**Тест на виявлення інтернет-залежності дітей**

(за С. Кулаковим)

**Інструкція.**

Оцініть кожен вислів за п’ятибальною шкалою:   
1 — дуже рідко,   
2 — іноді,   
3 — часто,   
4 — дуже часто,  
5 — ­завжди.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Питання** | **Ваша оцінка** |
| 1. | Як часто Ваша дитина порушує тимчасові рамки, встановлені Вами для користування мережею? |  |
| 2. | Як часто Ваша дитина забуває про свої домашні обов’язки для того, щоб провести більше часу в мережі? |  |
| 3. | Як часто Ваша дитина бажає проводити час у мережі замість того, щоб провести його в колі сім’ї? |  |
| 4. | Як часто Ваша дитина формує нові відносини з друзями по мережі? |  |
| 5. | Як часто Ви скаржитеся на кількість часу, що проводиться Вашою дитиною в мережі? |  |
| 6. | Як часто навчання Вашої дитини страждає через кількість часу, проведеного нею в мережі? |  |
| 7. | Як часто Ваша дитина перевіряє електронну пошту, перш ніж зайнятися чимось іншим? |  |
| 8. | Як часто Ваша дитина віддає перевагу спілкуванню в мережі? |  |
| 9. | Як часто Ваша дитина чинить опір, коли Ви запитуєте про те, що вона робить в інтернеті? |  |
| 10. | Як часто Ви помічали, що Ваша дитина виходить у мережу проти Вашої волі? |  |
| 11. | Як часто Ваша дитина проводить час у своїй кімнаті, граючи за комп’ютером? |  |
| 12. | Як часто Ваша дитина отримує дивні дзвінки від віртуальних друзів? |  |
| 13. | Як часто Ваша дитина реагує агресивно чи кричить, дратується, якщо її потурбували з приводу перебування в мережі? |  |
| 14. | Як часто Ваша дитина виглядає більш стомленою, ніж коли не було інтернету? |  |
| 15. | Як часто Ваша дитина виглядає закритою, зануреною в себе, коли знаходиться поза мережею? |  |
| 16. | Як часто Ваша дитина лається й гнівається, коли Ви робите зауваження з приводу часу, проведеного в мережі? |  |
| 17. | Як часто Ваша дитина замінює улюблене заняття, хобі на інтернет розваги? |  |
| 18. | Як часто Ваша дитина стає агресивною, коли Ви накладаєте обмеження на час, який вона проводить у мережі? |  |
| 19. | Як часто Ваша дитина бажає замість прогулянок із друзями проводити час у мережі? |  |
| 20. | Як часто Ви помічаєте в дитини пригніченість, поганий настрій, нервування, коли вона знаходиться поза мережею, а після повернення в мережу все це зникає? |  |

Якщо сума балів **50–79**, батькам потрібно усвідомлювати серйозний вплив інтернету на життя дитини та всієї родини.

Якщо сума балів **80 і вище**, у дитини є висока інтернет-залежність і їй потрібна допомога фахівця.