**Тест для определения степени компьютерной зависимости (Т.А. Шишковец)**

**Инструкция.** Ответьте на вопросы, используя следующую шкалу:

0 баллов – никогда;

1 балл – редко;

2 балла – иногда;

3 балла – часто;

4 балла – всегда.

1. Прибегаете ли вы к общению в Internet, чтобы завязать новые знакомства?
2. Насколько часто вы пренебрегаете домашними обязанностями, чтобы подольше побыть в сети?
3. Насколько часто вы предпочитаете общение в Internet времяпрепровождению со своими друзьями на улице, в гостях?
4. Как часто вы остаетесь в режиме on-line дольше, чем намеревались?
5. Насколько часто близкие жалуются, что вы проводите слишком много времени on-line?
6. Снижается ли ваша успешность в учебе от длительного пребывания в режиме on-line?
7. Как часто вы проверяете свой электронный почтовый ящик, прежде чем заняться чем-либо?
8. Считаете ли вы время, проведенное вдали от компьютера, потраченным впустую?
9. Отмечаете ли вы в своем поведении скрытность или стремление защититься, если окружающие интересуются вашим увлечением Internet?
10. Как часто вы радуетесь тому, что можете укрыться от реальных неприятностей в виртуальном мире?
11. Как часто вы отмечаете, что результативность вашей повседневной работы снижается от чрезмерной погруженности в Internet?
12. Часто ли вы замечаете за собой потребность замещения тревожных мыслей о своих неудачах успокаивающими мыслями о виртуальных возможностях?
13. Если вам мешают во время сеанса on-line, часто ли вы раздражаетесь, выходите из себя?
14. Предпочитаете ли вы пребывание в сети живому общению?
15. Как часто в реальной жизни вас посещают мысли о том, что осталось потерпеть совсем чуть-чуть, и вы окажетесь в родной стихии (в Internet)?
16. Как часто на просьбы родных оторваться от монитора вы отвечаете: «Сейчас, еще минуточку…»?
17. Часто ли вы безуспешно пытались сократить время пребывания в Internet?
18. Скрываете ли вы от окружающих количество времени своего пребывания в режиме on-line?
19. Часто ли ради блужданий в сети вы отказываете себе в необходимом отдыхе (ночном сне)?
20. Если вы испытываете дискомфорт от неудач в реальной жизни, исчезает ли он в процессе пребывания в Internet?

**Обработка и интерпретация результатов.**

Чем выше сумма баллов, полученная в результате сложения, тем выше вероятность наличия компьютерной зависимости:

**10-29 баллов**. Вы – обычный пользователь Internet, даже если иногда и позволяете себе задержаться в сети несколько дольше, то вполне контролируете ситуацию.

**30-59 баллов**. Есть проблема из-за частого увеличения времени пребывания в сети. Задумайтесь над тем, что для вашей дальнейшей жизни важнее: приобретение знаний для полного самовыражения в реальной жизни или виртуальная жизнь, где вы реализуетесь лишь частично и односторонне.

**60-80 баллов**. Имеют место серьезные проблемы. В отдельных случаях необходима помощь психотерапевта.