

## ОПРОСНИК ПРОБЛЕМНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

*Инструкция.* В зависимости от Вашего опыта использования социальных се-тей, пожалуйста, обведите вариант ответа, отражающий степень Вашего согла-сия с каждым из представленных ниже утверждений.

1. Я предпочитаю общение в социальных сетях общению лицом к лицу.

Полностью не согласен			Нейтрально			Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

2. Общение в социальных сетях для меня более комфортно, чем общение в ре-альной жизни.

Полностью не согласен			Нейтрально			Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

3. Я предпочитаю общаться с людьми в социальных сетях, а не в реальности.

Полностью не согласен			Нейтрально			Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

4. Я заходил(а) в социальную сеть, чтобы с кем-то поговорить, когда мне было одиноко.

Полностью не согласен			Нейтрально			Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

5. Я заходил(а) в социальную сеть, чтобы мне стало лучше, когда я чувствовал(а) себя плохо.

Полностью не согласен			Нейтрально			Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

6. Я заходил(а) в социальную сеть, чтобы мне стало лучше, когда расстраивался/лась.

Полностью не согласен			Нейтрально			Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

7. Если я некоторое время не захожу в социальную сеть, меня начинают терзать мысли, что надо зайти.

Полностью не согласен			Нейтрально			Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

8. Если бы я потерял(а) доступ к социальным сетям, я не знал(а) бы что делать.

Полностью не согласен			Нейтрально			Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

9. Я поглощен(а) навязчивыми мыслями о том, что нужно зайти в социальную сеть, даже когда не сижу в Интернете.

Полностью не согласен			Нейтрально			Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

10. Мне сложно контролировать, сколько времени я провожу в социальных сетях.

Полностью не согласен			Нейтрально			Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

11. Я считаю, что мне нелегко контролировать мое пребывание в социальных сетях.

Полностью не согласен			Нейтрально			Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

12. Мне тяжело противостоять непреодолимому желанию зайти в социальную сеть, когда я занят чем-то вне Интернета.

Полностью не согласен			Нейтрально			Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

13. Социальные сети усложнили мне жизнь.

Полностью не согласен			Нейтрально			Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

14. Из-за того, что я проводил(ла) много времени в социальных сетях, я пренебрегал(ла) своей социальной жизнью и различными мероприятиями.

Полностью не согласен			Нейтрально			Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

15. Пользование социальными сетями привело к проблемам в моей жизни.

Полностью не согласен			Нейтрально			Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7