

Ответьте, пожалуйста, предельно честно на следующие вопросы:

(варианты ответов: никогда/крайне редко, иногда, регулярно, часто, всегда)

1. Часто ли вы замечаете, что проводите онлайн больше времени, чем намеревались?
2. Часто ли вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети?
3. Часто ли вы предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?
4. Часто ли вы заводите знакомства с пользователями интернет, находясь онлайн?
5. Часто ли окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?
6. Часто ли страдают ваши успехи в учебе или работе, так как вы слишком много времени проводите в сети?
7. Часто ли вы проверяете электронную почту, раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?
8. Часто ли страдает ваша производительность труда из-за увлечения интернетом?
9. Часто ли вы занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?
10. Часто ли вы блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни, утешительными мыслями об интернете?
11. Часто ли вы обнаруживаете себя предвкушающим, как вновь окажетесь в интернете?
12. Часто ли вы ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?
13. Часто ли вы ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?
14. Часто ли вы пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?
15. Часто ли вы предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь оффлайн, или фантазируете о пребывании онлайн?
16. Часто ли вы говорите себе «еще минутку», находясь онлайн?
17. Часто ли терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в сети?
18. Часто ли вы пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?
19. Часто ли вы выбираете провести время в интернете, вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями?
20. Часто ли вы испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь онлайн?

За каждый ответ «никогда/крайне редко» начислите себе 1 балл

За каждый ответ «иногда» — 2 балла

За каждый ответ «регулярно» — 3 балла

За каждый ответ «часто» — 4 балла

За каждый ответ «очень часто» — 5 баллов

29-49 баллов — вы обычный интернет-пользователь. Можете путешествовать по сети сколько угодно долго, т.к. умеете контролировать себя.

50-79 баллов – у вас некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом. Если вы не обратите на них внимание сейчас, в дальнейшем они могут заполнить всю вашу жизнь.

80-100 баллов – использование интернета вызывает значительные проблемы в вашей жизни. Требуется помощь специалиста-психотерапевта.