

Приложение «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 зависишь, 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»).