

## 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 Коньгиной 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 серьезнее 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 – нужное 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 отыгратья?

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 подчеркнуть), 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 Интернете?

- 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 ухудшения 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 б,в,г	19 а,б	20 а	-	23 а,б	24 а, б	25 а, б	26 а,б,в,г,д,е,ж,з
2	12 б	13 б	16 в	18 а,г	19 в	-	23 а,б,в,г,д	24 в	25 в	-	
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).