

Тест "Нема життя без Інтернету"

Анкета на виявлення інтернет-залежності

Виконай тест та порахуй отримані бали. Оціни свої відповіді за шкалою:

Відповіді даються за п'ятибальною шкалою: 1 – дуже рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – дуже часто, 5 – завжди

1. Як часто Ви виявляєте, що затрималися в мережі довше, ніж задумували?
2. Як часто Ви закидаєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі?
3. Як часто Ви користуєтесь Інтернетом?
4. Як часто Ви будуєте нові відносини з друзями по мережі?
5. Як часто Ваші батьки скаржаться з приводу кількості часу, що Ви проводите в мережі?
6. Як часто через час, проведений в мережі страждає Ваша освіта чи робота?
7. Як часто Ви перевіряєте електронну пошту або соц.мережі, перш ніж зайнятися чимось іншим?
8. Як часто страждає Ваша ефективність або продуктивність в роботі через використання Інтернету?
9. Як часто Ви чините опір розмови або приховуєте, якщо Вас запитують про те, що Ви робили в мережі?
10. Як часто Ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про Інтернет?
11. Як часто Ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього виходу в мережу?
12. Чи боїтеся Ви, що життя без Інтернету стане нудним і порожнім?(на скільки балів від 1 до 5)
13. Як часто Ви роздратовані, кричите, якщо щось відриває Вас, коли Ви знаходитесь в мережі?
14. Як часто Ви втрачаєте сон, коли пізно перебуваєте в мережі?
15. Як часто Ви відчуваєте, що поглинені Інтернетом, коли не перебуваєте в мережі, або уявляєте, що Ви там?

- 16 . Як часто Ви кажете слова «ще пару хвилин ...» , коли перебуваєте в мережі ?
17. Як часто Ви намагаєтеся безуспішно урізати час перебування в мережі?
- 18 . Як часто Ви намагаєтеся приховати кількість часу перебування в мережі?
- 19 . Як часто Ви віддаєте перевагу перебувати в мережі замість того , щоб зустрітися з людьми?
- 20 . Як часто Ви відчуваєте пригніченість, поганий настрій, нервуєте, коли Ви не в мережі, що незабаром зникає, варто Вам вийти в Інтернет?

А тепер порахуй бали.

Ти набрав 20 – 49 балів.	Ти набрав 50- 79 балів.	Ти набрав 80 – 100 балів.
Користуєшся інтернетом мудро, адже вмієш контролювати себе. Не втрачай здорового глузду та своєї здатності до самоконтролю, і ти ніколи не потрапиш до «мережевої пастки».	Маєш певні проблеми, пов'язані з надмірним захопленням інтернетом. Можливо, ти почав гірше вчитися або ж втратив контакт з однолітками, або надто часто конфліктуєш із батьками... У будь-якому разі тобі слід скоректувати свій час перебування в мережі.	Маєш серйозні неприємності, «винуватцем» яких є інтернет. Твій стан можна визначити як справжню залежність, адже не уявляєш свого життя поза мережею. Якщо ти відчуваєш, що не можеш самостійно впоратися зі своєю «пристрастю» попроси допомоги в інших. Можливо, тобі знадобиться допомоги батьків