

Тестовая методика Кимберли Янг (адаптированная Лоскутовой В.А.)

Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость («Internet Addiction Test») — тестовая методика, разработанная и апробированная в 1994 году Кимберли Янг (Kimberley S. Young), доктором, профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету.

Полная версия теста Кимберли Янг, адаптированная российским исследователем В.А.Лоскутовой (В.А.Буровой), включает 20 вопросов и позволяет определить отношение к интернету в четырех градациях — от отсутствия увлеченности интернетом до зависимости от него.

К каждому вопросу предлагается 5 вариантов ответов («редко», «иногда», «часто», «очень часто», «всегда»). Вам необходимо выбрать вариант ответа, наилучшим образом отражающий ваше отношение к интернету. Полное тестирование занимает 10 — 15 мин. Методика рассчитана на людей в возрасте от 18 лет и старше, без ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам.

Пройдите тест, отвечая на вопросы предельно честно.

Оцените свои ответы на каждый из вопросов по следующей шкале:

Никогда Иногда Регулярно Часто Всегда

<i>Вопросы</i>	<i>Никог да</i>	<i>Иногд а</i>	<i>Регуля рно</i>	<i>Час то</i>	<i>Всег да</i>
1. Как часто ты замечаешь, что задержался в сети дольше, чем задумывал?					
2. Как часто ты забрасываешь свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в Сети?					
3. Как часто ты выбираешь развлечения в Интернете, вместо общения со своими друзьями в реальности?					
4. Как часто ты строишь новые отношения с друзьями по Сети?					
5. Как часто твои знакомые жалуются на количество времени, которое ты проводишь в Сети?					
6. Как часто из-за времени, которое ты проводишь в Сети, страдает твоя учеба?					
7. Как часто ты проверяешь электронную почту (сообщения), перед тем, как заняться чем-то другим?					
8. Как часто у тебя бывают проблемы и сложности в учебе из-за того, что ты пользуешься Интернетом?					

9. Как часто ты не хочешь говорить или скрываешь, когда тебя спрашивают о том, что ты делал в Сети?					
10. Как часто ты стараешься не думать о неприятных вещах в твоей жизни, а заменяешь их на приятные мысли об Интернете?					
11. Как часто ты ощущаешь приятные эмоции от того, что скоро выйдешь в Сеть?					
12. Как часто ты боишься, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и неинтересной?					
13. Как часто ты раздражаешься, кричишь, если что-то отрывает тебя, когда ты находишься в Сети?					
14. Как часто ты не спишь, потому что допоздна сидел в Сети?					
15. Как часто ты чувствуешь, что полностью находишься в Сети или воображаешь, что ты там?					
16. Как часто ты думаешь или говоришь: «еще пару минут...», когда ты в Сети?					
17. Как часто ты пытаешься уменьшить свое время в сети, но у тебя не получается?					
18. Как часто ты пытаешься скрыть, сколько времени ты был в Сети?					
19. Как часто вместо того, чтобы встретиться с друзьями, ты «сидишь в Интернете»?					
20. Как часто, когда ты не в сети, ты нервничаешь и чувствуешь плохое настроение, грусть, которые сразу исчезают, если ты выходишь в Интернет?					