

Тест «Интернет-зависимость»

Инструкция: Выберите наиболее подходящий для Вас вариант ответа на каждый вопрос. Отметьте номер Вашего ответа на «бланке ответов».

	почти никогда	иногда	часто	очень часто	почти всегда
1. Как часто Вы замечаете, что проводите в интернете больше времени, чем намеревались?	1	2	3	4	5
2. Как часто Вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в интернете?	1	2	3	4	5
3. Как часто Вы предпочитаете пребывание в интернете общению с другими людьми (близкими, коллегами, друзьями)?	1	2	3	4	5
4. Как часто Вы знакомитесь в интернете с другими людьми?	1	2	3	4	5
5. Как часто окружающие недовольны тем, что Вы проводите в интернете слишком много времени?	1	2	3	4	5
6. Как часто страдают Ваши успехи в работе или учёбе из-за того, что Вы слишком много времени проводите в интернете?	1	2	3	4	5
7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем выполнить какую-то другую необходимую работу?	1	2	3	4	5
8. Как часто страдает Ваша производительность труда из-за интернета?	1	2	3	4	5
9. Как часто Вы раздражаетесь или становитесь замкнутым, когда кто-нибудь спрашивает Вас о том, чем Вы занимаетесь в интернете?	1	2	3	4	5
10. Как часто Вы вытесняете беспокоящие мысли о Вашей жизни приятными мыслями об интернете?	1	2	3	4	5
11. Как часто Вы ожидаете очередного подключения к интернету?	1	2	3	4	5
12. Как часто Вы опасаетесь, что жизнь без интернета станет скучной, пустой и безрадостной?	1	2	3	4	5
13. Как часто Вы повышаете голос, огрызаетесь или проявляете раздражение, когда кто-либо пытается отвлечь Вас от интернета?	1	2	3	4	5
14. Как часто Вы пренебрегаете сном из-за ночной работы в интернете?	1	2	3	4	5
15. Как часто Вы размышляете об интернете в то время, когда не подключены к нему?	1	2	3	4	
16. Как часто Вы говорите себе «ещё несколько минут», находясь в	1	2	3	4	5

Тест «Интернет-зависимость»

интернете?					
17. Как часто Вы безуспешно пытаетесь сократить время, проводимое в интернете?	1	2	3	4	5
18. Как часто Вы пытаетесь скрыть от других, сколько времени Вы проводите в интернете?	1	2	3	4	5
19. Как часто Вы предпочитаете провести больше времени в интернете вместо того, чтобы пойти куда-нибудь с друзьями?	1	2	3	4	5
20. Как часто Вы испытываете депрессию, подавленность или нервозность, которые проходят, когда Вы подключаетесь к интернету?	1	2	3	4	5

Дата: _____

Имя, фамилия: _____