

Тест «Интернет-зависимости» Кулакова С.А.:

Ответы даются по 5-балльной 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?
2. Как часто вы забрасываете свои домашние обязанности для того, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто вы предпочитаете развлечения Интернета близости с вашим партнером?
4. Как часто вы строите новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое вы проводите в сети?
6. Как часто от времени, проведенного в сети, страдает ваше образование и работа?
7. Как часто вы проверяете свою электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования вами Интернета?
9. Как часто вы сопротивляетесь и секретничаете, когда вас спрашивают о том, что вы делали в сети?
10. Как часто вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?
11. Как часто вы обнаруживаете у себя предвкушение следующего выхода в сеть?
12. Как часто вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынттересной?
13. Как часто вы огрызаетесь, кричите или действуете раздраженно, если что-то беспокоит вас, когда вы находитесь в сети?
14. Как часто вы теряете сон из-за поздних ночных сеансов в сети?
15. Как часто вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что вы там?
16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?

17. Как часто вы пытаетесь урезать свое время пребывания в сети и терпите неудачу?

18. Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени, проведенного вами в сети?

19. Как часто вы выбираете провести больше времени в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?

20. Как часто вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит вам выйти в Интернет снова?

При сумме баллов **50–79** стоит учитывать серьезное влияние сети на вашу жизнь.

Если сумма баллов 80 и выше, **вам необходима помощь психолога.**

Как вернуться в реальность?

Объединись с друзьями.

Ведь с ними все делать значительно веселее, в том числе и избавляться от интернет-зависимости. Договоритесь, что не будете зависеть в телефоне, когда вы вместе! Можно придумать систему штрафов за каждый выход в сеть.

Придумай распорядок интернет-дня.

Эксперты советуют проверять электронную почту сразу во всех ящиках! То же самое касается и соцсетей. Выбери один час в день, когда ты будешь уделять время именно онлайн-общению (или сетевым играм). Поставь будильник, все закрой, когда услышишь звонок!

Проведи один день в неделю без интернета.

Это очень полезное упражнение. Но не сиди, сложа руки, а попытайся найти хорошую замену интернету (просмотр сериалов по телевизору не годится). Возможно, в первый раз тебе будет нелегко, но стоит поупражняться, и вскоре забытый дома смартфон уже не будет для тебя трагедией.

Важно поощрять себя за успехи!

Для этого придумай личную систему наград! Обязательно поощряй себя, когда время, проведенное в интернете, сократится. Ведь это означает, что теперь не интернет контролирует тебя, а ты самоуправляешь интернетом.