko često pokušavaš skratiti vrijeme provedeno na internetu ali ne uspijevaš?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |
| 0= ne odnosi se na mene 1 = rijetko 2 = povremeno 3= učestalo 4 = gotovo uvijek 5 = uvijek  |

## 18. Koliko često pokušavaš sakriti koliko si vremena proveo na internetu?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |
| 0= ne odnosi se na mene 1 = rijetko 2 = povremeno 3= učestalo 4 = gotovo uvijek 5 = uvijek  |

## 19. Koliko često odabireš provesti više vremena na internetu od odlaska vani s društvom?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |
| 0= ne odnosi se na mene 1 = rijetko 2 = povremeno 3= učestalo 4 = gotovo uvijek 5 = uvijek  |

## 20. Koliko često se osjećaš depresivno, neraspoloženo ili nervozno kada nisi na internetu, a sve to nestaje čim opet odeš na internet?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |
| 0= ne odnosi se na mene 1 = rijetko 2 = povremeno 3= učestalo 4 = gotovo uvijek 5 = uvijek  |