

Instrukcja:

Odpowiedz na poniższe pytania zgodnie z prawdą. Przy każdej odpowiedzi przypisz odpowiednią liczbę punktów. Na końcu oblicz sumę punktów, aby ocenić stopień ryzyka.

1. Historia uzależnienia**Jak często korzystasz z mediów społecznościowych, gier komputerowych lub pornografii?**

Sporadycznie (1 punkt)

Umiarkowanie (2 punkty)

Często (3 punkty)

Czy wcześniej próbowałeś/aś ograniczyć czas spędzany na tych aktywnościach?

Tak, udane próby (1 punkt)

Tak, nieudane próby (3 punkty)

Nie próbowałem/ałam (2 punkty)

Jakie były wyniki prób ograniczenia czasu spędzanego w Internecie/grach/pornografii?

Udane (1 punkt)

Częściowo udane (2 punkty)

Nieudane (3 punkty)

2. Fizyczne objawy uzależnienia**Czy odczuwasz fizyczne objawy, kiedy próbujesz ograniczyć lub zaprzestać korzystania z mediów społecznościowych, gier komputerowych lub pornografii (np. drażliwość, niepokój, zmęczenie)?**

Nie odczuwam (0 punktów)

Sporadycznie (2 punkty)

Często (3 punkty)

Czy zauważasz, że potrzebujesz coraz więcej czasu na korzystanie z tych aktywności, aby poczuć satysfakcję lub uniknąć negatywnych emocji?

Nie zauważam zmian (0 punktów)

Czasami zauważam (2 punkty)

Zdecydowanie tak (3 punkty)

3. Psychiczne i emocjonalne objawy uzależnienia**Czy korzystanie z mediów społecznościowych, gier komputerowych lub pornografii poprawia Twój nastrój lub pozwala ci uciec od problemów emocjonalnych (np. stres, lęk, samotność)?**

Tak, zawsze (3 punkty)

Czasami (2 punkty)

Nie, nie zauważam poprawy (1 punkt)

© Mike Woodworm - www.fvcktycznie.com [Soulogy CIC], 2024.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiały udostępniane są bezpłatnie wyłącznie do użytku osobistego. Zabronione jest ich kopiowanie, modyfikowanie, rozpowszechnianie lub wykorzystywanie w pracy terapeutycznej przez osoby trzecie bez zgody autora.

Czy odczuwasz silny niepokój, gdy nie masz dostępu do tych aktywności?

Nie, nie odczuwam (0 punktów)

Czasami (2 punkty)

Tak, odczuwam silny niepokój (3 punkty)

4. Zachowania kompulsywne

Czy spędzasz znaczną część dnia myśląc o mediach społecznościowych, grach komputerowych lub pornografii?

Rzadko (1 punkt)

Czasami (2 punkty)

Często (3 punkty)

Czy czujesz przymus, aby kontynuować korzystanie z mediów społecznościowych, gier komputerowych lub pornografii, mimo że negatywnie wpływa to na twoje życie?

Nie, staram się unikać negatywnych konsekwencji (0 punktów)

Czasami (2 punkty)

Tak, często (3 punkty)

5. Zaburzenia społeczne i zawodowe

Czy korzystanie z tych aktywności wpływa na Twoje relacje z rodziną, przyjaciółmi lub współpracownikami? (np. zaniedbanie bliskich, unikanie obowiązków)

Nie wpływa (0 punktów)

Czasami wpływa (2 punkty)

Tak, poważnie wpływa (3 punkty)

Czy zaniedbujesz ważne obowiązki, takie jak praca, nauka, zdrowie lub relacje, aby mieć więcej czasu na media społecznościowe, gry lub pornografię?

Nie zaniedbuję obowiązków (0 punktów)

Czasami zaniedbuję (2 punkty)

Tak, regularnie zaniedbuję (3 punkty)

6. Skala uzależnienia

Samo-ocena stopnia uzależnienia od mediów społecznościowych, gier komputerowych lub pornografii (w skali 1–10):

1–2 (1 punkt)

3–6 (2 punkty)

7–10 (3 punkty)

© Mike Woodworm - www.fvcktycznie.com [Soulogy CIC], 2024.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiały udostępniane są bezpłatnie wyłącznie do użytku osobistego. Zabronione jest ich kopiowanie, modyfikowanie, rozpowszechnianie lub wykorzystywanie w pracy terapeutycznej przez osoby trzecie bez zgody autora.

Podsumowanie

Suma punktów:

0–10 punktów: Niskie ryzyko uzależnienia. Korzystanie z tych aktywności najprawdopodobniej nie stanowi poważnego problemu, ale warto monitorować swoje zachowania i pozostać uważnym na ewentualne zmiany w przyszłości.

11–20 punktów: Umiarkowane ryzyko uzależnienia. Istnieje potrzeba samodzielnej refleksji nad tym, jak te aktywności wpływają na Twoje życie. Może warto porozmawiać z bliskimi lub zastanowić się nad konsultacją ze specjalistą, aby dokładniej przyjrzeć się swoim nawykom.

21–30 punktów: Podwyższone ryzyko uzależnienia. Sytuacja wymaga uważnej refleksji nad wpływem tych aktywności na Twoje życie. Zaleca się skonsultowanie się ze specjalistą, który pomoże przeprowadzić dokładną analizę.

31 punktów i więcej: Bardzo wysokie ryzyko uzależnienia. Istnieje poważne ryzyko, że korzystanie z tych aktywności zaczyna mieć poważny wpływ na Twoje życie. Najlepszą drogą w tej sytuacji będzie konsultacja ze specjalistą, który przeprowadzi szczegółową analizę Twojego zachowania i pomoże opracować plan terapii lub wsparcia.