

Тест - опросник для установления зависимости от компьютерных игр, Интернета.

Для установления компьютерной зависимости от компьютерных и интернет-игр предлагается серия вопросов-утверждений, опрашиваемые должны ответить, верно, или нет утверждение.

1. Вы испытываете эйфорию, хорошее настроение, когда играете в компьютерные игры, просто пребываете в сети - интернет?
2. В последнее время требуется все больше и больше времени, чтобы достичь этого состояния?
3. У вас случается чувство опустошенности, дурное настроение или раздражительность, когда вы не можете провести время за компьютером?
4. У вас есть боли в запястьях?
5. Вы пропускали встречу с кем-либо из-за того, что были заняты времяпровождением в сети - интернет (несрочные дела)?
6. Вы проводите 3 ч и более в день в Интернете?
7. Вы заходите на чаты, просматриваете сайты, не касающиеся вашей основной деятельности за компьютером? Или играя, вы пропускали прием пищи (завтрак, обед или ужин)?
8. Вам легче общаться с людьми через Интернет, нежели лицом к лицу?
9. Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы невероятное количество часов сидите в Интернете или за компьютерными играми
10. Вы отмечаете ухудшение в учебе? У вас были неудачные попытки ограничить время работы за компьютером?
11. Вы ощущаете онемение в мизинце во время работы за компьютером? Вы говорили другим, что проводите за компьютерными играми немного времени, хотя это не так?
12. Вы отмечаете регулярные боли в спине (чаще, чем 1 раз в неделю)?
13. В последнее время вас беспокоит сухость глаз?
14. В последнее время у вас было сильное желание играть или посетить социальные сети?
15. Для того чтобы больше побыть в Интернете, вы прекращали мыться, чистить зубы?
16. С того времени, как вы используете Интернет или играете в компьютерные игры, у вас появились нарушения сна: долгое засыпание, бессонница, беспокойный сон?

Даже при одном положительном ответе стоит призадуматься, 25 % и более положительных ответов говорят о компьютерной зависимости.