**РЕШИТЕ ТЕСТ И ПРОЦЕНИТЕ ДА ЛИ ИМАТЕ ПРОБЛЕМ СА ЗАВИСНОШЋУ ОД ИНТЕРНЕТА**

Постоји неколико тестова, ово је тест института Addiction Test (IAT). Тест се састоји од 20 питања и одузеће вам пар минута за одговарање на питања.

**Упутство:**

**Одговорите на следећа питања употребљавајући скалу од 0-5, где је:**

 **0 – никад; 1 – ретко; 2 – повремено; 3 – учестало; 4 – често; 5 – Увек**

**Тест**
1.Колико често остајете он-лине дуже него што сте планирали?
2.Колико често занемарујете кућне послове да би провели више времена на нету?
3.Колико често би пре изабрали интернет уместо времена проведеног са другом/другарицом?
4.К олико често склапате пријатељства са другим он-лајн корисницима?
5.Колико често вам се људи у вашем окружењу жале због времена које проводите на интенету?
6.Колико често запостављате школске обавезе због времена које проводите на интернету?
7.Колико често погледате поруке на телефону пре него што завршите своје обавезе?
8.Колико често због интернета трпе ваше школске обавезе и резултати у школи?
9.Колико често се деси да сте тајновити или се љутите кад вас неко пита шта радите он-лајн?
10.Колико често блокирате мисли о свакодневним проблемима размишљањем о интернету?
11.Колико често ухватиш себе како размишљаш кад ћеш опет ићи на нет?
12.Колико често осећаш страх да живот без интернета би ти био досадан, празан и тужан?
13.Колико често се изнервираш или вичеш на некога ко те узнемирава док си он-лајн?
14.Колико често изгубиш сан због интернета у касним сатима?
15.Колико често си преокупиран интернетом кад си оф-лајн или машташ о томе да си на нету?
16.Колико често ухватиш себе да говориш: још само пар минута?
17.Колико често покушаваш да смањиш време које проводиш на нету и при том не успеваш у тој намери?
18.Колико често ти се дешава  да сакријеш од неког колико времена проводиш на нету?
19.Колико често бираш да проводиш више времена на нету уместо изласка са другима?
20.Колико често се осећаш депресивно, потиштено или нервнозно кад си оф-лајн, а све то нестаје кад се вратиш он-лајн?

Сабирајте поене и проверите свој резултат.

Што је резултат већи, већи је и степен зависности.

20 – 49 поена – одговара просечном он-лајн кориснику. Можда повремено користе интернет мало дуже него што би требало, али имају контролу над употребом интернета.

50 – 79 поена – доживљавају повремене или честе проблеме због интернета. Требало би да размисле о њиховом целокупном утицају на њихов живот.

80 – 100 поена – употреба интернета изазива значајне проблеме у животу. Требало би да провере колики је утицај интернета на њихов живот и да преузму кораке ка решавању тих проблема који су настали као непосредна последица коришћења интернета.