

**Экспресс-тест
на определение интернет-зависимости
(Кимберли Янг)**

Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к Интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия), хотя сама диагностическая категория Интернет-аддикции до сих пор окончательно не определена.

ИНСТРУКЦИЯ: Внимательно прочитайте вопросы и ответьте на них: «да» или «нет».

1. Ощущаете ли Вы себя зависимым от Интернета (вспоминаете о предыдущих посещениях сети и ожидаете ли вы с нетерпением последующих)?
2. Испытываете ли Вы потребность увеличить время пребывания в Сети?
3. Имели ли место у Вас безуспешные попытки контроля, ограничения или отказа от пользования Интернетом?
4. Испытываете ли Вы эмоциональный дискомфорт при отказе или ограничении пользования Интернетом?
5. Пребываете ли Вы в Сети дольше, чем предполагали?
6. Возникали ли с Вами случаи, когда существовал риск возникновения проблем в учебе, семье, личной жизни, на работе из-за Интернета?
7. Приходилось ли Вам говорить неправду близким, членам семьи, друзьям, педагогам или врачам, чтобы скрыть время, проведенное Вами в Сети?
8. Используется ли Вами Интернет, как средство ухода от проблем, плохого настроения, беспомощности, раздраженности, чувства вины, депрессии?

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

Если на 5 и более вопросов теста Вы ответили «да», то Вы страдаете зависимостью от Интернета.

Вам рекомендуется пройти углубленную психодиагностику.

Спасибо за участие!