

## **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 родителями обучающихся.

**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.**

**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,

«Нет» – 0 баллов.

Полученные баллы суммируются.

**0 – 3 балла** – низкий уровень компьютерной зависимости; родители могут справиться с возникшей проблемой самостоятельно (*см. советы специалистов*);

**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).