

Шкала Интернет-зависимости Анастасии Жичкиной

Инструкция: Выберите, пожалуйста, один из двух вариантов ответов (А или Б) тот, который лучше всего подходит для описания вашего поведения в Интернете и отметьте его галочкой. В этой анкете нет правильных или неправильных ответов, нам важно знать именно Ваше мнение.

1. А. Когда мне грустно или одиноко, я обычно выхожу в Интернет.
1. Б. Я не чувствую необходимости выйти в Интернет тогда, когда у меня плохое настроение.

2. А. Когда я провожу в Интернете меньше времени, чем обычно, я чувствую себя подавленно.
2. Б. Мое эмоциональное состояние не зависит от того, сколько времени я провожу в Интернете.

3. А. Я чувствую, что мое увлечение Интернетом мешает моей учебе, работе или отношениям с людьми вне Интернета.
3. Б. Использование Интернета не мешает моим отношениям с людьми, учебе или работе.

4. А. Многие мои знакомые не знают, сколько времени я на самом деле провожу в Интернете.
4. Б. Большинство моих знакомых знает, сколько времени я провожу в Интернете.

5. А. Я часто пытаюсь уменьшить количество времени, которое я провожу в Интернете.
5. Б. Я не пытаюсь уменьшить количество времени, которое я провожу в Интернете.

6. А. Когда я не в Интернете, я часто думаю о том, что там происходит.
6. Б. Когда я не в Интернете, я редко думаю о нем.

7. А. Я предпочитаю общаться с людьми или искать информацию через Интернет, а не в реальной жизни.
7. Б. Я далеко не всегда прибегаю к помощи Интернета, когда мне нужно найти информацию или пообщаться.

Ключи

Интернет-зависимость – один из видов поведенческих зависимостей, который проявляется в навязчивом постоянном стремлении войти в Интернет и потере субъективного контроля за его использованием.

Выбор варианта «А» оценивается в 1 балл, выбор варианта «Б» – 0 баллов.

Склонными к Интернет-зависимости считаются испытуемые с баллами по шкале Интернет-зависимости 3 и выше, не склонными к Интернет-зависимости – с баллом 0 по этой шкале. Интернет-зависимыми в строгом смысле слова считаются те, кто набирает 6-7 баллов по этой шкале.

Тест на детскую Интернет-зависимость (С.А. Кулаков)

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

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 с друзьями по сети?
5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?
6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?
7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
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 заставляли своего ребенка пробивающимся 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 по поводу пребывания в сети?
14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас 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 и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?
19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.

При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

Памятка для обучающихся начальной школы

1. Всегда помни своё Интернет-королевское имя (e-mail, логин, пароли) и не кланяйся всем подряд (не регистрируйся везде без надобности)!
2. Не поддавайся ярким рекламам-указателям и не ходи тропками, путанными на подозрительные сайты: утопнуть в трясине можно!
3. Если пришло письмо о крупном выигрыше – это «Лохотрон-грамота»: просто так выиграть невозможно, а если хочешь зарабатывать пиастры, нужно участвовать в полезных обучающих проектах – в «Регате...», например!
4. Чтобы не забыть тропинку назад и вернуться вовремя, бери с собой Клубок волшебный (заводи себе будильник, садясь за компьютер)!
5. Если хочешь дружить с другими царствами-государствами, изучай полезные социальные сервисы Web2.0: они помогут тебе построить «Мой королевский мир», свой царский блог, форум для приглашаемых важных – друзей званых!
6. Не забывай обновлять антивирусную программу – иначе вирус Серый Волк съест весь твой компьютер!
7. Не скачивай нелегальные программные продукты – иначе пираты потопят твой корабль в бурных волнах Интернет!

Анкета «Осторожно, Интернет!»

1. Какую информацию нельзя разглашать в Интернете?

1. Свои увлечения
2. Свой псевдоним
3. Домашний адрес

2. Чем опасны социальные сети?

1. Личная информация может быть использована кем угодно в разных целях
2. При просмотре неопознанных ссылок компьютер может быть взломан
3. Все вышеперечисленное верно

3. Виртуальный собеседник предлагает встретиться, как следует поступить?

1. Посоветоваться с родителями и ничего не предпринимать без их согласия
2. Пойти на встречу одному
3. Пригласить с собой друга

4. Что в Интернете запрещено законом?

1. Размещать информацию о себе
2. Размещать информацию других без их согласия
3. Копировать файлы для личного использования

5. Действуют ли правила этикета в Интернете?

1. Интернет - пространство свободное от правил
2. В особых случаях
3. Да, как и в реальной жизни.