

Анкета самодиагностики

склонности к Интернет зависимости для обучающихся (Кулаков С.А.)

Ответы даются по пятибалльной 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?	1	2	3	4	5
2.	Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?	1	2	3	4	5
3.	Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете близости со своим партнером?	1	2	3	4	5
4.	Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?	1	2	3	4	5
5.	Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?	1	2	3	4	5
6.	Как часто из-за времени, проведенном в сети страдает Ваше образование и/или работа?	1	2	3	4	5
7.	Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?	1	2	3	4	5
8.	Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования Интернета?	1	2	3	4	5
9.	Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делала в сети?	1	2	3	4	5
10.	Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?	1	2	3	4	5
11.	Как часто Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?	1	2	3	4	5
12.	Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтесной?	1	2	3	4	5
13.	Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?	1	2	3	4	5
14.	Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?	1	2	3	4	5
15.	Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?	1	2	3	4	5
16.	Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?	1	2	3	4	5
17.	Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?	1	2	3	4	5
18.	Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?	1	2	3	4	5
19.	Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?	1	2	3	4	5
20.	Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?	1	2	3	4	5