

□ □ *Ответы фиксируются по 5-балльной 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 для того, чтобы провести больше времени в Сети?
3. Как часто вы предпочитаете развлечения Интернета близости с вашим партнёром?
4. Как часто вы строите новые отношения с друзьями по Сети?
5. Как часто ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое вы проводите в Сети?
6. Как часто от времени, проведённого в Сети, страдает ваше образование и работа?
7. Как часто вы проверяете свою электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования вами Интернета?
9. Как часто вы сопротивляетесь и секретничаете, когда вас спрашивают о том, что вы делаете 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 обнаруживаете у себя предвкушение следующего выхода в Сеть?
12. Как часто вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?
13. Как часто вы огрызаетесь, кричите или действуете раздражённо, если что-то беспокоит вас, когда вы находитесь в Сети?
14. Как часто вы теряете сон из-за поздних ночных сеансов 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 «ещё пару минут...», когда находитесь в Сети?
17. Как часто вы пытаетесь урезать своё время пребывания в Сети и терпите неудачу?
18. Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени, проведённого вами в Сети?
19. Как часто вы выбираете провести больше времени в Сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
20. Как часто вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда вы не в Сети, что вскоре исчезаете, стоит вам выйти в Интернет снова?

□ □ **Итог:**

Полученная сумма **50-79 баллов** говорит о серьёзном влиянии Сети на вашу жизнь.

Если сумма составляет **80 баллов** и выше, вам необходима помощь психолога.

{backbutton}