

Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями
здоровья «Алейская общеобразовательная школа-интернат»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом учреждения

Протокол № 1
От «28» 08 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ «Алейская
общеобразовательная
школа-интернат»



О.В. Крапп

Приказ № 157
От «30» 08 2024г.

ПАСПОРТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
КГБОУ

«Алейская общеобразовательная школа-интернат»:
2024-2025 учебный год

Разработан О.В. Гербер,
педагогом-психологом

г. Алейск, 2024г.

Аннотация

Паспорт психологической безопасности (далее – Паспорт) является инструментом выявления, контроля и регуляции наиболее важных характеристик и степени психологической безопасности образовательной среды в образовательной организации.

Паспорт разработан по состоянию на 01.09.24 года и корректируется по мере необходимости:

Данные 1 части обновляются ежегодно. Данные 2-4 частей – 1 раз в 3 года.

Уровень психологической безопасности определяется отдельно на каждой возрастной ступени и в целом по образовательной организации.

Выбор участников образовательных отношений для участия в экспертизе осуществляется по схеме: по 1 параллели на каждой ступени обучения (параллели 1-х, 5-х классов, 9 класса), родители и педагоги.

Экспертная оценка психологической безопасности образовательной среды состоит из 3 уровней: 1 уровень (обязательный), 2 уровень (оптимальный), 3 уровень (специальный).

Актуальное состояние психологической безопасности (обязательный уровень) определяется по таким параметрам, как комфортность (эмоциональное состояние, психологический климат) и защищенность (психологическая, информационная) участников образовательного процесса. При положительных результатах экспертиза может быть ограничена данным уровнем.

Второй уровень (оптимальный) предполагает дополнительное исследование удовлетворенности участников образовательных отношений образовательной средой в учреждении – при наличии потребности (например, в значительном преобладании средних результатов) и кадрово-временных ресурсов, а также для получения полной картины состояния психологической безопасности образовательной среды.

При выявлении низких показателей по изучаемым параметрам на первом и втором уровнях дополнительно проводится их углубленное изучение (специальный уровень), например, по выявлению жестокого обращения, рисков самоповреждающего и суицидального поведения.

Степень психологической безопасности определяется путем выведения среднего значения по всем параметрам обязательного уровня. Для этого все результаты рассматриваются в единой уровневой системе. Первоначально все используемые методики оцениваются в бальной системе (для анкет также

вводятся бальные показатели). Затем полученные по каждой методике показатели переводятся в уровневую систему. Обобщаются показатели по всем выбранным категориям участников и приводятся к среднему значению. Так оценивается каждый параметр.

Психологически безопасной образовательная среда может считаться при наличии высоких показателей (не менее 2/3 высокого уровня и не более 1/3 среднего) первого уровня.

При всех средних показателях образовательную среду можно считать условно безопасной.

При наличии хотя бы 1 параметр, находящегося на неудовлетворительном уровне, образовательная среда будет оцениваться как опасная.

По результатам описания актуального состояния образовательной среды и экспертизы психологической безопасности выявляются проблемные зоны и факторы риска, которые ложатся в основу плана мероприятий по обеспечению психологической безопасности функционирования образовательной организации.

В план включаются профилактические, просветительские и коррекционные мероприятия классных руководителей, социального педагога, педагога-психолога на весь период следующего этапа проведения экспертизы.

Содержание паспорта психологической безопасности

1. Характеристика образовательной среды образовательной организации.

1.1.1. Общие сведения об организации:

Наименование образовательной организации: КГБОУ «Алейская общеобразовательная школа-интернат».

Тип /вид образовательной организации: ведение образовательной деятельности, общеобразовательная.

Юридический адрес: 658130, Сибирский федеральный округ, Алтайский край, г. Алейск, ул. им. В. Олещко, 70.

Фактический адрес: 658130, Сибирский федеральный округ, Алтайский край, г. Алейск, ул. им. В. Олещко, 70.

	Ф.И.О.	телефон	e-mail
Директор	Крапп О.В.	8-923-655-72-01	ashkola-internat8@yandex.ru
Заместитель директора по УВР	Гордеева Е.В.	8-983-604-08-13	30len@mail.ru
Педагог-психолог	Гербер О.В.	8-923-165-02-78	<u>olya.gerber.67@mail.ru</u>

1.1.2. Режим работы образовательной организации.

Школа работает в одну смену. Пятидневная рабочая неделя.

1.1.3. Количество классов- комплектов: 9

Количество обучающихся:

классы	Количество обучающихся	Количество мальчиков	Количество девочек
1-4 классы	40	26	11
5-7 классы	47	35	12
8-9 классы	35	28	7

1.1.4. Характеристика персонала образовательной организации:

	Количество (чел.)		
Персонал	Всего	Ознакомленных с алгоритмом действий по пресечению насилия	Прошли курсы повышения квалификации по организации профилактической работы
Директор	1	1	1

Заместитель директора	2	2	2
Педагоги	16	16	16
Психологи/соц.педагог/логопед	2	2	2
Учебно-вспомогат-й персонал	14	14	14
Обслуживающий персонал	9	9	9

1.1.5. Перечень реализуемых профилактических программ

Направленность программы	Наименование программы	Кем рекомендована	Классы, в которых реализуется программа	Кол-во человек, обучающихся по программе
По формированию жизнестойкости	1.«Жизнь в моих руках!» 2.«Все цвета, кроме черного»	АКИПКРО АК ЦДК	Обучающиеся 5-9 классов	82 82

1.2.Сведения о категориях обучающихся, требующих особого внимания

	1-я ступень (1-4 классы)	2-я ступень (5-9 классы)
Количество обучающихся с ОВЗ	37	71
Количество обучающихся – инвалидов	13	25
Количество обучающихся, оставшихся без попечения родителей	6	13
Количество обучающихся с девиантным поведением (состоящих на учете в КДН и ЗП /ВУУ)	0	7
Количество обучающихся с суицидальным поведением (состоящих на учете в КДН и ЗП /ВУУ)	0	0
Количество обучающихся с аддиктивным поведением	0	0
Количество обучающихся, находящихся в СОП	1	6

Количество семей, находящихся в СОП	0	7
Количество обучающихся группы суицидального риска	0	0
Количество обучающихся, не успевающих по школьной программе	2	2
Количество обучающихся с особенностями в физическом развитии	0	0
Другие категории (указать, какие)	0	0

1.3. Характеристика внутренней и внешней территории образовательной организации с точки зрения безопасности.

Внутренняя территория: информация о плохо просматриваемых, слабо освещенных, укромных уголках, организации безопасности в туалетах, раздевалке, коридорах, столовой.

Внутренняя территория безопасна по всей школе. Установлены камеры.

Внешняя территория: информация: близлежащих объектах, способных представлять опасность для обучающихся (пустыри, гаражи, заброшенные строения, общежития), плохо просматриваемые, слабо освещенные и малолюдные территории.

Внешняя территория безопасна, установлены камеры видеонаблюдения.

1.4. Характеристика информационной обеспеченности ОО по вопросам безопасности:

	Обучающиеся	Родители	Педагоги
<i>размещение</i>	<i>перечень информационных продуктов и количественный охват участников образовательной организации</i>		
стенды в коридорах и рекреациях	+	+	+
классные уголки	+	+	+
сайт ОО	+	+	+
соц.сети	+	+	+
другое	-	-	-

1.5. Локальные акты, обеспечивающие психологическую безопасность в ОО:

Правила внутреннего распорядка обучающихся.

Правила внутреннего трудового распорядка.

Положение о комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений.

Положение о постановке на внутришкольный учет обучающихся и их семей, снятии с учета.

Положение о порядке оказания ППМС-сопровождения обучающихся, испытывающих трудности в освоении образовательных программ, развитии и социальной адаптации.

Положение о профессиональной этике педагогических работников.

Инструкция для педагогических работников по профилактике жестокого обращения с несовершеннолетними.

11.Оценка актуального состояния социально-психологической среды образовательной организации

2.1.Обязательный уровень

2.1.1.Оценка психологической комфортности образовательной среды

Категории	Преобладающее эмоциональное состояние обучающихся	Социально-психологический климат в классных коллективах		Общий уровень комфортности образовательной среды
		Качество взаимоотношений «ученик – ученик»	Качество взаимоотношений «ученик – учитель»	
Обуч-ся				
1 класс	выше среднего	выше среднего	выше среднего	выше среднего
5 класс	выше среднего	выше среднего	выше среднего	выше среднего
9 класс	выше среднего	выше среднего	выше среднего	выше среднего
Родители				
1 класс	выше среднего	выше среднего	выше среднего	выше среднего
5 класс	вышесреднего	выше среднего	выше среднего	выше среднего
9 класс	выше среднего	выше среднего	выше среднего	выше среднего
Педагоги				
1 класс	средний	выше среднего	выше среднего	выше среднего
5 класс	выше среднего	выше среднего	выше среднего	выше среднего
9 класс	средний	выше среднего	выше среднего	выше среднего

2.1.2.Используемые методики оценки психологической комфортности образовательной среды

Категории	Преобладающее эмоциональное состояние обучающихся	Социально-психологический климат в классных коллективах	
Обучающиеся		Качество взаимоотношений «ученик – ученик»	Качество взаимоотношений «ученик – учитель»
1	Экспресс-диагностика	Анкета Н.Г.Лускановой «Адаптация	Анкета Н.Г.Лускановой

	эмоционального отношения ребенка к школе	ребенка к школе»	«Адаптация ребенка к школе»
5	«Шкала тревожности» Кондаша	Анкета Н.Г.Лускановой «Адаптация ребенка к школе»	Анкета Н.Г.Лускановой «Адаптация ребенка к школе»
9	Анкета удовлетворенности условиями обучения в школе	Анкета удовлетворенности условиями обучения в школе	Анкета удовлетворенности условиями обучения в школе
Родители	Методика изучения удовлетворенности работой ОУ (Е,Н,Степанова)		
Педагоги	Опросник «Психологическая защищенность, комфортность, удовлетворенность» (В.В.Ковров)		

2.1.4. Оценка психологической защищенности образовательной среды

Категории	Психологическая и физическая защищенность участников образовательного процесса	Информационная защищенность обучающихся	Общий уровень защищенности образовательной среды
Обуч-ся			
1 класс	Выше среднего	Выше среднего	Выше среднего
5 класс	Выше среднего	Выше среднего	Выше среднего
9 класс	Выше среднего	Выше среднего	Выше среднего
Родители			
1 класс	Выше среднего	Выше среднего	Выше среднего
5 класс	Выше среднего	Выше среднего	Выше среднего
9 класс	Выше среднего	Выше среднего	Выше среднего
Педагоги			
1 класс	Выше среднего	Выше среднего	Выше среднего
5 класс	Выше среднего	Выше среднего	Выше среднего
9 класс	Выше среднего	Выше среднего	Выше среднего

2.1.5.Используемые методики оценки защищенности образовательной среды:

Категории	Психологическая и физическая защищенность участников образовательного процесса	Информационная защищенность обучающихся
Обучающиеся	Оценка безопасности психологической среды (Ковров В.В.)	тестирование
1	Оценка безопасности психологической среды (Ковров В.В.)	тестирование
5	Оценка безопасности психологической среды (Ковров В.В.)	тестирование
9	Оценка безопасности психологической среды (Ковров В.В.)	тестирование
Родители	Методика изучения удовлетворенности работой ОУ (Е.Н.Степанова)	тестирование
Педагоги	Опросник «Психологическая защищенность, комфортность, удовлетворенность» Ковров В.В.	тестирование

2.2.1.Оценка удовлетворенности образовательной средой

Категории	Удовлетворенность условиями предметной среды и организацией образовательного процесса	Общий уровень удовлетворенности образовательной средой
Обучающиеся		Высокий уровень
1-4 классы	Высокий уровень	Высокий уровень
5-7 классы	Высокий уровень	Высокий уровень
8-9 классы	Высокий уровень	Высокий уровень
Родители		
1-4 классы	Высокий уровень	Высокий уровень
5-7 классы	Высокий уровень	Высокий уровень
8-9 классы	Высокий уровень	Высокий уровень
Педагоги		
1-4 классы	Высокий уровень	Высокий уровень
5-7 классы	Высокий уровень	Высокий уровень
8-9 классы	Высокий уровень	Высокий уровень

2.2.2. Используемые методики оценки удовлетворенности образовательной средой

Категории	Удовлетворенность условиями предметной среды организации и организацией образовательного процесса
Обучающиеся	
1-4 классы	Высокий уровень
5-7 классы	Высокий уровень
8-9 классы	Высокий уровень
Родители	
1-4 классы	Высокий уровень
5-7 классы	Высокий уровень
8-9 классы	Высокий уровень
Педагоги	
1-4 классы	Высокий уровень
5-7 классы	Высокий уровень
8-9 классы	Высокий уровень

2.3. Специальный уровень (при наличии низких показателей по параметрам минимального уровня)

Категории	Уровень школьной тревожности	Уровень агрессии (насилия) по отношению к ребенку в семье и школе	Риск самоповреждающего (суицидального) поведения	Риск совершения правонарушений	Стиль педагогического общения
Обучающиеся					Учителя
1-4 классы	Высокий уровень - 30%; Средний уровень – 20 %; Низкий уровень–50%	0%;	0%	0 %	Авторитарный (2, 3б, 3а, 4а) Демократический (4б)
5-7 классы	Высокий уровень - 30%; Средний уровень – 20 %; Низкий уровень–50%	Высокий уровень - 30%; Средний уровень – 20 %; Низкий уровень–50%	Высокий уровень - 30%; Средний уровень – 20 %; Низкий уровень–50%	1 %	Смешанный (авторитарный + демократический)
8-9 классы	Высокий уровень -	Высокий уровень -	Высокий уровень -	2 %	Смешанный

	30%; Средний уровень – 20 %; Низкий уровень–50%	30%; Средний уровень – 20 %; Низкий уровень–50%	30%; Средний уровень – 20 %; Низкий уровень–50%		(авторитарный + демократический)
--	--	--	--	--	-------------------------------------

2.4. Тест-опросник «Склонность к зависимости от употребления психоактивных веществ»

№ п/п	Утверждение	
1	Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это нормально.	
2	Каждый имеет право выпивать, сколько он хочет и где хочет.	
3	Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь.	
4	Мне бы понравилась работа официантки в ресторане, дегустатора вин.	
5	Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.	
6	Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.	
7	Правы те, кто в жизни следует пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».	
8	Бывало, что я случайно попадал (а) в неприятную историю или драку после употребления спиртных напитков.	
9	Случалось, что мои родители, другие люди высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил (а).	
10	Если человек стремится к новым, необычным ощущениям и переживаниям, это нормально.	
11	Чтобы получить удовольствие, можно нарушить некоторые правила и запреты.	
12	Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.	
13	Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал (а), что сейчас не время и	

	не место.	
14	Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.	
15	Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.	
16	Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.	
17	Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.	
18	Я бы попробовал (а) какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал(а), что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.	
19	Мои друзья рассказывали, что в некоторых ситуациях они испытывали необычные состояния: видели красочные, интересные картины, слышали странные, необычные звуки и др.	
20	В последнее время я замечаю, что стал (а) много курить. Это как-то помогает мне, отвлекает от забот и тревог.	
21	Случалось, что по утрам (после того как я накануне употреблял (а) алкоголь) у меня дрожали руки, а голова просто раскалывалась.	
22	Не могу заставить себя бросить курить, хотя знаю, что это вредно.	
23	Часто в состоянии опьянения я испытывал (а) чувство невесомости, отрешенности от окружающего мира, нереальности происходящего.	
24	Мне неприятно вспоминать и говорить о ряде случаев, которые были связаны с употреблением алкоголя.	
25	Мои друзья умеют хорошо расслабиться и получить удовольствие.	
26	В последнее время, чтобы не сорваться, я вынужден (а) был(а) принимать успокаивающие препараты.	
27	Я пытался (пыталась) избавиться от некоторых пагубных привычек.	
28	Употребляя алкоголь, я часто превышал (а) свою норму.	
29	Мне нравится состояние, которое возникает, когда немного выпьешь.	
30	У меня были неприятности в школе в связи с употреблением алкоголя.	
	Итого:	

Если вы обнаружили более **10** признаков, можно с высокой вероятностью предположить **зависимость к употреблению ПАВ.**

Опросник выявления предрасположенности к зависимому поведению

1. Проявляет ли молодой человек низкую устойчивость к психическим перегрузкам и стрессам?
2. Проявляет ли часто неуверенность в себе и имеет низкую самооценку?
3. Испытывает ли трудности в общении со сверстниками?
4. Тревожен, напряжен ли в общении в учебном заведении?
5. Стремится ли к получению новых ощущений, удовольствий быстрее и любым путем?
6. Зависит ли от своих друзей, легко ли подчиняется мнению знакомых, готов ли подражать образу жизни приятелей?
7. Имеет ли отклонения в поведении, вызванные травмами головного мозга, инфекциями либо врожденными заболеваниями (в том числе связанными с мозговой патологией)?
8. Свойственны ли ему непереносимость конфликтов, стремление уйти в иллюзорный мир благополучия?
9. Отягощена ли наследственность наркоманиями или алкоголизмом?

Обработка результатов теста:

Ответ «да» на вопросы № 1, 2, 3, 4 – по 5 баллов.

Ответ «да» на вопросы № 6, 8 – по 10 баллов.

Ответ «да» на вопросы № 5, 7, 9 – по 15 баллов.

Если в результате набрано:

0–15 баллов – обучающийся не входит в группу риска.

15–30 баллов – средняя вероятность предрасположенности, требуется повышенное внимание.

Свыше 30 баллов – обучающийся находится в группе риска и предрасположен к зависимому поведению.

Методика диагностики склонности к различным зависимостям (автор Лозовая Г.В)

Диагностика склонности к зависимому поведению и выявление обучающихся группы риска – это начальный этап профилактики и коррекции зависимости. Полученные результаты подскажут педагогам и психологам направления деятельности и помогут впоследствии оценить эффективность работы, проведенной с обучающимися.

Описание:

Тест опросника содержит 70 вопросов, направленных на изучение склонности индивида к 13 видам зависимостей.

Результаты диагностики являются ориентировочными и показывают общую склонность к той или иной зависимости, не являясь основанием для постановки того или иного диагноза.

Инструкция:

Методика представляет собой анкету с вариантами ответов:

- Нет -1 балл;
- Скорее нет – 2 балла;
- Ни да, ни нет -3 балла;

- Скорее да – 4 балла;
- Да – 5 баллов.

Тестовое задание:

1. Время от времени мне очень хочется выпить, чтобы расслабиться.
2. В свое свободное время я чаще всего смотрю телевизор.
3. Я считаю, что одиночество – это самое страшное в жизни.
4. Я – человек азартный и люблю азартные игры.
5. Секс – это самое большое удовольствие в жизни.
6. Я довольно часто ем не от голода, а для получения удовольствия.
7. Я соблюдаю религиозные результаты.
8. Я все время думаю о работе, о том, как сделать ее лучше.
9. Я довольно часто принимаю лекарства.
10. Я провожу очень много времени за компьютером.
11. Не представляю свою жизнь без сигарет.
12. Я активно интересуюсь проблемами здоровья.
13. Я пробовал наркотические вещества.
14. Мне тяжело бороться со своими привычками.
15. Иногда я не помню произошедшего во время опьянения.
16. Я могу долго щелкать пультом в поисках чего нить интересного по телевизору.
17. Главное, чтобы любимый человек всегда был рядом.
18. Время от времени я посещаю игровые автоматы.
19. Я не думаю о сексе только когда я сплю.
20. Я постоянно думаю о еде, представляю себе разные вкусы.
21. Я довольно активный член религиозной общины.
22. Я не умею отдыхать, чувствую себя плохо во время выходных.
23. Лекарства – самый простой способ улучшить самочувствие.
24. Компьютер – это реальная возможность жить полной жизнью.
25. Сигареты всегда со мной.
26. На поддержание здоровья не жалею ни сил, ни денег, ни времени.
27. Попробовать наркотик – это получить интересный жизненный урок.
28. Я считаю, что каждый человек от чего-то зависим.

29. Бывает, что я чуть-чуть перебираю, когда выпиваю.
30. Телевизор включен большее время моего пребывания дома.
31. Когда я не вместе с любимым человеком, я постоянно думаю о нем.
32. Игра дает самые острые ощущения в жизни.
33. Я готов идти на «случайные» связи», ведь воздержание от секса для меня крайне тяжело.
34. Если кушанье очень вкусное, то я не удержусь от добавки.
35. Считаю, что религия – единственное что может спасти мир.
36. Близкие часто жалуются, что я постоянно работаю.
37. В моем доме много медицинских и подобных препаратов.
38. Иногда, сидя у компьютера я забываю поесть или о каких-то делах.
39. Сигарета это самый простой способ расслабиться.
40. Я читаю медицинские журналы и газеты, смотрю передачи о здоровье.
41. Наркотик дает самые сильные ощущения из всех возможных.
42. Привычка – вторая натура, и избавиться от нее глупо.
43. Алкоголь в нашей жизни – основное средство расслабления и повышения настроения.
44. Если сломался телевизор, то я не буду знать, чем себя развлечь вечером.
45. Быть покинутым любимым человеком – самое большое несчастье, которое может произойти.
46. Я понимаю азартных игроков, которые могут в одну ночь выиграть состояние, а в другую проиграть два.
47. Самое страшное это получить физическое увечье, которое вызовет сексуальную неполноценность.
48. При походе в магазин не могу удержаться, чтобы ни купить что-нибудь вкусненькое.
49. Самое главное в жизни – жить наполненной религиозной жизнью.
50. Мера ценности человека заключается в том, на сколько он отдает себя работе.
51. Я довольно часто принимаю лекарства.
52. «Виртуальная реальность» более интересна, чем обычная жизнь.
53. Я ежедневно курю.
54. Я стараюсь неотступно соблюдать правила здорового образа жизни.
55. Иногда я употребляю средства, считающиеся наркотическими.
56. Человек – существо слабое, нужно быть терпимым к его вредным привычкам.
57. Мне нравится выпить и повеселиться в веселой компании.
58. В наше время почти все можно узнать из телевизора.
59. Любить и быть любимым это главное в жизни.
60. Игра – это реальный шанс сорвать куш, выиграть много денег.
61. Секс – это лучшее времяпровождение.

62. Я очень люблю готовить и делаю это так часто, как могу.
63. Я часто посещаю религиозные заведения.
64. Я считаю, что человек должен работать на совесть, ведь деньги,- это не главное.
65. Когда я нервничаю, я предпочитаю принять успокоительное.
66. Если бы я мог, то все время занимался бы компьютером.
67. Я – курильщик со стажем.
68. Я беспокоюсь за здоровье близких, стараюсь привлечь их к здоровому образу жизни.
69. По интенсивности ощущений наркотик не может сравниться ни с чем.
70. Глупо пытаться показать свою силу воли и отказаться от различных радостей жизни.

Обработка результатов теста:

Суммируйте баллы по отдельным видам склонностей к зависимостям:

1. Алкогольная зависимость: 1, 15, 29, 43, 57.
2. Телевизионная зависимость: 2, 16, 30, 44, 58.
3. Любовная зависимость: 3, 17, 31, 45, 59.
4. Игровая зависимость: 4, 18, 32, 46, 60.
5. Сексуальная зависимость: 5, 19, 33, 47, 61.
6. Пищевая зависимость: 6, 20, 34, 48, 62.
7. Религиозная зависимость: 7, 21, 35, 49, 63.
8. Трудовая зависимость: 8, 22, 36, 50, 64.
9. Лекарственная зависимость: 9, 23, 37, 51, 65.
10. Компьютерная зависимость: 10, 24, 38, 52, 66.
11. Табачная зависимость: 11, 25, 39, 53, 67.
12. Зависимость от здорового образа жизни: 12, 26, 40, 54.
13. Наркотическая зависимость: 13, 27, 41, 55, 69.
14. Общая склонность к зависимостям: 14, 28, 42, 56, 70.

Условные нормы:

- 5-11 баллов – низкая;
- 12-18 средняя;
- 19-25 – высокая степень склонности к зависимостям.

ДИАГНОСТИКА ПОТРЕБНОСТЕЙ НОВЫХ ОЩУЩЕНИЙ

С точки зрения склонности человека к попаданию в зависимость от химических веществ психостимулирующего ряда в достаточной степени понятно одно: чем более выражена у человека склонность к поиску новых ощущений, тем выше вероятность того, что, попробовав один из наркотиков такого типа, он быстро попадёт в зависимость от него.

Краткий вариант психологического опросника М. Цукермана позволяет показать степень выраженности такой потребности у каждого отдельного человека.

Инструкция:

Вашему вниманию предлагается ряд утверждений, которые объединены в пары. Из каждой пары вам необходимо выбрать одно, которое наиболее характерно для вас, и отметить его.

Текст опросника:

а) Я бы предпочёл работу, требующую многочисленных разъездов и путешествий,

б) Я бы предпочёл работать на одном месте.

а) Меня взбадривает свежий, прохладный день,

б) В прохладный день я не могу дождаться, когда попаду домой.

а) Мне нравятся все запахи человеческого тела,

б) Мне не нравятся все запахи человеческого тела.

а) Мне не хотелось бы попробовать какой-нибудь наркотик, который мог бы оказать на меня незнакомое воздействие,

б) Я бы попробовал какой-нибудь из незнакомых наркотиков, вызывающих галлюцинации.

а) Я бы предпочёл жить в идеальном обществе, где каждый безопасен, надёжен и счастлив,

б) Я бы предпочёл жить в неопределённые, смутные дни нашей истории.

а) Я не могу вынести поездку на машине с водителем, который любит скорость,

б) Иногда я люблю ездить на машине очень быстро, так как нахожу это возбуждающим.

а) Если бы я был продавцом, то предпочёл бы твёрдый оклад, а не сдельную зарплату с риском заработать мало или совсем ничего,

б) Если бы я был продавцом, то я бы предпочёл работать сдельно, так как у меня была бы возможность заработать.

а) Я не люблю спорить с людьми, взгляды которых резко отличаются от моих, поскольку такие споры всегда неразрешимы,

б) Я считаю, что люди, которые не согласны с моими взглядами, больше стимулируют моё мышление, чем люди, которые согласны со мной.

- а) Большинство людей тратят в целом слишком много денег на страхование,
 б) Страхование – это то, без чего не смог бы позволить себе обойтись ни один человек.
- а) Я бы не хотел оказаться загипнотизированным,
 б) Я бы хотел попробовать оказаться загипнотизированным.
- а) Наиболее важная цель в жизни – жить на полную катушку и взять от неё столько, сколько возможно,
 б) Наиболее важная цель в жизни – обрести спокойствие и счастье.
- а) В холодную воду я вхожу постепенно, дав себе время привыкнуть к ней,
 б) Я люблю сразу нырнуть или прыгнуть в море или холодный бассейн.
- а) В большинстве видов современной музыки мне не нравятся беспорядочность и дисгармоничность,
 б) Я люблю слушать новые и необычные виды музыки.
- а) Худший социальный недостаток – быть грубым, невоспитанным человеком,
 б) Худший социальный недостаток – быть скучным человеком, занудой.
- а) Я предпочитаю эмоционально-выразительных людей, даже если они немного неуравновешенны,
 б) Я предпочитаю больше людей спокойных, даже «отрегулированных».
- а) У людей, ездящих на мотоциклах, должно быть, есть какая-то неосознаваемая потребность причинить себе боль, вред,
 б) Мне бы понравилось водить мотоцикл или ездить на нём.

Обработка и интерпретация:

Полученные ответы соотносятся с ключом:

1 а	5 б	9 а	13 б
2 а	6 б	10 б	14 б
3 б	7 б	11 б	15 б
4 б	8 б	12 б	16 б

Каждый ответ, совпавший с ключом, оценивается в 1 балл. Полученные баллы суммируются. Сумма совпадений и является показателем уровня потребностей в новых ощущениях.

Высокий уровень потребностей в ощущениях (11-16 баллов) означает наличие у вас влечения, возможно бесконтрольного, к новым, «щекочущим нервы» впечатлениям, что часто может провоцировать на участие в рискованных авантюрах и мероприятиях.

Риск попасть в зависимость от кокаина и других психостимуляторов очень велик.

От 6 до 10 баллов – средний уровень потребностей в новых ощущениях. Он свидетельствует об умении контролировать такие потребности, об умеренности в их удовлетворении, то есть о сдержанности и рассудительности в необходимых моментах жизни.

Вероятность попасть в ситуацию психической зависимости – низкая. Скорее всего, вы сможете справиться с собой и преодолеть собственные ошибки, если вы их уже совершили.

Низкий уровень потребностей в ощущениях (от 0 до 5 баллов) означает присутствие предусмотрительности и осторожности, порой в ущерб получению новых впечатлений и рискованных удовольствий. Испытуемый с таким показателем предпочитает стабильность и упорядоченность неизвестному и неожиданному в жизни.

Скорее всего, вы не станете даже экспериментировать с приёмом наркотиков. И правильно сделаете.

**Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости
(Л. Н. Юрьева)**

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;

23-37 баллов — риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем);
более 38 баллов — наличие компьютерной зависимости!



Тест на интернет-зависимость

Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу:

«очень редко» - 1 балл

«иногда» - 2 балла

«часто» - 3 балла

«очень часто» - 4 балла

«всегда» - 5 баллов

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?
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 безынтeресной?
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.



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;

Чаше 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?

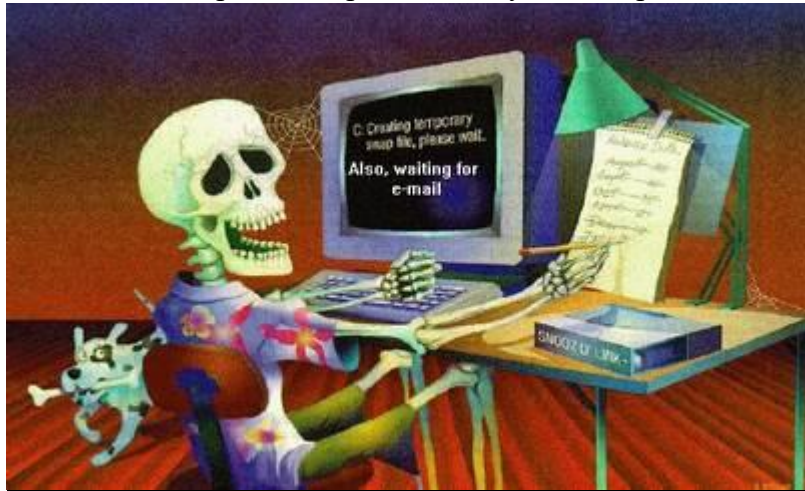
Баллы за ответы на все 9 вопросов суммируются.

0 баллов – нет никаких негативных последствий от компьютерной игры.

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

8 – 27 баллов – 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.



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 до 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 на детскую Интернет-зависимость (Родителям)

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.



Тест на компьютерную зависимость /для родителей/ -да/нет

Ваш ребенок:

1. Приходя домой, первым делом садится за компьютер?
2. Забросил домашние дела, учебу, стал непослушным?
3. Груб и раздражителен, если его отвлекают от компьютера?
4. Ест и пьет, не отрываясь от компьютера?
5. Не знает, чем себя занять, если компьютер недоступен или сломался?
6. Неспособен контролировать время, проводимое за компьютером?
7. Тратит много денег на компьютерные игры или оплату работы в Интернет?
8. Не общается или почти не общается с друзьями как раньше?
9. Использует компьютер как отдушину и средство уйти от проблем?
10. Ребенок погружен в виртуальность и вне компьютера (постоянно думает об игре, об общении в Интернет)?

10 положительных ответов. Результат:

Похоже, ваш ребенок действительно болен компьютерной зависимостью. У него стирается интерес к реальной жизни, он становится раздражительным и непослушным. Необходимо срочно принимать меры. Для начала ограничьте время пребывания ребенка за компьютером. Проконсультируйтесь с педагогом или психологом. Ознакомьтесь с советами психологов как предотвратить и вылечить компьютерную зависимость. Навязчивое использование Интернет может быть симптомом других проблем, таких как депрессия, раздражение или низкая самооценка.

7-9 положительных ответов. Результат:

Ваш ребенок в опасной близости до возникновения зависимости от компьютера. Уже сейчас он предпочитает общение в Интернет реальному общению. Желательно уменьшить время его работы за компьютером. Ознакомьтесь с советами психологов как предотвратить возникновение компьютерной зависимости. Можно также контролировать время, проводимое ребенком в Интернет. Вы сможете установить разрешенные и запрещенные дни и часы пользования доступом в Интернет и другим программами.

5-6 положительных ответов. Результат:

Ваш ребенок в близости до возникновения зависимости от компьютера. Желательно уменьшить время его работы за компьютером.



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; б) 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 (нужное подчеркните) муж/жен

Укажите ваш возраст (нужное 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.)		

111.Общий вывод по результатам оценки (экспертизы) образовательной среды

1v.План мероприятий по обеспечению психологической безопасности функционирования

№	Содержание работы	Категория участников	Сроки	Ответственные
1	Информационно-просветительское	Учащиеся	4 раза в год и по необходимости	Кл.руководители

		Педагоги	1 раз в год и по необходимости	Зам.директора по УВР
		Родители	1 раз в год и по необходимости	Кл.руководители
2	Формирующее (активизирующее)	Учащиеся	1 раза в год и по необходимости	Кл.руководители
		Педагоги	1 раз в год и по необходимости	Зам.директора по УВР
		Родители	По необходимости	Кл.руководители
3	Профилактическое («группа риска»)	Учащиеся	1 раз в год и по необходимости	Кл.руководители
		Педагоги	1 раз в год и по необходимости	Зам.директора по УВР
		Родители	По необходимости	Соц.педагог
4	Диагностическое	Учащиеся	1 раз в год и по необходимости	Кл.руководители
		Педагоги	1 раз в год	Педагог-психолог
		Родители	1 раз в год и по необходимости	Кл.руководители