

Как выявить зависимость от компьютерных технологий у подростков

Тесты и анкеты для диагностики компьютерной зависимости (родителям)

**Составитель: Кардаков Никита Дмитриевич, учащийся 9 «А» класса
МБОУ Гимназия №3 городского округа город Шарья Костромской области**



Тест на интернет-зависимость

1. Как часто вы обнаруживаете, что задержались в Сети дольше, чем планировали?
2. Как часто вы забрасывали свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в Сети?
3. Как часто вы предпочитаете развлечения в Интернете реальному общению со своими сверстниками?
4. Как часто вы строите новые отношения с друзьями по Сети?
5. Как часто ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое вы проводите в Сети?
6. Как часто из-за времени, проведённого в Сети, страдает ваша учёба?
7. Как часто вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает ваша успеваемость или успешность в какой-либо деятельности из-за использования Интернета?
9. Как часто вы сопротивляетесь разговору, или скрываете, если вас спрашивают о том, что вы делали в Сети?
10. Как часто вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их мыслями об Интернете?

2017 год

11. Как часто вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в Сеть?
12. Как часто вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?
13. Как часто вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает вас, когда вы находитесь в Сети?
14. Как часто вы теряете сон, когда поздно находитесь в Сети?
15. Как часто вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в Сети, или воображаете, что вы там?
16. Как часто вы говорите, что проведёте в Сети «ещё пару минут...»?
17. Как часто вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в Сети?
18. Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в Сети?
19. Как часто вы предпочитаете находиться в Сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
20. Как часто вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда вы не в Сети, что вскоре исчезает, стоит вам выйти в Интернет?

Если набрано 50-79 баллов, стоит учитывать серьёзное влияние Интернета на жизнь испытуемого.

Если набрано 80 баллов и больше, можно диагностировать Интернет-зависимость с необходимостью помощи специалиста.

«очень редко» - 1 балл

«иногда» - 2 балла

«часто» - 3 балла

«очень часто» - 4 балла

«всегда» - 5 баллов

Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости

(Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Бояьбот) (патент на изобретение (11) 72366 А (51) 7 G09B3/00, G09B3/08, G09B3/00, A61B10/00 15.02.2005. Бюп. №2)

1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?

(4)- никогда (3)- редко (2)- часто (1)- очень часто

5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частой работы за компьютером (пребывания в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за

компьютером (в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

До 15 баллов — 0 % риска развития компьютерной зависимости;

16-22 балла — стадия увлеченности;

23-37баллов — риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем);

более 38 баллов — наличие компьютерной зависимости!



Тест для определения телефонной зависимости

1. Вы раздражаетесь, когда не видите свой мобильник.
2. Вы нервничаете, когда батарейка мобильного почти разряжена.
3. Вы пытались отказаться от частого использования мобильного.
4. Вы не можете отключить мобильник даже на лекции или на встрече.
5. Вы хотите, чтобы у вашего мобильного был самый модный дизайн и украшения.
6. Вы не помните на память ни одного телефонного номера, полагаясь на телефонную книгу мобильного.
7. Вы делаете телефонные звонки, даже когда в этом нет действительной необходимости.
8. Вы часто проверяете мобильник - не пропустили ли вы звонок или SMS.
9. Вы используете мобильник даже тогда, когда у вас дома есть обычный телефон.
10. Вы немедленно отвечаете на сообщение во время встречи в классе.

Нужно поставить каждому ответу оценку от 1 о 5 баллов, где 1 - "совершенно мне не подходит", а 5 - "идеально меня описывает". Больше 30 баллов - зависимость, 20-29 баллов - проявите осторожность, меньше 20 баллов - все в порядке.

Опрос учащихся:

1. Есть ли у Вас мобильный телефон?
2. Часто ли Вы пользуетесь сотовым телефоном для выхода в Интернет?
3. Часто ли Вы выходите в интернет?
4. Зарегистрированы ли Вы в социальных сетях? Часто ли Вы их посещаете?
5. Есть ли у Вас электронный почтовый ящик? Часто ли Вы проверяете почту?
6. Есть ли у Вас электронный кошелек, часто ли Вы им пользуетесь?
7. Что для Вас лучше прогулка на свежем воздухе или работа за компьютером?
8. Что Вы выберете поход в гости к другу или общение с ним через интернет или мобильный телефон?
9. Занимаетесь ли Вы в какой-либо спортивной секции или творческом кружке?



Тест Такера на выявление игровой зависимости

Отвечать следует, имея в виду последние 12 месяцев.
Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу:

Никогда- 0 баллов;

Иногда – 1 балл;

Чаще всего – 2 балла;

Почти всегда – 3 балла.

1. Играл ли ты за последний год в компьютерные игры так, что не замечал времени?
2. За последний год, играя в компьютерные игры, нужно было тебе больше времени для того, чтобы достичь нужной степени азарта?
3. Когда ты играл накануне, возвращался ли на следующий день к той же игре, чтобы пройти незавершённые уровни?
4. Брал ли ты деньги в долг, чтобы иметь возможность играть?
5. Было ли у тебя когда-нибудь чувство, что у тебя могут быть проблемы с зависимостью от компьютерных игр?
6. Можно ли так сказать, что компьютерные игры являлись иногда причиной твоих проблем со здоровьем (включая стресс и беспричинное беспокойство)?

7. Критиковали тебя когда-нибудь за твоё пристрастие к компьютерным играм, даже если ты считал эти замечания несправедливыми?
8. Было ли когда-нибудь твоё пристрастие к компьютерным играм причиной твоих проблем?
9. Возникало ли у тебя когда-нибудь чувство вины за то, как ты играешь, или за то, что происходит во время игры?



Тест на детскую Интернет-зависимость (Родителям)

Баллы за ответы на все 9 вопросов суммируются.

0 баллов – нет никаких негативных последствий от компьютерной игры.

3 – 7 баллов – человек играет в компьютерные игры на уровне, который может привести к негативным последствиям.

8 – 27 балл – человек играет на уровне, ведущим к негативным последствиям; возможно, контроль над пристрастием к компьютерным играм уже потерян – чем выше результат, интенсивнее игра, тем серьезнее могут быть проблемы; высока вероятность патологического формирования зависимости.

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 заставляли 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.



Тест "Игровая наркомания"

При его помощи Вы сами достаточно легко и точно определите, имеется ли у человека зависимость от компьютерных игр. Отвечайте внимательно. Если что-нибудь не понятно, тщательно обдумайте ответ. При этом обязательно старайтесь ответить либо "да", либо "нет". Помните, что от правильности Вашего ответа зависит результат тестирования!

За каждый ответ "да" прибавляется балл.

1. Человек испытывает затруднения, раздражается, грустит при необходимости закончить игру?
2. Для игры в компьютерные игры человек жертвует временем, ранее проводимым с семьёй, друзьями?
3. Человек находится в хорошем настроении, преимущественно играя в компьютерные игры?

4. Из-за компьютерной игры человек пренебрегает сном.
5. Игра за компьютером служит ведущим средством для снятия стресса.
6. После компьютерной игры у человека возникают головные боли?
7. В обычной жизни человек чувствует пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером?
8. При помощи игры за компьютером человек достигает жизненных целей, "решает проблемы"?
9. После компьютерной игры у человека возникают нарушения аппетита, стула?
10. Человек приобретает проблемы в учёбе, на работе из-за компьютерной игры, но продолжает в неё играть?
11. Из-за компьютерной игры человек пренебрегает питанием?
12. Человек испытывает потребность проводить за игрой всё больше времени?
13. Из-за компьютерной игры человек пренебрегает личной гигиеной?
14. Во время компьютерной игры человек полностью отрешается от реальной действительности, переносясь целиком в мир игры?
15. После компьютерной игры у человека возникает сухость слизистых глаз?
16. Человек приобретает проблемы в семье, в отношениях с людьми из-за компьютерной игры, но продолжает в неё играть?
17. Игра за компьютером служит ведущим средством для достижения комфорта?

Если Вы в сумме получили 3 и более баллов, то у Вас высокая вероятность зависимости от компьютерных игр.

Тест-опросник для установления зависимости от компьютера

Для установления компьютерной зависимости от компьютера предлагается серия вопросов-утверждений, опрашиваемые должны ответить верно или нет утверждение.

1. Вы испытываете эйфорию, хорошее настроение, когда играете в компьютерные игры?
2. В последнее время требуется все больше и больше времени, чтобы достичь этого состояния?
3. У вас случается чувство опустошенности, дурное настроение или раздражительность, когда вы не можете поиграть за компьютером?
4. У вас есть боли в запястьях?
5. Вы пропускали встречу с кем-либо из-за того, что были заняты компьютерными играми (несрочные дела)?
6. Вы проводите 3 ч и более в день в Интернете?
7. Вы заходите на чаты, просматриваете сайты, не касающиеся вашей основной деятельности за компьютером? Играя, вы пропускали прием пищи (завтрак, обед или ужин)?
8. Вам легче общаться с людьми через Интернет, нежели лицом к лицу?
9. Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы невероятное количество часов сидите в Интернете или за компьютерными играми? Вы регулярно загружаете порнографические материалы из Интернета?
10. Вы отмечаете ухудшение в учебе или уменьшение знаний по основной работе? У вас были неудачные попытки ограничить время работы за компьютером?
11. Вы ощущаете онемение в мизинце во время работы за компьютером? Вы говорили другим, что проводите за компьютерными играми немного времени, хотя это не так?
12. Вы отмечаете регулярные боли в спине (чаще, чем 1 раз в неделю)?
13. В последнее время вас беспокоит сухость глаз?
14. В последнее время у вас было сильное желание играть?

15. Для того чтобы больше побыть в Интернете, вы прекращали мыться, чистить зубы или бриться?

16. С того времени, как вы используете Интернет или играете в компьютерные игры, у вас появились нарушения сна: долгое засыпание, бессонница, беспокойный сон?

Даже при одном положительном ответе стоит призадуматься, 25 % и более положительных ответов говорят о компьютерной зависимости.

Тест на компьютерную зависимость / для подростков/

Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?

2. Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?

3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?

4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?

5. Находитесь ли Вы он-лайн больше, чем предполагали?

6. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в работе, учебе или в личной жизни из-за Интернета?

7. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Сети?

8. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?

Даже при одном положительном ответе стоит призадуматься, 25 % и более положительных ответов говорят о компьютерной зависимости.

Анкета для учащихся

Время работы за компьютером.

1. Сколько часов в день вы сидите за компьютером?

а) от 1 – до 2 часов; б) от 2 – до 4 часов; в) от 4 – до 10 часов

2. Сосколько лет вы работаете на компьютере?

а) с 4 лет; б) с 10 лет; в) свой вариант ответа

Зависимость от компьютера.

1. Есть ли постоянное желание играть в игры?

а) да; б) нет; в) не знаю

2. С лёгкостью можете оторваться от игры?

а) да; б) нет; в) не знаю

3. Какое общение вы предпочитаете?

а) общение по электронной почте; б) с другом на яву; в) не важно как

4. Может ли заменить вам компьютер лыжную прогулку?

а) не может; б) да; в) не знаю

5. Вы кушаете, пьете чай, готовите уроки у компьютера?

а) да; б) нет; в) когда как

6. Проводили вы хоть одну ночь за компьютером?

а) нет; б) да;

7. Придя, домой вы сразу садитесь за компьютер?

а) да; б) нет;

8. Вы забывали чистить зубы и кушать, заигравшись за компьютером?

а) да; б) нет; в) не придаю значения

9. Пребывали вы в плохом, раздраженном настроении, не могли ничем заняться, если был сломан компьютер?

а) да; б) нет

10. Что вас больше всего интересует?

а) компьютер; б) чтение книг; в) разгадывание логических игр

Психологические симптомы

1. Пребывали вы в плохом, раздраженном настроении, не могли ничем заняться, если был сломан компьютер?

а) да; б) нет;

2. Конфликтовали вы, угрожали, шантажировали в ответ на запрет сидеть за компьютером?

а) нет; б) да

Здоровьесберегающие технологии при работе с компьютером.

1. Сколько часов рекомендуется сидеть за компьютером?

а) 1 час; б) 2 часа; в) 10 часов

2. Устают ли глаза при работе с компьютером?

а) да; б) нет; в) не придаю значения

3. Вы делаете гимнастику для глаз?

а) да; б) нет; в) как получится

4. Вы знаете, какую угрозу представляет компьютер вашему здоровью?

а) да; б) нет; в) мне все равно

Влияние компьютера на развитие интеллекта.

1. В какие игры вы предпочитаете играть.

а) бродилки; б) стратегии; в) логические

2. С приобретением компьютера твой интеллект:

а) повысился; б) остался на том же уровне; в) не замечаю



Уважаемый участник!

Мы приветствуем вас и просим принять участие в анкетирование «Компьютер и человек».

Укажите ваш пол (подчеркните нужное) муж/жен

Укажите ваш возраст (подчеркните) 10 ,11, 12, 13, 14, 15 лет

Вопросы:	Да	Нет
1. Вы испытываете хорошее настроение, когда работаете за компьютером?		
2. У вас бывает чувство опустошённости, плохое настроение или раздражительность, когда вы не за компьютером?		
3. Вы проводите 3 и более часов за компьютером в день?		
4. Вы пропускали приём пищи (завтрак, обед или ужин), работая за компьютером?		
5. Вам легче общаться с людьми через интернет, нежели лицом к лицу?		
6. Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы слишком много времени проводите за компьютером?		
7. Влияет ли отрицательно на успеваемость увлечение компьютером?		
8. Были ли неудачные попытки ограничить время работы за компьютером?		
9. Увлекаетесь ли вы компьютерными играми?		
10. С какого возраста вы увлекаетесь компьютерными играми?		
11. Известно ли вам о негативном влиянии ПК на психическое и физическое здоровье?		
12. Назовите источники информации. (СМИ, уроки информатики, и т.п.)		

Спасибо за участие!