

Тест-опросник на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у обучающихся образовательных организаций

Тест позволяет определить уровень компьютерной зависимости обучающихся образовательных организаций разной возрастной категории.

Тест-опросник заполняется обучающимися.

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».

Текст опросника

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 колледже 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 преподавателей, 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, преподаватели, 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,

«Нет» – 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.