

Тест на определение компьютерной и интернет-зависимости

Инструкция. С помощью этого теста ты сможешь самостоятельно определить, есть ли у тебя компьютерная зависимость. Внимательно прочитай вопросы. На каждый вопрос есть четыре варианта ответа: «никогда», «редко», «часто», «очень часто». Выбери тот ответ, что наиболее тебе подходит, и поставь галочку в пустой клетке, которая соответствует варианту ответа. Долго над вопросами не раздумывай. Здесь нет правильных и неправильных ответов.

Вопросы	Вариант ответа			
	никогда	редко	часто	очень часто
1. Как часто ты ощущаешь оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, когда находишься за компьютером (в сети)?				
2. Как часто ты предвкушаешь пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажешься за компьютером, откроешь определенный сайт, найдешь определенную информацию, заведешь новые знакомства?				
3. Как часто тебе необходимо все больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?				
4. Как часто тебе удается самостоятельно прекратить работу за				

компьютером (в сети)?				
5. Как часто ты чувствуешь нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?				
6. Как часто ты ощущаешь потребность вернуться за компьютер (в сеть), чтобы улучшить настроение или уйти от жизненных проблем?				
7. Как часто ты пренебрегаешь семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частой работы за компьютером (пробытия в сети)?				
8. Как часто тебе приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?				
9. Как часто ты сталкиваешься с угрозой потерять дружеские и/или семейные отношения, успехи в учебе в связи с частой работой за компьютером (пробытием в сети)?				
10. Как часто ты отмечаешь физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; или пренебрегаешь личной гигиеной, употребляешь пищу около компьютера?				
11. Как часто ты отмечаешь нарушения сна или изменения				

режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)?				
--	--	--	--	--

Как получить результат теста

Каждому варианту ответа соответствует определенный балл:

- «никогда» – 1 балл;
- «редко» – 2 балла;
- «часто» – 3 балла;
- «очень часто» – 4 балла.

Подсчитай сумму баллов и сверься с ключом.

Ключ: если ты набрал...

- до 15 баллов – у тебя 0% риска развития компьютерной зависимости;
- 16–22 балла – ты находишься в стадии увлеченности;
- 23–37 баллов – есть риск развития компьютерной зависимости;
- более 38 баллов – есть компьютерная зависимость.