

ТЕСТ: «ЗАВИСИМ ЛИ ТЫ
ОТ ИНТЕРНЕТА?»



**ОТВЕТЫ ДАЮТСЯ ПО ПЯТИБАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ:
1 – ОЧЕНЬ РЕДКО, 2 – ИНОГДА, 3 – ЧАСТО, 4 –
ОЧЕНЬ ЧАСТО, 5 – ВСЕГДА.**

- 1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?
- 2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?
- 3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете близости со своим партнером?
- 4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?
- 5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?

- 6. Как часто из-за времени, проведенном в сети страдает Ваше образование?
- 7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
- 8. Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования Интернета?
- 9. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делала в сети?
- 10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?

- 11. Как часто Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?
- 12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтeресной?
- 13. Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?
- 14. Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?
- 15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?

- 16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?
- 17. Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?
- 18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?
- 19. Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
- 20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?

При сумме баллов 50-79 стоит учитывать серьезное влияние Интернета на вашу жизнь.

При сумме баллов 80 и выше, у Вас с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и Вам необходима помощь специалиста.



*Если перейдешь меру, то самое приятное
станет самым неприятным...*

Демокрит