**Тест на интернет-зависимость**

(Кулаков, 2004 г.)

Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу:

• «очень редко» – 1 балл

• «иногда» – 2 балла

• «часто» – 3 балла

• «очень часто» – 4 балла

• «всегда» – 5 баллов

1. Как часто вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем планировали?

2. Как часто вы забрасывали свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети

3. Как часто вы предпочитаете развлечения в Интернете реальному общению со своими сверстниками?

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 из-за времени, проведённого в сети, страдает ваша учёба?

7. Как часто вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто страдает ваша успеваемость или успешность в какой-либо деятельности из-за использования Интернета?

9. Как часто вы сопротивляетесь разговору, или скрываете, если вас спрашивают о том, что вы делали в сети?

10. Как часто вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их мыслями об Интернете?

11. Как часто вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?

12. Как часто вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?

13. Как часто вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает вас, когда вы находитесь в сети?

14. Как часто вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?

15. Как часто вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что вы там?

16. Как часто вы говорите, что проведёте в сети «ещё пару минут….»?

17. Как часто вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?

18. Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?

19. Как часто вы предпочитаете находиться 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?

Если набрано 50–79 баллов, стоит учитывать серьёзное влияние Интернета на жизнь испытуемого. Если набрано 80 баллов и больше, можно диагностировать интернет-зависимость с необходимостью помощи специалиста.

**Тест Такера на выявление игровой зависимости**

(модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних психологом Коныгиной И.А.)

Отвечать следует, имея в виду последние 12 месяцев.

1. Играл ли ты за последний год в компьютерные игры так, что не замечал времени?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего;

г) почти всегда.

2. За последний год, играя в компьютерные игры, нужно было тебе больше времени для того, чтобы достичь нужной степени азарта (возбуждения)?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего;

г) почти всегда.

3. Когда ты играл накануне, возвращался ли на следующий день к той же игре, чтобы пройти незавершённые уровни?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего;

г) почти всегда.

4. Брал ли ты деньги в долг, чтобы иметь возможность играть?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего;

г) почти всегда.

5. Было ли у тебя когда-нибудь чувство, что у тебя могут быть проблемы с зависимостью от компьютерных игр?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего;

г) почти всегда.

6. Можно ли так сказать, что компьютерные игры являлись иногда причиной твоих проблем со здоровьем (включая стресс и беспричинное беспокойство)?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего;

г) почти всегда.

7. Критиковали тебя когда-нибудь за твоё пристрастие к компьютерным играм, даже если ты считал эти замечания несправедливыми?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего;

г) почти всегда.

8. Было ли когда-нибудь твоё пристрастие к компьютерным играм причиной твоих проблем?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего;

г) почти всегда.

9. Возникало ли у тебя когда-нибудь чувство вины за то, как ты играешь, или за то, что происходит во время игры?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего;

г) почти всегда.

ПОДСЧЁТ БАЛЛОВ

«НИКОГДА» – 0 «ИНОГДА» – 1 «ЧАЩЕ ВСЕГО» – 2 «ПОЧТИ ВСЕГДА» – 3

Баллы за ответы на все 9 вопросов суммируются.

0 баллов – нет никаких негативных последствий от компьютерной игры. 3–7 баллов – человек играет в компьютерные игры на уровне, который

может привести к негативным последствиям.

8–21 балл – человек играет на уровне, ведущим к негативным последствиям; возможно, контроль над пристрастием к компьютерным играм уже потерян – чем выше результат, интенсивнее игра, тем серьёзнее могут быть проблемы; высока вероятность патологического гемблинга (формирования зависимости).

**Тест на интернет-аддикцию (зависимое поведение) для подростков**

(в модификации Коныгиной И.А.) (Никитина, Егоров, 2005 год)

Дополнительные сведения

1. Пол: М Ж

2. Возраст: 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Образование: ученик \_\_\_\_\_\_\_ класса.

4. Увлечение, хобби: есть нет

5. Чем, помимо учёбы вы любите заниматься.

6. Есть ли у вас младшие/старшие братья

/сёстры.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Материальное положение: ниже среднего, среднее, выше среднего.

8. Жилищные условия:

а) отдельная комната;

б) свой собственный уголок в комнате;

в) со мной вместе проживают;

г) общежитие;

д)съёмная квартира.

9. Есть ли у членов семьи вредные привычки: а) алкоголь; б) табакокурение; в) наркотики;

г) азартные игры;

д) другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. В свободное время вы вместе с членами вашей семьи: а) играете в компьютерные игры; б) посещаете Интернет.

11. С какого возраста вы играете (компьютерные игры, Интернет – нуж-ное подчеркнуть):

До 7 лет, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 …

12. Сколько раз вы играете (компьютерные игры, Интернет – нужное подчеркнуть):

а) 1 раз в неделю; б) 3–4 раза в неделю; в) каждый день; г) один раз в месяц;

д) другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. Сколько времени вы тратите на компьютерную игру, Интернет, (нужное подчеркнуть):

а) 1–2 часа; б) 3–4 часа; в) 5–6 часов;

41

г) более 6 часов.

14. Какие ролевые компьютерные игры вы предпочитаете? (выбрать не больше двух)

а) игры, в которых вы смотрите глазами своего героя; б) игры, в которых вы смотрите на своего героя со стороны; в) руководительские игры.

15. Какие не ролевые компьютерные игры вы предпочитаете (выбрать не более двух)?

а) аркады; б) головоломки;

в) игры на быстроту реакции и сообразительность; г) традиционные азартные игры (рулетка, казино и т.д.).

16. Возвращаетесь ли вы на другой день к игре, чтобы отыграться?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего;

г) почти всегда.

17. В Интернете вы предпочитаете (выбрать не больше двух): а) виртуальную реальность; б) социальные сети (какие);

в) ICQ (чаты);

г) USENET(конференции);

д) сетевые игры (нужное подчеркнуть: бродилки, аркады, квесты, гонки, стрелялки, РПГ, стимуляторы);

е) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

18. Когда вы играете (компьютерные игры, Интернет – нужное подчерк-нуть), то испытываете:

а) эйфорию; б) радость; в) облегчение; г) азарт;

д) расслабление.

19. Как часто вы замечаете, что играете, или находитесь в Интернете больше запланированного времени?

а) иногда; б) редко; в) часто;

г) очень часто; д) всегда;

е) это ко мне не относится.

20. Вы предпочитаете играть:

а) один; б) с друзьями.

21. Если вы находитесь в компьютерном клубе, интернет-кафе, то это для того чтобы:

а) пообщаться; б) поиграть;

в) самоутвердиться; г) найти нужную информацию; д) расслабиться.

22. Как относятся близкие (родители, друзья) к вашему увлечению?

а) играют вместе со мной; б) положительно; в) нейтрально; г) отрицательно;

д) резко отрицательно.

23. Что вы испытываете, когда долго не играете или не находитесь в Ин-

тернете?

а) беспокойство; б) раздражительность;

в) чувство дискомфорта; г) чувство подавленности; д) ощущение пустоты;

е) другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

24. Как часто вы откладываете встречи с друзьями и личные дела из-за компьютерных игр, Интернета?

а) иногда; б) редко; в) часто;

г) очень часто; д) всегда;

е) это ко мне не относится.

25. Являются ли компьютерные игры, Интернет причиной проблем с

учёбой?

а) иногда; б) редко; в) часто;

г) очень часто; д) всегда;

е) это ко мне не относится.

26. Возникают ли у вас в последнее время какие-либо признаки ухудше-ния здоровья (выбрать не более трёх).

а) беспокойный сон; б) бессонница; в) боль в кистях рук;

г) сухость, жжение глаз; д) боли в спине;

е) онемение пальцев рук; ж) головная боль;

з) другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

27. В реальной жизни вам свойственны (выбрать не более четырёх):

а) тревожность; б) депрессия; в) одиночество;

г) недовольство окружающими; д) недовольство собой; е) невозможность расслабиться.

**Обработка результатов**

Осуществляется путём подсчёта совпадений ответов испытуемого с помощью ключа.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы |  |  |  |  |  |  |  |  | ВОПРОСЫ | |  |  |  |  |
| 0 | 12 | г | - |  | 16 | а | - | 19 е | 20 б | - | 24 е | 25 е | | - |
| 1 | 12 а | | 13 а | | 16 б | | 18 | 19 | 20 а | - | 24 | 25 | | 26 а,б,в,г,д,е,ж,з |
| б,в,г | а,б | а,б | а, б | |
| 2 | 12 б | | 13 | б | 16 | в | 18 а,г | 19 в | - | 23 | 24 в | 25 | в | - |
| а,б,в,г,д |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | 12 | в | 13 | в | 16 | г | - | 19 г | - | - | 24 г | 25 | г | - |
| 4 | - |  | 13 г | | - |  | - | 19 д | - | - | 24 д | 25 д | | - |

Результаты:

•От 5 до 10 баллов – испытуемый не показывает признаков аддикции (зависимое поведение);

•От 10 до 15 баллов – испытуемый входит в группу риска по аддикции (зависимому поведению);

•15 баллов и выше – испытуемый имеет игровую аддикцию (зависимое поведение).