

Компьютерная зависимость, тестовые вопросы:

Как определить, есть ли у вас компьютерная зависимость, зависимость от социальных сетей и интернета? Для этого достаточно пройти тест на интернет зависимость и оценить его результаты. Имеется ли у вас компьютерная зависимость, тест поможет определить ее степень, используя ответы на нижеследующие 20 вопросов. Постарайтесь отвечать максимально честно и искренне. Давая ответы на вопросы теста на интернет зависимость, необходимо проставить баллы, по следующей шкале:

- **это ко мне не относится - 0 баллов**
- **редко - 1 балл**
- **время от времени - 2 балла**
- **иногда - 3 балла**
- **часто - 4 балла**
- **всегда - 5 баллов**

Вопрос № 1: Насколько часто вы задерживаетесь дольше в on-line, чем планировали изначально?

Вопрос № 2: Как часто вы игнорируете свои домашние обязанности, чтобы побыть подольше в сети?

Вопрос № 3: Насколько часто вы отдаете предпочтение «возбуждению» от интернета и компьютера близости с собственным партнером?

Вопрос № 4: Завязываете ли вы с пользователями интернета новые отношения?

Вопрос № 5: Как часто ваши окружающие жалуются на то, что за компьютером вы проводите слишком много времени?

Вопрос № 6: Случается ли, что ваша работа, обучение в институте или школе страдает по причине того, что вы слишком много проводите времени on-line?

Вопрос № 7: Насколько часто вы сначала проверяете почту, перед тем как заняться необходимыми делами?

Вопрос № 8: Страдает ли продуктивность вашей работы по причине погруженности в интернет и как часто?

Вопрос № 9: Случается ли вам, занимать оборонительную позицию или скрывать, когда кто-то задает вопросы о том, что вы делаете в интернете?

Вопрос № 10: Насколько часто вам доводится вымещать тревожные мысли о собственной жизни успокаивающими мыслями о сети?

Вопрос № 11: Как часто вы ощущаете предвкушение от очередного сеанса on-line?

Вопрос № 12: Как часто вас посещают мысли о том, что без интернета жизнь была бы скучной, безрадостной и пустой?

Вопрос № 13: Часто ли вы выходите из себя, кричите, и раздражаетесь, когда кто-либо мешает вам, отвлекает вас от сеанса on-line?

Вопрос № 14: Часто ли вы самому себе отказываете во сне, предпочитая оставаться в интернете по ночам?

Вопрос № 15: Когда вы пребываете вне сети, как часто вы думаете об интернете или мечтаете подключиться к сети?

Вопрос № 16: Как часто, пребывая on-line, вы себе говорите: «ну еще пару минуточек», или что-то в этом роде?

Вопрос № 17: Были ли у вас безуспешные попытки сократить время нахождения в сети?

Вопрос № 18: Насколько часто вам приходится скрывать от близких, друзей, коллег и пр. продолжительность вашего нахождения в сети?

Вопрос № 19: Насколько часто вы отдаете предпочтение интернет общению, в противовес реальному общению с людьми?

Вопрос № 20: Как часто бывают ухудшения настроения, появление раздражительности или подавленности, когда вы пребываете вне сети, которое исчезает, как только вы подключаетесь?

Результаты теста на интернет зависимость:

Ответив на все вопросы теста, сложите полученные числа, проставленные в соответствии со шкалой. Их сумма будет говорить о степени вашей зависимости от компьютера и социальных сетей: чем итоговая цифра больше, тем интернет зависимость выражена сильнее и проблемы, которые вызваны использованием компьютера, серьезнее.

Вариант первый: Итоговая сумма баллов от 20 до 49 Вам не о чем переживать. Вы самый обычный интернет пользователь, во всяком случае, пока. Временами вы действительно остаетесь в сети несколько дольше обычного, но вы вполне в состоянии контролировать самостоятельное использование Интернета. У вас нет зависимости от социальных сетей и от компьютера.

Вариант второй: Итоговая сумма баллов от 50 до 79 Вам все чаще приходится сталкиваться с проблемами из-за чрезмерного использования Интернета. Эти проблемы на данном этапе могут возникать время от времени либо довольно часто. Вы все глубже погружаетесь в зависимость от компьютера. Обязательно обратите свое внимание на влияние этого на вашу жизнь и исправьте существующее положение. Пока вы еще можете остановить свою зависимость от интернета собственными силами. Все в ваших руках.

Вариант третий: Итоговая сумма баллов от 80 до 100 Хотите вы это признавать или нет, но очевидно, что чрезмерное использование компьютера и Интернета уже породило в вашей жизни значительные проблемы. У вас налицо компьютерная зависимость. Вам следует осознать влияние виртуальной жизни на вашу настоящую реальную жизнь и заняться теми проблемами, которые напрямую связаны с использованием Интернета. Возможно, вам будет сложно, но необходимо существенно сократить, а лучше отказаться на время от онлайн общения, компьютерных игр, и интернет сети. Обратитесь за помощью к близким, друзьям, или даже психологу. Вам может понадобиться лечение компьютерной зависимости.

Источник: <http://ladyvenus.ru/articles/zdorove-i-dolgoletie/prakticheskaya-psikhologiya/kak-izbavitsya-ot-internet-zavisimosti-sim>