

Тест на компьютерную зависимость

Для установления компьютерной зависимости от компьютерных и интернет - игр предлагается серия вопросов:

1. Как часто ты играешь в компьютер?

- а) каждый день - 3 балла
- б) день через день - 2 балла
- в) когда нечем заняться - 1 балл

2. По сколько часов в день играешь?

- а) 2-3 часа и больше - 3 балла
- б) час или 2 часа (заигрываюсь) - 2 балла
- в) часик максимум - 1 балл

3. Сам ли ты выключаешь компьютер?

а) Пока компьютер не перегреется или родители не выдернут сетевой фильтр, или пока сам не засну, или пока цвета перестаю различать, или пока спина не разболится, вообще не выключаю - 3 балла

- б) когда как, иногда сам выключаю компьютер - 2 балла
- в) сам и по своей воле выключаю - 1 балл

4. Когда есть время, ты его тратишь на ...

- а) на компьютер на что же ещё - 3 балла
- б) всё зависит от случая (могу и за компьютером посидеть)- 2 балла
- в) вряд ли сяду за этот ящик - 1 балл

5. Прогуливал ли ты учёбу, другое важное мероприятие ради того, чтобы поиграть в компьютер?

- а) да прогуливал - 3 балла
- б) было пару раз да и то не такое важное событие - 2 балла
- в) нет - 1 балл

6. Часто ли ты думаешь о самом компьютере или играх на компьютере?

- а) да постоянно - 3 балла
- б) пару раз на день вспоминаю - 2 балла
- в) редко, почти не вспоминаю - 1 балл

7. Какую роль для тебя играет компьютер?

- а) всё или почти всё - 3 балла
- б) значит много, но ещё есть много вещей, которые для меня значат не меньше - 2 балла

в) ни какой роли он для меня не играет - 1 балл

8. Приходя домой, ты первым делом...

а) сажусь за компьютер -3 балла

б) всегда по-разному, могу и за компьютер сесть - 2 балла

в) ну уж точно не сяду за компьютер - 1 балл

Подсчитайте суммарный балл (диагноз):

От 8 до 12 баллов: норма («ну вроде ты нормальный»).

От 13 до 18 баллов: пока зависимости нет, но стоит обратить пристальное внимание на ребенка и его занятия (« пока ты не зависим, но только пока, мой тебе совет - следи за собой»).

От 19 до 24 баллов: компьютерная зависимость, необходимо обратиться к семейному психологу («срочно обратись к психологу, а лучше к психиатру - у тебя компьютерная зависимость»).