

Анкета для определения степени Интернет-зависимости

Ответьте на нижеследующие вопросы, используя предложенную шкалу:

- | | |
|-----------------------------|------------|
| 0 - это ко мне не относится | 3 - иногда |
| 1 - редко | 4 - часто |
| 2 - время от времени | 5 - всегда |

1. Как часто вы остаетесь on-line дольше, чем намеревались?
 2. Насколько часто вы игнорируете домашние обязанности, чтобы подольше побыть в сети?
 3. Насколько часто вы предпочитаете Интернет реальному общению со своими друзьями?
 4. Завязываете ли вы новые отношения с пользователями Интернета?
 5. Насколько часто окружающие жалуются, что вы проводите за компьютером слишком много времени?
 6. Бывает ли, что ваше обучение в школе страдает из-за того, что вы проводите слишком много времени on-line?
 7. Как часто вы проверяете почту, прежде чем заняться необходимыми делами?
 8. Как часто продуктивность вашей работы страдает из-за погруженности в Интернет?
 9. Бывает ли, что вы принимаете оборонительную позицию или становитесь скрытным, когда кто-то спрашивает, что вы делаете в сети?
 10. Насколько часто вы стремитесь заменить тревожные мысли о своей жизни успокаивающими мыслями об Интернете?
 11. Часто ли вы предвкушаете очередной сеанс on-line?
 12. Бывает ли, что вы ощущаете, что жизнь без Интернета была бы скучной, пустой и безрадостной?
 13. Часто ли вы раздражаетесь, кричите и выходите из себя, когда кто-то мешает вам во время сеанса on-line?
 14. Насколько часто вы отказываете себе во сне из-за ночных вхождений в Интернет?
 15. Когда вы вне сети, насколько часто вас захватывают мысли об Интернет или фантазии о подключении?
 16. Как часто вы, находясь on-line, говорите себе: «ну еще несколько минуточек»?
 17. Попытались ли вы сократить время пребывания в сети, но безуспешно?
 18. Часто ли вы пытаетесь скрыть от других продолжительность вашего пребывания в сети?
 19. Как часто вы предпочитаете Интернет общению с людьми?
 20. Как часто у вас ухудшается настроение, появляется раздражительность или подавленность, когда вы вне сети, исчезающие, как только вы подключились?
- Сложите полученные числа. Чем больше итоговая цифра, тем сильнее выражена Интернет-зависимость.*
- От 20 до 49 - вы обычный пользователь Интернет. Временами вы остаетесь в сети немного дольше, чем обычно, но вы в состоянии контролировать использование Интернета.*
- От 50 до 79 - вы сталкиваетесь с проблемами по причине чрезмерного использования Интернета время от времени или часто. Вам нужно обратить внимание на его влияние на вашу жизнь.*
- От 80 до 100 - чрезмерное использование Интернета породило значительные проблемы в вашей жизни. Вам необходимо осознать влияние Интернета на вашу жизнь и заняться проблемами, напрямую связанными с использованием Интернета.*