

Тест на Интернет- зависимость

Постарайтесь максимально искренне
ответить на вопросы и получите
максимально возможный
объективный результат
(считайте положительные ответы).

Интернет-зависимость

Вы думаете об Интернете и on-line
службах, в то время, когда не
подключены к сети?

Интернет-зависимость

Вы нуждаетесь в увеличении времени,
проводимом в Интернет, для того,
чтобы чувствовать себя комфортно?

Интернет-зависимость

Считаете ли Вы, что не сможете
обойтись без Интернета?

Интернет-зависимость

Вы чувствуете беспокойство и раздражительность, если пытаетесь ограничить или прекратить использование компьютерных сетей?

Интернет-зависимость

Используете ли Вы Интернет для того, чтобы скрыться от реальных проблем и справиться с такими чувствами, как бессилие, вина, тревожность или депрессия?

Интернет-зависимость

Вы прибегаете ко лжи, убеждая членов семьи и друзей, что проводите в on-line меньше времени, чем в действительности?

Интернет-зависимость

Остаетесь ли Вы в on-line большее время, чем первоначально планировали?

Интернет-зависимость

Испытываете ли Вы депрессию, плохое настроение и раздражительность, находясь вне Интернета?

Интернет-зависимость

Вы продолжаете подключаться к сети даже в тех случаях, когда это наносит урон Вашему материальному положению?

Интернет-зависимость

Имеется ли риск потерять значимые для Вас связи, учебу по причине использования Интернета?

Интернет-зависимость

0 ответов «Да».

Либо Вы совершенно не знакомы с
Интернет,
либо у Вас нордический характер и Вы
полностью себя контролируете, либо
Вы себе лгали.

Интернет-зависимость

1 – 3 ответа «Да».

Вы абсолютно нормальный пользователь Интернета. Не смущайтесь, что на некоторые вопросы Вы всё-таки ответили положительно – людям свойственно чувство азарта, и тяга к развлечениям (в умеренных объёмах, разумеется).

Интернет-зависимость

4 – 6 ответов «Да».

У Вас наблюдается некоторая одержимость, которая проявляется у Вас либо временно, либо Вы старательно с нею боретесь и, видимо, пока довольно успешно (пройдите этот тест повторно через 2 -3 месяца).

Интернет-зависимость

7 – 9 ответов «Да».

У Вас явно прослеживается Интернет-зависимость. В общем, это ещё не болезнь, но уже и не норма. Вам обязательно нужно что-то менять в жизни.

Интернет-зависимость

10 ответов «Да».

Чтобы не говорили самые оптимистичные психологи, Вы - точно «наркоман». Конечно, Вы будите это отрицать или оправдывать свой образ жизни неблагоприятными условиями и т.п., но результат на лицо.