



Тестирование: «Интернет-зависимость»

Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к Интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия), хотя сама диагностическая категория Интернет-аддикции до сих пор окончательно не определена.

Инструкция: внимательно прочитайте вопросы и ответьте на них: «да» или «нет».

1. Ощущаете ли Вы себя зависимым от Интернета (вспоминаете о предыдущих посещениях Сети и ожидаете ли Вы с нетерпением последующих)?
2. Испытываете ли Вы потребность увеличить время пребывания в Сети?
3. Имели ли место у Вас безуспешные попытки контроля, ограничения или отказа от пользования Интернетом?
4. Испытываете ли Вы эмоциональный дискомфорт при отказе или ограничении пользования Интернетом?
5. Пребываете ли Вы в сети дольше, чем предполагали?
6. Возникали ли с Вами случаи, когда существовал риск возникновения проблем в учёбе, семье, личной жизни, на работе из-за Интернета?
7. Приходилось ли Вам говорить неправду близким, членам семьи, друзьям, педагогам или врачам, чтобы скрыть время, проведённое Вами в сети?
8. Используется ли Вами Интернет, как средство ухода от проблем, плохого настроения, беспомощности, раздражённости, чувства вины, депрессии?

Если на 5 и более вопросов теста Вы ответили «да», то Вы страдаете зависимостью от Интернета.

Вам рекомендуется пройти углублённую психодиагностику.

Подготовила заместитель директора по ВР Алексеева К.С.

(использована информация из Интернет-источников)