**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 приятое предвкушение от предстоящего выхода в сеть?  
12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?  
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.**