Мониторинг

интернет-зависимости обучающихся

(диагностический тест на интернет-зависимое поведение (К. Янг))

Описание методики Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость - тестовая методика, разработанная и апробированная в 1994 году д-ром Кимберли Янг, профессором психологии Питбургского университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия) . Процедура проведения Теста предназначена для самостоятельного заполнения испытуемым, в т.ч. в форме многочисленных онлайн-версий анкеты. Как вариант, вопросы теста могут подвергаться профессиональной оценке специалистом во время полуструктурированного интервью, т.к. вопросы теста абсолютно прозрачны, и ответы могут быть установочными.

Ответьте, пожалуйста, предельно честно на следующие вопросы:

1. Часто ли Вы замечаете, что проводите «онлайн» больше времени, чем намеревались?

2. Часто ли Вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети?

3. Часто ли Вы предпочитаете пребывание в сети реальному общению с друзьями?

4. Часто ли Вы заводите знакомства с пользователями Интернет, находясь «онлайн»?

5. Часто ли окружающие интересуются количеством времени, проводимым Вами в сети?

6. Часто ли страдают Ваши успехи в учебе , так как Вы слишком много времени проводите в сети?

7. Часто ли вы проверяете электронную почту, раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?

8. Часто ли страдает Ваша успеваемость из-за увлечения Интернетом?

9. Часто ли Вы занимаете оборонительную позицию и скрытничаете, когда Вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?

10. Часто ли Вы блокируете беспокоящие мысли о Вашей реальной жизни, утешительными мыслями об Интернете?

11. Часто ли Вы обнаруживаете себя предвкушающим, как вновь окажетесь в Интернете?

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

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

14. Часто ли Вы пренебрегаете сном, засиживаясь в Интернете допоздна?

15. Часто ли Вы предвкушаете, чем займетесь в Интернете, находясь оффлайн, или фантазируете о пребывании «онлайн»?

16. Часто ли Вы говорите себе «еще минутку» находясь «онлайн»?

17. Часто ли терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в сети?

18. Часто ли Вы пытаетесь скрыть количество времени, проводимое Вами в сети?

19. Часто ли Вы выбираете провести время в Интернете, вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями?

20. Часто ли Вы испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только Вы оказываетесь «онлайн»?

Оцените свои ответы на каждый из вопросов по следующей шкале: НИКОГДА или КРАЙНЕ РЕДКО - 1 балл ИНОГДА - 2 балла РЕГУЛЯРНО - 3 балла ЧАСТО - 4 балла ВСЕГДА - 5 баллов Теперь подсчитайте результат:

20-49 баллов – Вы учебный пользователь Интернета. Можете путешествовать по сети сколько угодно долго, т.к. умеете контролировать себя.

50-79 баллов – у Вас некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом. Если Вы не обратите на них внимание сейчас – в дальнейшем они могут заполнить всю Вашу жизнь.

80-100 баллов – использование Интернета вызывает значительные проблемы в Вашей жизни. Требуется помощь специалиста-психотерапевта

Итоги

мониторинга интернет-зависимости обучающихся

(диагностический тест на интернет-зависимое поведение (К. Янг))

Количество респондентов 240 (обучающиеся 5-11 классов) образовательных организаций Вадинского района

Динамика

увлечения интернетом по классам обучения

Процент зависимости обучающихся сетью Интернет , требующий корректировки специалистов составляет от 2 до 10 процентов , причём самый высокий уровень приходится на подростковый возраст. Чрезмерное увлечение интернетом в среднем у 75 % обучающихся