**Интернет-зависимость, телефономания - опросники для детей, подростков и взрослых**



Очень интересные опросники. Проверьте себя, посмотрите на своих детей! Но конечно же не забывайте, что только эти тесты - не повод самим ставить диагнозы. Но как способ проанализировать ситуацию - хороший инструмент.

**Опросник интернет-зависимости Кимберли Янг**

На каждый вопрос проставьте вариант ответа, максимально точно подходящий, опираясь на эту шкалу: 1 - никогда, 2 - изредка, 3 - временами, 4 - часто, 5 - постоянно.

**Вопросы**

1. Часто ли Вы замечаете, что проводите в интернете больше времени, чем намеревались?
2. Часто ли Вы игнорируете домашние дела, чтобы провести больше времени в сети?
3. Часто ли Вы предпочитаете разговор он-лайн личной встречи?
4. Часто ли Вы заводите новые знакомства с пользователями Интернета?
5. Часто ли окружающие интересуются количеством времени, которое Вы проводите в сети?
6. Часто ли страдает ваша учёба или работа вследствие длительного пребывания в сети?
7. Часто ли Вы проверяете электронную почту, прежде чем сделать что-либо другое, более необходимое?
8. Часто ли страдает ваша производительность труда из-за увлечения Интернетом?
9. Часто ли Вы занимаете оборонительную позицию и скрытничаете, когда Вас спрашивают, чем Вы занимаетесь в сети?
10. Часто ли Вы отгоняете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни утешительными мыслями об Интернете?
11. Часто ли Вы предвкушаете, что скоро вновь окажетесь в Интернете?
12. Часто ли Вы ощущаете, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна?
13. Часто ли Вы злитесь, ругаетесь, раздражаетесь или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в Сети?
14. Часто ли Вы пренебрегаете сном, засиживаясь в Интернете допоздна или ночью?
15. Часто ли Вы думаете, чем займётесь в Интернете, будучи офф-лайн, или фантазируете о пребывании он-лайн?
16. Часто ли Вы говорите себе: «Ещё минутку, ещё немного», находясь он-лайн?
17. Часто ли терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в сети?
18. Часто ли пытаетесь скрыть количество времени, проводимого Вами в Сети?
19. Часто ли Вы выбираете провести время в Интернете вместо того, чтобы выбраться куда-нибудь с друзьями?
20. Часто ли Вы испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне Сети, и отмечаете, что это состояние проходит, как только Вы оказываетесь он-лайн?

Суммируйте свои ответы:

* 20-49 баллов – обычный пользователь Интернета, начальная устойчивость к интернет-пристрастию высокая, самоконтроль достаточный
* 50-79 баллов – вероятна определенная интернет-зависимость, рекомендуется обратить на это свое внимание, возможно, есть необходимость консультации психолога
* 80-100 баллов – патологическое использование Интернета, интернет-зависимость, необходима безотлагательная помощь психотерапевта
* более 100 баллов – похоже, уже ничего исправить нельзя…

**Опросник для выявления интернет-зависимости С. А. Кулакова**

Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 - всегда.

**Вопросы**

1. Как часто вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?
2. Как часто вы забрасываете свои домашние обязанности для того, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто вы предпочитаете развлечения Интернета близости с вашим партнером?
4. Как часто вы строите новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое вы проводите в сети?
6. Как часто от времени, проведенного в сети, страдает ваше образование и работа?
7. Как часто вы проверяете свою электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования вами Интернета?
9. Как часто вы сопротивляетесь и секретничаете, когда вас спрашивают о том, что вы делали в сети?
10. Как часто вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?
11. Как часто вы обнаруживаете у себя предвкушение следующего выхода в сеть?
12. Как часто вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?
13. Как часто вы огрызаетесь, кричите или действуете раздраженно, если что-то беспокоит вас, когда вы находитесь в сети?
14. Как часто вы теряете сон из-за поздних ночных сеансов в сети?
15. Как часто вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что вы там?
16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут», когда находитесь в сети?
17. Как часто вы пытаетесь урезать свое время пребывания в сети и терпите неудачу?
18. Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени, проведенного вами в сети?
19. Как часто вы выбираете провести больше времени в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
20. Как часто вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит вам выйти в Интернет снова?

Обработка результатов:

* 19-44 баллов - Интернет сильно не влияет на вашу жизнь
* 45-74 балла - стоит учитывать серьезное влияние Интернета на вашу жизнь
* 75 баллов и выше - патологическое использование Интернета, интернет-зависимость, необходима безотлагательная помощь психотерапевта.

**Детский вариант опросника для выявления интернет-зависимости**

Ответы даются по 5-балльной шкале: 1 - очень редко, 2 - иногда, 3 - часто, 4 - очень часто, 5 - всегда.

**Вопросы**

1. Как часто ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?
2. Как часто ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?
4. Как часто ваш ребенок формирует новые отношения со своими друзьями по сети?
5. Как часто вы жалуетесь на количество времени, проводимое вашим ребенком в сети?
6. Как часто учеба вашего ребенка страдает из-за количества времени, проводимого им в сети?
7. Как часто ваш ребенок проверяет свою электронную почту, прежде чем делать что-либо еще?
8. Как часто ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?
9. Как часто ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?
10. Как часто вы заставали своего ребенка пробравшимся в сеть против вашей воли?
11. Как часто ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?
12. Как часто ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?
13. Как часто ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили во время пребывания в сети?
14. Как часто ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у вас еще не было Интернета?
15. Как часто ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?
16. Как часто ваш ребенок ругается и гневается, когда вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?
17. Как часто ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?
18. Как часто ваш ребенок злится или становится агрессивным, когда вы накладываете ограничения на время, которое он проводит в сети?
19. Как часто ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?
20. Как часто ваш ребенок чувствует подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать влияние Интернета на жизнь своего ребенка и всей семьи. Если сумма баллов 80 и выше, необходима помощь психолога или психотерапевта.

**Шкала интернет-зависимости Чена**

Подберите и запишите наиболее подходящий Вам вариант ответа для каждого из следующих вопросов. Варианты ответов: 1 - совсем не подходит, 2 - слабо подходит, 3 - частично подходит, 4 - полностью подходит.

**Вопросы**

1. Мне не раз говорили, что я провожу слишком много времени в Интернете.
2. Я чувствую себя некомфортно, когда не бываю в Интернете в течение определённого периода времени.
3. Я замечаю, что всё больше и больше времени провожу в сети.
4. Я чувствую беспокойство и раздражение, когда Интернет отключён или недоступен.
5. Я чувствую себя полным сил, пребывая онлайн, несмотря на предварительную усталость.
6. Я остаюсь в сети в течение более длительного времени, чем намеревался, хотя и планировал «зайти ненадолго».
7. Хотя использование Интернетом негативно влияет на мои отношения с людьми, количество времени, потраченное на Интернет, остаётся неизменным.
8. Несколько раз я спал меньше 4-х часов из-за того, что «завис» в Интернете.
9. За последние шесть месяцев (или за последний год) я стал гораздо больше времени проводить в Сети.
10. Я переживаю или расстраиваюсь, если приходится прекратить пользоваться Интернетом на какой-то период времени.
11. Мне не удаётся преодолеть желание зайти в Сеть.
12. Я замечаю, что выхожу в Интернет вместо личной встречи с друзьями.
13. У меня болит спина или я испытываю какой-либо другой физический дискомфорт после сидения в Интернете.
14. Мысль зайти в Интернет приходит мне первой, когда я просыпаюсь утром.
15. Пребывание в Интернете привело к возникновению у меня определённых неприятностей в школе или на работе.
16. Пребывая в Сети в течение определённого периода времени, я ощущаю, что упускаю что-то.
17. Моё общение с членами семьи сокращается из-за использования Интернета.
18. Я меньше отдыхаю из-за использования Интернета.
19. Даже отключившись от Интернета после выполненной работы, у меня не получается справиться с желанием войти в Сеть снова.
20. Моя жизнь была бы безрадостной, если бы не было Интернета.
21. Пребывание в Интернете негативно повлияло на моё физическое самочувствие.
22. Я стараюсь меньше тратить времени в Интернете, но безуспешно.
23. Для меня становится обычным спать меньше, чтобы провести больше времени в Интернете.
24. Мне необходимо проводить всё больше времени в Интернете, чтобы получить то же удовлетворение, что и раньше.
25. Иногда у меня не получается поесть в нужное время из-за того, что я сижу в Интернете.
26. Я чувствую себя усталым днём из-за того, что просидел допоздна в Интернете.

Баллы (ответы) суммируются:

* от 27 до 42 баллов – минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения
* от 43 до 64 баллов – склонность к возникновению интернет-зависимого поведения
* свыше 65 баллов – сформированное и устойчивое интернет-зависимое поведение