

Тест: насколько вы зависимы от интернета?



Жизнь и работу современного человека трудно представить без компьютера, подключенного к сети Интернет. Он не только упрощает многие процессы, но и пагубно влияет на нашу психику. Психологи бьют тревогу! Интернет-зависимых людей становится все больше и больше. Предлагаем вам пройти небольшой тест и определить уровень зависимости от интернета...

1. Сколько в среднем времени вы проводите в Интернете?

- А) около 2-х часов
- Б) один час или меньше
- В) больше 3-х часов

2. Если ваша работа, связана с компьютером, то дома вы, скорее всего:

- А) Проверяете только свою электронную почту
- Б) Можете вообще не пользоваться компьютером
- В) Проводите за компьютером все свободное время

3. У вас есть аккаунты в социальных сетях?

- А) Да, я зарегистрирован в нескольких соцсетях
- Б) Считаю это пустой тратой времени
- В) У меня есть аккаунты практически во всех социальных сетях

4. Что вы делаете, когда в прокат выходит новый интересный фильм?

- А) Будете ждать пока выйдет в хорошем качестве и приобретете в магазине диск
- Б) Пойдете в кинотеатр
- В) Посмотрите в он-лайн режиме

5. С чего начинается ваше утро в выходной день?

- А) Вы просыпаетесь и включаете телевизор для фона
- Б) Завтракаете в тишине

В) Включаете компьютер или телефон и зависаете в социальных сетях

6. Что вы предпочитаете после тяжелого трудового дня?

А) Посмотреть любимый фильм или сериал

Б) Прогуляться или почитать книгу

В) Поиграть в компьютерную игру

7. Если вы расстроены, то что будете делать?

А) Обсудите свою проблему с другом в электронной переписке

Б) Поделитесь своей грустью в семейном кругу

В) Напишите пост на своей странице в Инстаграм

8. Интернет мешает вам ложиться спать вовремя?

А) Иногда

Б) Никогда такого не было

В) Это происходит довольно часто

9. Как часто ваши близкие ругают вас за частое использование интернета?

А) Иногда бывает

Б) Такого никогда еще не было

В) Частенько слышу упреки в свой адрес

10. Что для вас значит Интернет?

А) Это возможность осуществлять покупки не выходя из дома

Б) Кладезь полезной информации

В) Место, где можно найти друзей и поддержку

А теперь давайте узнаем результаты.

Если у вас больше всего ответов:

А

Будьте бдительны. Интернет скоро затянет вас в свои сети. Старайтесь использовать его только как средство поиска информации.

Б

Вам можно не беспокоиться. Вы совершенно независимы от интернета и социальных сетей.

В

Вы — интернет-зависимый человек. Это главное, что есть у вас в жизни. Без интернета и смартфона ваша жизнь становится скучной и однообразной. Если вы не можете справиться с этой проблемой самостоятельно, обратитесь за помощью к специалистам.