**«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»).