

인터넷 중독 검사

질문내용	전혀 아니다 (1점)	드물지 만있다 (2점)	가끔 있다 (3점)	자주 있다 (4점)	항상 그렇다 (5점)
1. 원래 마음 먹은 생각보다 더 오랫동안 인터넷에 접속해 있었던 적이 있었는가?					
2. 인터넷 때문에 집안일을 소홀히 한 적이 있었는가?					
3. 배우자와의 애정관계보다 인터넷에서 더 흥미를 느낀적이 있는가?					
4. 온라인상의 친구를 만들어 본 적이 있는가?					
5. 온라인 접속 때문에 다른 사람이 불평한 적이 있는가?					
6. 온라인 접속 시간 때문에 성적이나 학교생활에 문제가 있는가?					
7. 해야 할 다른 일을 하기전에 먼저 전자우편을 점검한 적이 있는가?					
8. 인터넷 때문에 업무능력(학업)이나 생산성에 문제가 있었던 적이 있었는가?					
9. 누군가가 인터넷에서 무엇을 했느냐고 물었을 때 숨기거나 변명을 하며 얼버무린 경험이 있는가?					
10. 인터넷에 대한 생각으로 인해 현재 생활상의 어려운 문제를 생각 못했던 적이 있는가?					
11. 인터넷 사용 후 다시 온라인에 접속할 때까지의 시간을 기다린 적이 있는가?					
12. 인터넷이 없는 생활은 따분하고 공허하며 재미없을 것이라고 두려워한 적이 있는가?					
13. 온라인에 접속했을 때 누군가가 방해할 한다면 소리를 지르거나 화를 내거나 귀찮은 듯이 행동한 적이 있는가?					
14. 밤늦게까지 접속해 있느라 잠을 못 잔 적이 있는가?					
15. 오프라인 상태일 때 인터넷에 정신이 팔려있거나 다시 온라인에 접속해 있는 듯한 환상을 느낀 적이 있는가?					
16. 온라인에 접속해 있을 때 "몇 분만 더"라고 말하며 시간을 허비한 적이 있는가?					
17. 온라인 접속시간을 줄이려고 노력했지만 실패한 적이 있는가?					
18. 온라인 접속시간을 숨기려 한 적이 있는가?					
19. 다른 사람과 밖으로 외출하려고 하기보다 온라인 상태에 더 머무르기 위해 접속하려고 한 적이 있는가?					
20. 오프라인 상태일 때에는 우울하고 침울하며 신경질이 되었다가 다시 온라인 상태로 오면 이런 감정들이 모두 사라진 적이 있는가?					

· 20점 ~ 39점 평균적인 온라인 이용자입니다.

때로는 너무 오래 인터넷 서핑을 하긴 하지만 온라인 이용을 자신이 통제할 수 있는 상태입니다

· 40점 ~ 69점 인터넷 때문에 문제가 있었던 적이 많습니다.

그러한 문제들이 실제생활에 어떠한 영향을 미쳤는지 진지하게 생각해 보아야 합니다.

앞으로의 인터넷 사용에 대해서 예방차원으로 상담을 받으시는 것도 좋습니다.

· 70점 ~ 100점 인터넷 때문에 생활에 중대한 문제가 발생하고 있습니다.

지금 당장 이 문제를 다루고 해결해야만 합니다.

현재 인터넷 사용에 대해서 상담을 받으셔야 합니다.

만약 나의 점수가 60점 이상이라면 전문가와 상담 받으시길 추천드립니다.

사회 공포증 검사

문항	전혀 그렇지 않다.	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 익숙치 않은 대인관계 상황에서도 편안함을 느낀다.	5	4	3	2	1
2. 사교적이어야 하는 자리는 피한다.	1	2	3	4	5
3. 낯선 사람들과 함께 있을 때 쉽게 마음을 편안하게 가질 수 있다.	5	4	3	2	1
4. 특별한 사람을 피하고 싶은 생각이 없다.	5	4	3	2	1
5. 사교적인 모임에서 나는 자주 당황함을 느낀다.	1	2	3	4	5
6. 사교적인 모임에서 대개는 마음이 편하다.	5	4	3	2	1
7. 이성에게 말을 걸 때 대체로 마음이 편하다.	5	4	3	2	1
8. 사람들과 잘 알지 못하면 그들에게 말을 거는 것을 피하려 한다.	1	2	3	4	5
9. 새로운 사람과 만날 기회가 오면 자주 거기에 응한다.	5	4	3	2	1
10. 남녀가 같이 있는 일상적인 모임에서 자주 신경이 예민해지고 긴장된다.	1	2	3	4	5
11. 잘 모르는 사람들과 같이 있을 때 대체로 신경이 예민해진다.	1	2	3	4	5
12. 많은 사람들과 같이 있을 때 보통 편안함을 느낀다.	5	4	3	2	1
13. 나는 자주 사람들로부터 멀리 떨어져 있고 싶어진다.	1	2	3	4	5
14. 모르는 사람들 속에 있으면 보통 마음이 편치 않다.	1	2	3	4	5
15. 사람들을 처음 만날 때 대체로 편안함을 느낀다.	5	4	3	2	1
16. 사람들에게 소개될 때면 나는 긴장하고 마음을 즐긴다.	1	2	3	4	5
17. 방에 낯선 사람이 꼭 차 있을 때도 나는 거리낌없이 들어간다.	5	4	3	2	1
18. 여러 사람이 모여 있는데 다가가서 어울리는 것을 피한다.	1	2	3	4	5
19. 위 사람이 나와 이야기 하는 것을 원하면 나는 기꺼이 이야기 한다.	5	4	3	2	1
20. 많은 사람들과 있으면 나는 자주 마음이 불편해 진다.	1	2	3	4	5
21. 사람들을 피하려는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
22. 많은 사람들과 함께 있으면 좀처럼 편안한 마음을 가지기 힘들다.	5	4	3	2	1
23. 사교적인 약속을 피하려고 자주 핑계를 생각해낸다.	1	2	3	4	5
24. 나는 대개 사람들과 서로 소개시켜주는 책임을 맡는다.	1	2	3	4	5
25. 사교적인 약속이면 그것이 무엇이든 대개 지키는 편이다.	5	4	3	2	1
26. 다른 사람들과 함께 있을 때 쉽게 편안해 진다.	1	2	3	4	5
27. 파티나 친목회에서 사람들에게 말을 건네는 것을 꺼리지 않는다.	5	4	3	2	1
28. 공식적인 사교상의 일은 피하려고 한다.	5	4	3	2	1

• 28-60점 : 정상

• 61-76점 : 약한 사회공포증(본인의 괴로움 정도에 따라 전문가와 상담을 권유)

• 77~92점 : 사회공포증

• 93-140점 : 심한 사회공포증

만약 나의 점수가 70점 이상이라면 전문가와 상담 받으시길 추천드립니다.