Шкала для измерения частоты проявления симптома интернет зависимости по методике Любови Колчановой

Предлагаю попробовать заполнить одну из таких методик, достоинством которой является наличие шкалы для измерения частоты проявления симптома (то есть вы отвечаете не просто «да» или «нет», а можете ранжировать частоту проявления того или иного признака).

Для определения, по методике Любови Колчановой, степени своей зависимости ответьте на нижеследующие вопросы, используя предложенную шкалу:

0 – это ко мне не относится

1 – редко

2 – время от времени

3 – иногда

4 – часто

5 – всегда

Как часто вы остаетесь on-line дольше, чем намеревались?

Насколько часто вы игнорируете домашние обязанности, чтобы подольше побыть в сети?

Насколько часто вы предпочитаете возбуждение от Интернета близости со своим партнером?

Завязываете ли вы новые отношения с пользователями Интернета?

Насколько часто окружающие жалуются, что вы проводите за компьютером слишком много времени?

Бывает ли, что ваше обучение в школе или институте страдает из-за того, что вы проводите слишком много времени on-line?

Как часто вы проверяете почту, прежде чем заняться необходимыми делами?

Как часто продуктивность вашей работы страдает из-за погруженности в Интернет?

Бывает ли, что вы принимаете оборонительную позицию или становитесь скрытным, когда кто-то спрашивает, что вы делаете в Сети?

Насколько часто вы стремитесь заместить тревожные мысли о своей жизни успокаивающими мыслями об Интернете?

Часто ли вы предвкушаете очередной сеанс on-line?

Бывает ли, что вы ощущаете, что жизнь без Интернета была бы скучной, пустой и безрадостной?

Часто ли вы раздражаетесь, кричите и выходите из себя, когда кто-то мешает вам во время сеанса on-line?

Насколько часто вы отказываете себе во сне из-за ночных вхождений?

Когда вы вне Сети, насколько часто вас захватывают мысли об Интернете или фантазии о подключении?

Как часто вы, находясь on-line, говорите себе: «ну еще несколько минуточек"?

Пытались ли вы сократить время пребывания в Сети, но безуспешно?

Часто ли вы пытаетесь скрыть от других продолжительность вашего пребывания в сети?

Как часто вы предпочитаете Интернет общению с людьми?

Как часто у вас ухудшается настроение, появляется раздражительность или подавленность, когда вы вне Сети, исчезающие, как только вы подключились?

После того как вы ответили на все вопросы, сложите полученные числа. Чем больше итоговая цифра, тем сильнее у вас выражена зависимость от интернета и серьезнее проблемы, вызванные использованием компьютера.

Итоговая цифра в интервале от 20 до 49 – вы обычный пользователь интернет. Временами вы остаетесь в сети немного дольше, чем обычно, но вы в состоянии контролировать использование интернета.

Итоговая цифра в интервале от 50 до 79 – вы сталкиваетесь с проблемами по причине чрезмерного использования интернета время от времени или часто. Вам нужно обратить внимание их на влияние на вашу жизнь.

Итоговая цифра в интервале от 80 до 100 – чрезмерное использование интернета породило значительные проблемы в вашей жизни. Вам необходимо осознать влияние интернета на вашу жизнь и заняться проблемами, напрямую связанными с использованием Интернета.

**Список использованных источников**

1. Войскунский А.Г. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета // Психол. журн. 2004. - №1. - С. 90-100. 2.
2. http://www.mentalhelp.net/guide/iad.htm