

Тест на компьютерную зависимость

- **1. Часто ты проводишь время за компьютером?**
 - ежедневно – 3 балла;
 - один раз в два дня – 2 балла;
 - только когда нечего делать – 1 балл.
- **2. Какое количество времени за один подход ты посвящаешь компьютеру?**
 - более 2-3 часов – 3 балла;
 - 1-2 часа (увлекаюсь игрой) – 2 балла;
 - не более часа – 1 балл.
- **3. В каком случае ты решаешь выключить компьютер?**
 - пока не выключат родители – сам не выключаю, или выключаю, когда он перегревается, или когда не начинаю засыпать, или когда начинает болеть спина, или сливаются цвета – 3 балла;
 - бывает по-разному, иногда могу выключить компьютер сам – 2 балла;
 - выключаю сам по собственной воле – 1 балл.
- **4. Когда у тебя появляется свободное время, на что его потратишь?**
 - конечно, на компьютер – 3 балла;
 - зависит от настроения и желания, возможно, на компьютер – 2 балла;
 - вряд ли буду сидеть за компьютером – 1 балл.
- **5. Пропускал ли ты какие-то важные мероприятия или учебу ради игры в компьютерные игры?**
 - да, было такое – 3 балла;
 - пару раз, возможно, и случалось, но мероприятие не было таким уж важным – 2 балла;
 - нет, никогда такого не было – 1 балл.
- **6. Насколько часто ты думаешь о том, чем занимаешься сидя за компьютером, например, об играх:**
 - почти все время думаю об этом – 3 балла;
 - могу пару раз вспомнить в течение дня – 2 балла;
 - почти совсем не вспоминаю, может быть, очень редко – 1 балл.
- **7. Чем для тебя является компьютер? Какую роль в твоей жизни он играет?**
 - компьютер - для меня все – 3 балла;
 - большую роль, но и других интересных вещей в жизни много, которые тоже для меня много значат – 2 балла;
 - компьютер не занимает какое-то особое место в моей жизни – 1 балл.
- **8. Когда ты приходишь домой, то первым делом:**
 - иду к компьютеру и включаю его – 3 балла;
 - каждый раз бывает по-разному, иногда сажусь за компьютер – 2 балла;
 - точно не сажусь за компьютер – 1 балл.

Теперь подсчитайте сумму баллов

8-12 баллов – все отлично, ни о какой компьютерной зависимости нет и речи.

13-18 баллов – зависимости пока нет, однако стоит внимательно отнестись к тому, чтобы проводить меньше времени за компьютером, иметь другие увлечения, интересных друзей, гулять на свежем воздухе.

19-24 балла – на лицо компьютерная зависимость. Срочно необходимо принимать меры! Начинать нужно менять ситуацию безотлагательно.