# **Тесты-опросники на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних**

Тесты позволяют определить уровень компьютерной зависимости учащихся образовательных учреждений разной возрастной категории.

Тесты-опросники состоят из двух блоков: первый блок заполняется учащимися, второй – родителями учащихся.

**Инструкция:** Внимательно прочтите десять вопросов. Каждый из них Вы должны оценить как верный или неверный. Если вопрос кажется Вам верным или преимущественно верным, поставьте «Да», если неверным – «Нет».

# Блок I. Тесты для учащихся образовательных учреждений

# Вариант 1.

- 1. Часто ли Вы замечаете, что проводите в он-лайн больше времени, чем намеревались? (да / нет)
- 2. Часто ли Вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети? (да / нет)
- 3. Часто ли окружающие интересуются количеством времени, проводимым Вами в сети? (да / нет)
- 4. Замечете ли Вы, что Ваша успеваемость в школе стала хуже из-за того, что на учебу у Вас не остается времени, так как Вы слишком много времени проводите в сети? (да / нет)
  - 5. Часто ли Вы представляете, как вновь окажетесь в Интернете? (да / нет)
- 6. Часто ли Вы ощущаете, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна? (да / нет)
- 7. Часто ли Вы ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в сети Интернет? (да / нет)
- 8. Часто ли Вы пренебрегаете сном, засиживаясь в Интернете допоздна? (да / нет)
- 9. Чувствуете ли Вы оживление, возбуждение, находясь за компьютером? (да / нет)
- 10. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна, с тех пор как Вы стали использовать компьютер ежедневно? (да / нет)

## Вариант 2.

- 1. Вам приходилось просить учителей, родителей заменить хотя бы часть знаний компьютерными играми? (да / нет)
- 2. Вы чувствуете, что Вам не всегда удается сразу же прекратить компьютерную игру? (да / нет)
- 3. Вы чувствуете себя раздраженным или усталым, если долго не играете на компьютере? (да / нет)
- 4. Обычно Вы занимаетесь компьютерными играми больше, чем планировали? (да / нет)
- 5. Вам приходилось срочно закрывать окно с компьютерной игрой или сайта, когда приходили родители, учителя, друзья? (да / нет)
- 6. Вам приходилось садиться за компьютерную игру, чтобы исправить себе настроение (например, чувство вины, раздражительности) или просто, чтобы успокоиться? (да / нет)
  - 7. Возникают ли у Вас головные боли после игры за компьютером? (да / нет)
  - 8. Пренебрегаете ли Вы приемом пищи из-за компьютерной игры? (да / нет)
  - 9. Пренебрегаете ли Вы личной гигиеной из-за компьютерной игры? (да / нет)
- 10. В обычной жизни чувствуете ли Вы пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером? (да / нет)

**Подсчет результатов:** производится специалистами, проводившими тестирование. «Да» — 1 балл,

«Heт» – 0 баллов.

Полученные баллы суммируются.

- 0 3 балла низкий уровень компьютерной зависимости.
- 4 6 балла средний уровень компьютерной зависимости.
- 7 10 баллов высокий уровень компьютерной зависимости.

# Блок II. Тесты для родителей

#### Вариант 1.

#### Ваш ребенок, ...

- 1. Приходя домой, первым делом садится за компьютер? (да / нет)
- 2. Забросил домашние дела, учебу, стал непослушным? (да / нет)
- 3. Раздражителен, груб, если его отвлекают от компьютера? (да / нет)
- 4. Совершает прием пищи, не отрываясь от компьютера? (да / нет)
- 5. Не знает, чем себя занять, если компьютер недоступен или сломался? (да / нет)
  - 6. Не способен контролировать время, проводимое за компьютером? (да / нет)
  - 7. Тратит много денег на компьютерные игры? (да / нет)
- 8. Перестал общаться с друзьями, все больше времени проводит в он-лайн? (да / нет)
  - 9. Посещает различные запретные сайты? (да / нет)
- 10. Постоянно говорит о компьютерных играх, об общении в Интернете? (да / нет)

#### Вариант 2.

# Ваш ребенок, ...

- 1. Испытывает раздражение при необходимости закончить игру? (да / нет)
- 2. Из-за компьютерной игры жертвует времяпровождением с семьей, родными? (да / нет)
- 3. После компьютерной игры жалуется на головные боли, возникает сухость слизистой оболочки глаз? (да / нет)
  - 4. Высказывает желание проводить в Интернете больше времени? (да / нет)
- 5. Во время компьютерной игры полностью отрешается от реальной действительности, целиком переносясь в мир игры? (да / нет)
- 6. Из-за компьютерной игры пренебрегает питанием, личной гигиеной? (да / нет)
- 7. В результате систематического времяпровождения за компьютером, потерял интерес к учебе, к спортивным секциям, кружкам? (да / нет)
- 8. Преимущественно находится в хорошем настроении, занимаясь компьютерными играми или общением он-лайн? (да / нет)
  - 9. Проводя длительное время в Интернете, нарушает режим дня? (да / нет)
- 10. Предпочитает общение с виртуальными друзьями, чем с реальными? (да / нет)

# *Подсчет результатов*: производится родителями.

«Да» – 1 балл,

«Heт» – 0 баллов.

Полученные баллы суммируются.

- **0 3 балла** низкий уровень компьютерной зависимости; родители могут справиться с возникшей проблемой самостоятельно (*см. рекомендации*);
- **4 6 балла** средний уровень компьютерной зависимости, для решения проблемы необходима консультация специалиста (психолога);
- 7 10 баллов высокий уровень компьютерной зависимости, чрезмерное увлечение компьютером, которое может привести к психологической зависимости ребенка; родители не могут справиться с возникшей проблемой самостоятельно, поэтому необходимо обратиться за помощью к специалисту (психологу, психотерапевту).