**ТЕСТ: «ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ**

**Инструкция:** Подберите и отметьте в бланке (крестиком, или галочкой) наиболее подходящий Вам варианта ответа для каждого из следующих вопросов.

**Варианты ответов:**

1. *Совсем не подходит*
2. *Слабо подходит*
3. *Частично подходит*
4. *Полностью подходит*

**Бланк-опросник**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вопросы теста** | **Варианты ответов** |
| **Совсем не подходит** | **Слабо подходит** | **Частично подходит** | **Полностью подходит** |
| **1** | Мне не раз говорили, что я провожу слишком много времени в интернете. |  |  |  |  |
| **2** | Я чувствую себя некомфортно, когда не бываю в интернете в течение определённого периода времени. |  |  |  |  |
| **3** | Я замечаю, что все больше и больше времени провожу в сети. |  |  |  |  |
| **4** | Я чувствую беспокойство и раздражение, когда интернет отключен или недоступен. |  |  |  |  |
| **5** | Я чувствую себя полным сил, пребывая онлайн, несмотря на предварительную усталость.  |  |  |  |  |
| **6** | Я остаюсь в сети в течение более длительного времени, чем намеревался, хотя и планировал "зайти ненадолго". |  |  |  |  |
| **7** | Хотя использование интернетом негативно влияет на мои отношения с людьми, количество времени, потраченное на Интернет, остается неизменным. |  |  |  |  |
| **8** | Несколько раз я спал меньше 4-х часов из-за того, что "завис" в интернете. |  |  |  |  |
| **9** | За последние шесть месяцев (или за последний год) я стал гораздо больше времени проводить в Сети. |  |  |  |  |
| **10** | Я переживаю или расстраиваюсь, если приходится прекратить пользоваться интернетом на какой-то период времени. |  |  |  |  |
| **11** | Мне не удается преодолеть желание зайти в Сеть. |  |  |  |  |
| **12** | Я замечаю, что выхожу в интернет вместо личной встречи с друзьями. |  |  |  |  |
| **13** | У меня болит спина или я испытываю какой-либо другой физический дискомфорт после сидения в интернете. |  |  |  |  |
| **14** | Мысль зайти в интернет приходит мне первой, когда я просыпаюсь утром. |  |  |  |  |
| **15** | Пребывание в интернете привело к возникновению у меня определенных неприятностей в школе или на работе. |  |  |  |  |
| **16** | Пребывая в сети в течение определённого периода времени, я ощущаю, что упускаю что-то. |  |  |  |  |
| **17** | Мое общение с членами семьи сокращается из-за использования интернета. |  |  |  |  |
| **18** | Я меньше отдыхаю из-за использования интернета. |  |  |  |  |
| **19** | Даже отключившись от интернета после выполненной работы, у меня не получается справиться с желанием войти в сеть снова. |  |  |  |  |
| **20** | Моя жизнь была бы безрадостной, если бы не было интернета. |  |  |  |  |
| **21** | Пребывание в интернете негативно повлияло на мое физическое самочувствие. |  |  |  |  |
| **22** | Я стараюсь меньше тратить времени в интернете, но безуспешно. |  |  |  |  |
| **23** | Для меня становится обычным спать меньше, чтобы провести больше времени в интернете. |  |  |  |  |
| **24** | Мне необходимо проводить все больше времени в интернете, чтобы получить то же удовлетворение, что и раньше.  |  |  |  |  |
| **25** | Иногда у меня не получается поесть в нужное время из-за того, что я сижу в интернете. |  |  |  |  |
| **26** | Я чувствую себя усталым днём из-за того, что просидел допоздна в интернете. |  |  |  |  |

**Интерпретация**

***Подсчитываем и суммируем балы***

1**.** Совсем не подходит (1 балл)

2. Слабо подходит (2 балла)

3. Частично подходит (3 балла)

4. Полностью подходит (4 балла)

***От 27 до 42 баллов*** - минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения

***От 43 до 64 баллов*** - склонность к возникновению интернет-зависимого поведения

***Свыше 65 баллов*** - сформированное и устойчивое интернет-зависимое поведение

**Источник:** <https://rg.ru/2019/10/09/uchenye-obiasnili-chto-proishodit-s-internet-zavisimym-chelovekom.html>