

## 👉 Тест на определение зависимости от гаджетов у детей и подростков:

Существует много различных типов зависимого поведения, один из них – это киберзависимость. Термин «компьютерная» или «киберзависимость» определяет патологическое пристрастие человека к проведению всего свободного времени за компьютером ради развлечения.

👉 Как узнать, зависимость ли это или простое увлечение? Поговорите с подростком и попросите ответить на несколько вопросов и подсчитайте количество ответов «Да». Каждый ответ «да» соответствует 1 баллу.

1. *Играл ли ты за последний год в компьютерные игры так, что не замечал времени?*
2. *Случалось ли тебе забыть о делах (уроках, домашних обязанностях) из-за гаджетов?*
3. *Тебе не интересно общаться с теми, кто не увлекается компьютерными играми?*
4. *Сильно ли ты злишься, когда родители ограничивают твоё время в гаджетах или критикуют твои игры?*
5. *Часто ли тебе снятся компьютерные игры?*
6. *Получается ли у тебя остановить игру в то время, какое ты наметил заранее?*
7. *Бывает ли так, что ты отказываешься от встречи с друзьями ради компьютерной игры или телефона?*
8. *Возникает ли иногда чувство, что компьютер, телефон отнимают слишком много времени?*
9. *Просил ли ты деньги у родителей, чтобы использовать их для игры, а если они не давали, занимал у друзей (прокачать персонажа, пройти уровень и т.д.)?*
10. *Было ли у тебя когда-нибудь чувство, что у тебя могут быть проблемы с зависимостью от компьютерных игр?*
11. *Хочется ли тебе постоянно увеличивать время, проведенное за телефоном, планшетом, компьютером?*
12. *Испытываешь ли ты сильную радость, предвкушая игру на телефоне или компьютере?*
13. *Бывало ли, что друзья критиковали тебя когда-нибудь за твоё пристрастие к компьютерным играм?*
14. *Бывает ли что ты испытываешь физический дискомфорт, играя на телефоне (планшете, компьютере), например, боль в руках, устали глаза, боль в спине, болит голова?*
15. *Случалось ли тебе врать, чтобы скрыть от членов семьи время, которое ты проводишь за компьютером или в телефоне?*
16. *Было ли в последнее время, что ты играл в компьютерные игры более 2-х часов подряд?*

### 👉 Результаты подсчета баллов:

**до 5 баллов** – вы вне зоны риска развития у вас компьютерной интернет-зависимости. Вы не испытываете острой нужды в регулярном или постоянном использовании ПК и сетью Интернет. Вы благоразумно распоряжаетесь своим временем и пользуетесь Интернетом исключительно по необходимости. Таким образом, интернет вам не вредит, но напротив - помогает.

**5 – 9 баллов** – вы играете в компьютерные игры на уровне, который может привести к негативным последствиям. Обратите внимание на время, которое вы проводите в электронных устройствах. Если у Вас не получается контролировать время самостоятельно, возможно пришло время обратиться за помощью.

**более 9 баллов** – вы играете 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.