

## Тест Интернет-зависимости С.А. Кулакова

Ответы даются по 5-балльной 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 для того, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто вы предпочитаете развлечения Интернета близости с вашими друзьями?
4. Как часто вы строите новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое вы проводите в сети?
6. Как часто от времени, проведенного в сети, страдает ваше образование и работа?
7. Как часто вы проверяете свою электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования вами Интернета?
9. Как часто вы сопротивляетесь и секретничаете, когда вас спрашивают о том, что вы делали 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 обнаруживаете у себя предвкушение следующего выхода в сеть?
12. Как часто вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?
13. Как часто вы огрызаетесь, кричите или действуете раздраженно, если что-то беспокоит вас, когда вы находитесь в сети?
14. Как часто вы теряете сон из-за поздних ночных сеансов 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 урезать свое время пребывания в сети и терпите неудачу?
18. Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени, проведенного вами в сети?
19. Как часто вы выбираете провести больше времени 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 снова?

При сумме баллов 50-79 стоит учитывать серьезное влияние сети на вашу жизнь. Если сумма баллов 80 и выше, вам необходима помощь психолога.



