

«Интернет - зависимость»

Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость

Описание методики

Тест - методика, разработанная и апробированная в 1994 году Кимберли Янг (Kimberley S. Young), профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия), хотя сама диагностическая категория интернет-зависимость до сих пор окончательно не определена.

Внутренняя структура

Представленная версия опросника состоит из 20 пунктов (полная версия – 40 пунктов на http://psylab.info/Тест_Кимберли-Янг_на_интернет-зависимость/Бланк_опросника). На каждый вопрос испытуемый должен дать ответ в соответствии с 5-балльной Шкалой Ликкерта. Баллы по всем вопросам суммируются, определяя итоговое значение. Адаптация опросника для русского языка была произведена Лоскутовой В.

Процедура проведения

Тест предназначен для самостоятельного заполнения испытуемым, в т.ч. в форме многочисленных онлайн-версий (<http://detionline.com/test/index.html>).

Возраст: 13 лет и более

Бланк вопросов

Внимательно прочитайте каждое утверждение и выберите 1 ответ, наиболее точно соответствующий вашему состоянию:

1. Замечаете ли Вы, что проводите в интернете больше времени, чем намеревались?

- никогда
- редко
- иногда
- часто
- очень часто

2. Пренебрегаете ли Вы домашними делами, чтобы проводить больше времени в сети?

- никогда
- редко
- иногда

- часто
- очень часто

3. Бывает ли так, что Вы предпочитаете пребывание в сети общению с близкими?

- никогда
- редко
- иногда
- часто
- очень часто

4. Заводите ли Вы новые знакомства с другими интернет пользователями?

- никогда
- редко
- иногда
- часто
- очень часто

5. Высказывают ли Ваши близкие недовольство по поводу того, что Вы слишком много времени проводите в интернете?

- никогда
- редко
- иногда
- часто
- очень часто

6. Влияет ли негативно увлечение интернетом на Вашу работу или учебу?

- никогда
- редко
- иногда
- часто
- очень часто

7. Проверяете ли Вы электронную почту, прежде чем заняться другими важными делами?

- никогда
- редко
- иногда
- часто
- очень часто

8. Бывает ли так, что из-за серфинга в интернете Вы не успеваете выполнить какую-либо работу?

- никогда
- редко
- иногда
- часто
- очень часто

9. Бывает ли так, что Вы отпираетесь и скрываете, когда Вас спрашивают, чем Вы занимаетесь в сети?

- никогда
- редко
- иногда
- часто
- очень часто

10. Замещаете ли Вы беспокоящие мысли о проблемах в реальной жизни утешительными мыслями о том, чем Вы заняты в Интернете?

- никогда
- редко
- иногда
- часто
- очень часто

11. Бывает ли так, что Вы с нетерпением предвкушаете, что вновь окажетесь в сети?

- никогда
- редко
- иногда

- часто
- очень часто

12. Ощущаете ли Вы, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна?

- никогда
- редко
- иногда
- часто
- очень часто

13. Бывает ли так, что Вы ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в сети?

- никогда
- редко
- иногда
- часто
- очень часто

14. Бывает ли так, что Вы недосыпаете, потому что засиживаетесь в сети допоздна?

- никогда
- редко
- иногда
- часто
- очень часто

15. Бывает ли так, что, находясь вне сети, Вы поглощены мыслями о том, чем займетесь в Интернете или мысленно представляете, что Вы находитесь в сети?

- никогда
- редко
- иногда
- часто
- очень часто

16. Часто ли Вы говорите себе «еще чуть-чуть, еще несколько минут», находясь в сети?

- никогда
- редко
- иногда
- часто
- очень часто

17. Бывали ли у Вас неудачные попытки сократить количество времени, проводимого в Интернете?

- никогда
- редко
- иногда
- часто
- очень часто

18. Бывало ли так, что Вы пытались скрыть от окружающих количество времени, которое Вы проводите в Интернете?

- никогда
- редко
- иногда
- часто
- очень часто

19. Случается ли так, что Вы предпочитаете провести время в Интернете вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями?

- никогда
- редко
- иногда
- часто
- очень часто

20. Бывают ли случаи, когда Вы не в настроении, подавлены или нервны, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только Вы снова оказываетесь в интернете?

- никогда
- редко
- иногда
- часто
- очень часто

Оценка результатов

Оцените свои ответы на каждый из вопросов по следующей шкале:

никогда - 1 балл

редко - 2 балла

иногда - 3 балла

часто - 4 балла

очень часто - 5 баллов

Интерпретация

20–49 баллов — обычный пользователь Интернета

50–79 баллов — есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом

80–100 баллов — Интернет-зависимость.

Клиническая значимость

Тест не может служить основанием для постановки диагноза, т.к. имеет слишком простую и прозрачную структуру. Кроме того, он не был валидизирован на популяции интернет - зависимых, т.к. в настоящее время такого диагноза всё ещё не существует. Между тем, тест может служить скрининговым инструментом для отбора тех лиц, которым нужна консультация специалиста.

Источник:

http://psylab.info/Тест_Кимберли-Янг_на_интернет-зависимость