**Тест на Интернет-зависимость (для родителей)**

*Ответы даются по пятибалльной шкале:*

*1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда*

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?

2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?

3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?

4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?

5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?

6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?

7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?

9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?

10. Как часто Вы заставали своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?

11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?

12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?

13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?

14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?

15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?

16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?

17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?

18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?

19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?

20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

*При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.*

*При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.*

 **Опросник Кимберли Янг (Kimberly Young), психоло­га из Питтсбургского университета (США), авторитетного эксперта по исследованию интернет-зависимости.**

1 .Вы используете Интернет, чтобы уйти от проблем или избавиться от плохого настроения?

2, Вы не можете контролировать использование Интернета?

3. Вы чувствуете необходимость находиться в Интерне­те все дольше и дольше для того, чтобы достичь удовле­творения?

4. Каждый раз вы проводите в Интернете больше вре­мени, чем планировали?

5. После излишней траты денег в Интернете вы на сле­дующий день начинаешь все сначала?

6. Вы обманываете членов семьи и друзей, скрывая, сколько времени проводите в Интернете и степень вашей увлеченности им?

7. Вы чувствуете беспокойство или раздражение, когда вас отрывают от Интернета?

8. Вы думаете об Интернете, когда находитесь вне Се­ти?

9.Находясь вне Сети, вы испытываете чувство подавленности или беспокойство?

10. Вы рискуете лишиться важных взаимоотношений, потерять место работы или учебы из-за Интернета?

Если вы честно ответили «да» больше, чем на четыре вопроса, и ваше увлечение длится более года, вам необ­ходима психологическая помощь.

ТЕСТ НА ДЕТСКУЮ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

II. С.А. Кулаков (2004) разработал тест на детскую интернет-зависимость для родителей.

Ответьте на предложенные вопросы, используя следу­ющую шкалу:

- «очень редко» - 1 балл;

- «иногда» - 2 балла;

-.«часто» - 3 балла;

- «очень часто» - 4 балла:

- «всегда»—5 баллов.

1. Как часто ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования Сетью?

2. Как часто ребенок не выполняет свои обязанности по дому, чтобы провести больше времени в Сети?

3. Как часто ребенок предпочитает проводить время в Сети, вместо того чтобы провести его в кругу семьи?

4. Как часто ребенок формирует  новые отношения с друзьями по Сети?

5. Как часто вы жалуетесь на количество времени, проведенного вашим ребенком в Сети?

6. Как часто учеба ребенка страдает из-за количест­ва времени, проведенного им в Сети?

7. Как часто ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто ребенок предпочитает общение в Сети общению с окружающими?

9. Как часто ребенок не отвечает на вопрос о том, что он делает в Интернете?

10. Как часто вы заставали своего ребенка в Сети против вашей воли?

11. Как часто ребенок проводи! время в своей ком­нате, играя за компьютером?

12. Как часто ребенок получает странные звонки от его новых «сетевых друзей»?

13. Как часто ребенок огрызается, кричит или про­являет раздражение, если его побеспокоили во время пребывания в Cети?

14. Как часто ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда в доме не было Ин­тернете?

15. Как часто ребенок выглядит погруженным в, мысли о возвращении в Сеть, когда он находится, вне Сети?

16. Как часто ваш ребенок впадает в гнев, когда вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в Сети?

17. Как часто ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, нахождение в Сети?

1.8. Как часто, ребенок злится, и становится агрес­сивным, когда на него накладывают ограничение на время пребывания в Сети?

19. Как часто ребенок предпочитает вместо прогу­лок с друзьями проводить время в Сети? ,

20. Как часто ребенок чувствует подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне Сети, а по возвращении в Сеть все это исчезает?

Если набрано 50-79 баллов, стоит учитывать серь­езное влияние Интернета на жизнь ребенка. Если на­брано 80 баллов и больше, можно диагностировать интернет-зависимость: ребенку необходима помощь психолога.