

Тест Янг на інтернет-залежність (Young's Internet Addiction Test)

Тест на інтернет-залежність розроблений Кімберлі Янг для визначення наявності й тяжкості залежності. Цей тест виявляє неконтрольоване користування інтернетом та оцінює симптоми залежності. Він охоплює 20 запитань, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта (Likert scale) від 1 до 5 (1 - дуже рідко, 2 - інколи, 3 - часто, 4 - дуже часто, 5 - завжди), максимальний бал дорівнює 100.

№ з/п Запитання

№ з/п	Запитання	Кількість балів
1.	Як часто ви порушує часові рамки, встановлені батьками для користування мережею?	
2.	Як часто ви не виконуєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі?	
3.	Як часто ви надаєте перевагу проведенню часу в мережі замість того, щоб провести його в сімейному колі?	
4.	Як часто ви формуєте нові стосунки з друзями через мережу?	
5.	Як часто батьки нарікають на кількість часу, яку ви проводите в мережі?	
6.	Як часто ваше навчання страждає внаслідок кількості часу, проведеного в мережі?	
7.	Як часто ви перевіряєте електронну пошту, перш ніж зайнятися чимось іншим?	
8.	Як часто ви надаєте перевагу спілкуванню в мережі над спілкуванням з оточуючими?	
9.	Як часто ви не відповідаєте на запитання про те, що робите в інтернеті?	
10.	Як часто батьки заставляли вас, коли ви заходили в інтернет всупереч їх волі?	
11.	Як часто ви проводите час у своїй кімнаті, граючи на комп'ютері?	
12.	Як часто ви отримуєте дивні дзвінки від нових мережевих «друзів»?	
13.	Як часто ви огризаєтеся, кричите чи дієте роздратовано, якщо вас потурбували з приводу перебування в мережі?	
14.	Як часто ви виглядаєте більш замученим та стомленим, ніж тоді, коли вдома ще не було інтернету?	
15.	Як часто ви виглядаєте зануреним у думки про повернення до мережі, коли ви не знаходитесь в мережі?	
16.	Як часто ви сваритеся та гніваєтеся, коли батьки сердяться з приводу часу, проведеного вами в мережі?	
17.	Як часто ви надаєте перевагу перебуванню в мережі, а не своїм колишнім улюбленим заняттям, хобі, інтересам?	
18.	Як часто ви стаєте агресивним, коли на вас накладають обмеження в часі, проведеному в мережі?	
19.	Як часто ви замість прогулянок із друзями надаєте перевагу проведенню часу в мережі?	
20.	Як часто ви відчуваєте пригніченість, спад настрою, нервуетесь, коли знаходитесь поза мережею, а після повернення до мережі все це зникає?	

Тест на інтернет-залежність включає такі діапазони балів:

- 0–30 балів — нормальне використання інтернету.
- 31 бал–49 балів — легкий ступінь інтернет-залежності.
- 50–79 балів — помірний ступінь інтернет-залежності.
- 80–100 балів — надмірне користування інтернетом.

Посилання:

(www.umj.com.ua/uk/novyna-160556-internet-zalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya)