

## Анкета самодиагностики

### склонности к компьютерной и Интернет – зависимости (Куликова М.В.)

Просим вас принять участие в анонимном опросе: «Каким образом интернет и компьютер влияет на вашу жизнь?» На вопросы предлагается два варианта ответа: «да» или «нет».

1.	Бывает ли, что вы задерживаетесь в Интернет - сети дольше, чем запланировали?	<input type="checkbox"/> ДА	<input type="checkbox"/> НЕТ
2.	Случается, что вы забрасываете свои домашние дела, чтобы провести больше времени в Интернете?	<input type="checkbox"/> ДА	<input type="checkbox"/> НЕТ
3.	Бывает ли, что вы заранее думаете о компьютерных играх, часто вспоминаете предыдущие этапы игры, предвкушаете последующие?	<input type="checkbox"/> ДА	<input type="checkbox"/> НЕТ
4.	Случается ли, что вы предпочитаете развлечения в Интернете непосредственному общению с друзьями?	<input type="checkbox"/> ДА	<input type="checkbox"/> НЕТ
5.	Бывает ли, что вы чувствуете себя раздраженным или усталым, если долго не играете на компьютере?	<input type="checkbox"/> ДА	<input type="checkbox"/> НЕТ
6.	Иногда бывает, что вам не всегда удается сразу же прекратить игру за компьютером?	<input type="checkbox"/> ДА	<input type="checkbox"/> НЕТ
7.	Часто ли вы заводите отношения с друзьями в сети?	<input type="checkbox"/> ДА	<input type="checkbox"/> НЕТ
8.	Случается ли, что вам приходится не договаривать родителям и другим людям, чтобы скрыть от них свое увлечение компьютерными играми?	<input type="checkbox"/> ДА	<input type="checkbox"/> НЕТ
9.	Чувствуете ли вы, что ваше увлечение общаться в сети мешает вашей учебе и отношениям с людьми вне Интернета?	<input type="checkbox"/> ДА	<input type="checkbox"/> НЕТ
10.	Бывает ли, что родители ругают вас по поводу количества времени, которое вы проводите в сети?	<input type="checkbox"/> ДА	<input type="checkbox"/> НЕТ
11.	Часто ли вы проверяете личные сообщения или электронную почту, прежде, чем заняться чем-то другим?	<input type="checkbox"/> ДА	<input type="checkbox"/> НЕТ
12.	Случается ли, что вы играете в компьютерные игры дольше, чем вы запланировали?	<input type="checkbox"/> ДА	<input type="checkbox"/> НЕТ
13.	Бывает ли, что вам приходится срочно закрывать окно с компьютерной игрой, когда подходят родители?	<input type="checkbox"/> ДА	<input type="checkbox"/> НЕТ
14.	Иногда вам кажется, что жизнь без общения в сети становится скучной, пустой, безынтересной?	<input type="checkbox"/> ДА	<input type="checkbox"/> НЕТ
15.	Случается ли вам раздражаться, кричать, если вас отвлекают от общения в Интернете?	<input type="checkbox"/> ДА	<input type="checkbox"/> НЕТ
16.	Бывает ли, что вам трудно утром проснуться, потому что накануне вы засиделись допоздна за компьютером?	<input type="checkbox"/> ДА	<input type="checkbox"/> НЕТ
17.	Найдется ли в вашем доме более 3-х дисков с играми в 3D-экшн, которые вы часто используете?	<input type="checkbox"/> ДА	<input type="checkbox"/> НЕТ
18.	Замечали ли вы свои слова «еще пару минут...», когда находитесь за компьютером?	<input type="checkbox"/> ДА	<input type="checkbox"/> НЕТ
19.	Приходилось ли вам садиться за компьютерную игру или выходить в сеть, чтобы поднять себе настроение или просто успокоиться?	<input type="checkbox"/> ДА	<input type="checkbox"/> НЕТ
20.	Может ли чрезмерное увлечение компьютерными играми и общением в сети вызвать у человека зависимость?	<input type="checkbox"/> ДА	<input type="checkbox"/> НЕТ