**АНКЕТА**

**Пропонується анкета для самостійного визначення чи є Я залежним від соціальних мереж або перебування в інтернеті.**

Відповіді даються за п’ятибальною шкалою: 1 бал – дуже рідко, 2 бали – іноді, 3 бали – часто, 4 бали – дуже часто, 5 балів – завжди

1. Як часто Ви виявляєте, що затрималися в мережі довше, ніж задумували?

2. Як часто Ви закидаєте свої домашні обов’язки, щоб провести більше часу в мережі?

3. Як часто Ви користуєтесь Інтернетом?

4. Як часто Ви будуєте нові відносини з друзями по мережі?

5. Як часто Ваші батьки скаржаться з приводу кількості часу, що Ви проводите в мережі?

6 . Як часто через час, проведений в мережі страждає Ваша освіта чи робота?

7 . Як часто Ви перевіряєте електронну пошту або соц.мережі, перш ніж зайнятися чимось іншим?

8 . Як часто страждає Ваша ефективність або продуктивність в роботі через використання Інтернету?

9 . Як часто Ви чините опір розмови або приховуєте, якщо Вас запитують про те, що Ви робили в мережі?

10 . Як часто Ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя , замінюючи їх заспокійливими думками про Інтернет?

11 . Як часто Ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього виходу в мережу?

12 . Чи боїтеся Ви, що життя без Інтернету стане нудним і порожнім?(на скільки балів від 1 до 5)

13 . Як часто Ви роздратовані , кричите , якщо щось відриває Вас, коли Ви знаходитесь в мережі?

14 . Як часто Ви втрачаєте сон, коли пізно перебуваєте в мережі?

15. Як часто Ви відчуваєте, що поглинені Інтернетом, коли не перебуваєте в мережі , або уявляєте, що Ви там ?

16 . Як часто Ви кажете слова «ще пару хвилин …» , коли перебуваєте в мережі ?

17. Як часто Ви намагаєтеся безуспішно урізати час перебування в мережі?

18 . Як часто Ви намагаєтеся приховати кількість часу перебування в мережі?

19 . Як часто Ви віддаєте перевагу перебувати в мережі замість того , щоб зустрітися з людьми?

20 . Як часто Ви відчуваєте пригніченість, поганий настрій, нервуєте, коли Ви не в мережі, що незабаром зникає, варто Вам вийти в Інтернет?

**При сумі балів 40-69 варто враховувати серйозний вплив Інтернету на ваше життя**!