

Методические рекомендации для педагогов-психологов по диагностике компьютерной зависимости у детей и подростков

Составители:

*педагог-психолог первой квалификационной
категории, канд. психол. наук Иванова И.В.,
педагог-психолог высшей квалификационной
категории Бирюкова Н.В.*

1. Понятие компьютерной зависимости

Зависимость – подчинение другим (другому) при отсутствии самостоятельности, свободы, навязчивое влечение, переходящее в манию (С.И. Ожегов).

Компьютерная зависимость понимается нами как нерациональное интенсивное использование компьютера и электронных гаджетов (смартфон, планшет и др.). Два вида компьютерной зависимости: интернет-зависимость (сетеголизм) и зависимость от компьютерных игр (геймерство).

Интернет-зависимость (сетеголизм) проявляется следующим образом: информационная перегрузка, «электронное бродяжничество», т.е. компульсивная длительная (многочасовая) навигация по сети без конкретной цели; источником удовольствия служит факт пребывания в сети. Неконтролируемое желание поиска, чтения информации различного рода в сети, просмотра видео, прослушивания музыки. Пользователь получает мультимедийные формы поощрения и стимуляции либо узнавание чего-то нового;

компульсивное применение Интернета, т.е. патологическая привязанность к опосредствованным Интернетом азартным играм, онлайн-аукционам и биржам или электронным покупкам;

сверхпотребность в виртуальном общении (чаты, форумы, социальные сети), зависимость от «кибер-отношений» и возможного установления в ходе общения дружеских отношений или «флирта»;

зависимость от «киберсекса», т.е. от порнографических сайтов в Интернете, от обсуждения сексуальной тематики в чатах или специальных телеконференциях «для взрослых».

Геймерство - зависимость от компьютерных он-лайн и офф-лайн игр.

Понятия компьютерной зависимости нет в Международной классификации болезней – МКБ-10, Руководстве по диагностике и статистике психических расстройств DSM-IV.

Возможные варианты наблюдаемой компьютерной зависимости (по В.Л. Малыгину):

1. Патологическая увлеченность компьютером как одна из форм зависимого поведения - доболезненное расстройство в рамках девиантного (отклоняющегося) поведения.
2. Синдром компьютерной зависимости, за которым скрывается множество других личностных и/или психических расстройств, имеющих определенную принадлежность к тому или иному заболеванию.
3. Компьютерная зависимость (сетеголизм или кибераддикция) как самостоятельное болезненное пристрастие, обусловленное взаимным патогенным влиянием характерологических черт и интернет-среды.

2. Этапы формирования зависимости (по С.В. Молчанову):

1. Этап первых проб к способу действия, улучшающему психическое состояние при фрустрации и сильных негативных переживаниях.
2. Этап систематического обращения к способу.
3. Этап формирования зависимости.
4. Этап личностной деструкции (личностные изменения, изменения образа жизни, десоциализация).

3. Диагностические критерии компьютерной зависимости

Диагностика компьютерной зависимости как расстройства в настоящее время затруднена тем, что до сих пор не существует единой системы критериев, включенных в DSM-IV. Из всех диагнозов, представленных в DSM-IV, наиболее соответствующей сути компьютерной зависимости оказалась игромания.

И. Голдберг - Internet Addiction Disorder (IAD) – расстройство зависимости от интернета, 1995 г. (основа - диагностические критерии для патологии азартных игр). Интернет-зависимость диагностировалась при наличии 3 или более пунктов, выявленных в течение последних 12 месяцев:

1. Толерантность.

1.1. Количество времени, которое нужно провести в Интернет, чтобы достичь удовлетворения, со временем заметно возрастает.

1.2. Если человек не увеличивает количество времени, которое он проводит в Интернет, то эффект заметно снижается.

2. Абстиненция («синдром отмены»).

Наличие двух или более симптомов, которые возникают в период от нескольких дней до одного месяца после прекращения или уменьшения длительности работы в сети:

- психомоторное возбуждение;
- тревога;
- навязчивые мысли об Интернете;
- фантазии или мечты о сети;
- произвольные или непроизвольные «печатающие» движения

пальцев рук.

Симптомы, перечисленные в пункте 2, вызывают снижение или нарушение социальной, профессиональной или другой деятельности. Использование Интернета позволяет избежать симптомов «синдрома отмены».

3. Интернет часто используется в течение большего количества времени или чаще, чем было задумано.

4. Существуют постоянное желание или безуспешные попытки прекратить или начать контролировать использование Интернет.

5. Огромное количество времени тратится на деятельность, связанную с использованием Интернета (поиск новых источников информации, организация найденных в Интернете файлов).

6. Значимая социальная, профессиональная деятельность, отдых прекращаются или редуцируются в связи с использованием Интернета.

7. Использование сети продолжается, несмотря на очевидные и осознаваемые социальные и психологические проблемы, связанные с работой в Интернете (депривация сна, проблемы в семье, опоздания в школу, пренебрежение учебой и т.п.).

Концепция И. Голдберга критиковалась за отсутствие подтверждения клиническими данными.

К. Янг, 1996 г. (основа - диагностические критерии для патологического гемблинга), зависимость диагностируется при наличии 5 и более признаков:

1. Чувство охваченности Интернетом («думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие»).

2. Потребность постоянно увеличивать время нахождения в сети для получения чувства удовлетворения.

3. Постоянные безуспешные попытки контролировать, урезать или прекращать использование Интернета.

4. Чувство беспокойства, депрессии, раздражительности при попытке сократить или прекратить использование Интернета.

5. Нахождение в сети дольше, чем планировалось.

6. Риск потери значимых отношений, образования из-за нахождения в сети.

7. Ложь членам семьи или другим людям, чтобы скрыть степень вовлеченности в Интернет-активность.

8. Использование Интернета как способа ухода от своих проблем или освобождения от негативных эмоциональных состояний (например, чувства беспомощности, вины, тревоги, депрессии).

В настоящее время надёжность исследований, проведённых К. Янг, ставится под сомнение - по самым усреднённым данным 80% пользователей, из участвовавших в исследовании, диагностировались как зависимые, что свидетельствует о явной гипердиагностике указанного расстройства (по данным Gray & Gray, 2006).

Критерии диагностики компьютерной зависимости *М. Орзак* (Maressa Necht Orzack, PhD, 1999):

1. Получение удовольствия, волнения или облегчения за компьютером.
2. Увеличение времени, проводимого за компьютером, и возрастание денежных расходов на компьютерную деятельность.
3. Покупка нового программного и аппаратного обеспечения для компьютера.
4. Изменения настроения вне компьютера/Интернета.
5. Появление тревоги, злости и депрессии вне компьютера/Интернета.
6. Ощущение потери контроля и подавленности вне компьютера/Интернета.
7. Постоянные мысли о компьютере или Интернете вне компьютера/Интернета.
8. Неудачные попытки контролировать время, проводимое за компьютером.
9. Использование компьютера с целью ухода от текущих проблем.
10. Игнорирование своих обязанностей вследствие использования компьютера.
11. Потеря весомых взаимоотношений вследствие использования компьютера.

12. Ложь о количестве времени, проводимом за компьютером/в Интернете.

13. Ложь о деятельности, проводимой за компьютером/в Интернете.

14. Возникновение финансовых трудностей, возникших в результате злоупотребления компьютером / Интернетом.

15. Проблемы на работе или в учебе вследствие компьютерной деятельности.

16. Проблемы со здоровьем вследствие компьютерной деятельности.

Наличие как минимум пяти перечисленных симптомов свидетельствует о наличии компьютерной зависимости.

Критерии интернет-зависимости *по А.Е. Войскунскому, 2017 г.:*

1. неспособность и нежелание отвлечься от Интернета даже на короткое время;
2. досада и раздражение при невозможности использовать Интернет, навязчивые мысли о возобновлении использования;
3. тенденция к увеличению времени, проводимому в сети;
4. почти навязчивое стремление получать свежую информацию о новинках в Интернете;
5. готовность тратить на обеспечение работы Интернета все большее количество средств, часто в ущерб другим важным покупкам;
6. ложь о количестве времени, проводимом в сети;
7. склонность забывать о других важных делах (работа, учеба, домашние дела, встречи и т.д.);
8. злоупотребление кофе, другими тонизирующими средствами;
9. нежелание принимать критику своего образа жизни от других людей;
10. готовность мириться с разрушением значимых отношений в семье, с друзьями из-за чрезмерного применения Интернета;
11. сокращение или избегание физической активности, оправдывая это необходимостью работы в Интернете;

12. пренебрежение личной гигиеной из-за стремления провести в сети как можно больше времени;

13. драйв (специфический подъем настроения и забывание о доводах в пользу прекращения работы в Интернете).

Близкие принципы, соответствующие общепринятым диагностическим критериям МКБ 10 (Международная классификация болезней) были предложены К. Бэрд, Е. Вульф в 2001 г.:

А. Неадекватная озабоченность использованием Интернета, включающая в себя хотя бы один из следующих пунктов:

1. Охваченность использованием Интернета, которая переживается как непреодолимое состояние;

2. Чрезмерное использование Интернета по длительности превышающее запланированное время.

В. Использование Интернета или озабоченность им вызывает клинически значимое состояние дистресса или нарушения в социальной, профессиональной или других значимых областях жизни.

С. Чрезмерное использование Интернета появляется не только в периоды гипомании или мании и не подходит под описание заболеваний, категоризированных в первой оси.

Последний пункт является попыткой очертить, сузить круг проявлений, специфичных для истинной зависимости от Интернета. Данный критерий предполагает исключение из категории пользователей, которые используют ресурсы Интернета для игры или шоппинга, а также тех, кто демонстрирует проблемное пользование Интернетом в рамках эпизода мании.

Психологические критерии геймерства (С.А. Кулаков, С.А. Фридман):

- пассивное взаимоотношение с действительностью, поверхностное восприятие происходящего только на основе внешних признаков; игнорирование сути явлений, цели поступков;

- предпочтение искусственной реальности, замена ею всех других ценностей, событий, явлений жизни, которые игнорируются. Использование бегства в искусственную реальность как основного метода решения проблем;
- безуспешные попытки сократить пребывание в искусственной реальности, сопровождающееся чувством вины;
- поглощение зависимостью всех сил, всей информации от жизни, что приводит к невозможности делать нечто, не связанное с зависимостью;
- распад прежних отношений и связей, скрытность, лживость. Смена значимого окружения на новое, взаимодействие с которым осуществляется только для обеспечения выхода в искусственную реальность (массовые ролевые онлайн игры);
- в процессе игры настроение существенно улучшается (радость, состояние эйфории), также подростки испытывают положительные эмоции в ситуации «предвкушения» компьютерной игры;
- отсутствие контроля над временем, проводимым за играми;
- появление чувства гнева, фрустрации при отсутствии возможности поиграть или попытка окружающих прервать игру («синдром отмены»);
- после игры настроение ухудшается, быстро возвращаясь на исходный уровень, оставаясь на нем до следующего «вхождения» в виртуальный мир.

Обобщая все проявления, характерные для компьютерной зависимости, можно выделить ее *основные признаки*:

невозможность субъективного контроля за использованием компьютера и Интернета и дезадаптация, которая отражает отрицательное влияние его использования на межличностные отношения, здоровье, работу, учёбу, эмоциональное, психологическое состояние, финансовый статус, и др., характерные, впрочем, для любого зависимого поведения.

данный вид деятельности носит *контрпродуктивный (непродуктивный, бесполезный) характер*. В противном случае к зависимым от компьютера

следует отнести значительное количество людей, по многу часов в сутки использующих компьютер и Интернет как профессиональный инструмент.

Компьютерная зависимость как болезненное расстройство включает шесть компонентов, универсальных для всех вариантов аддикций (R. Brown, 1993; M. Griffiths, 1996):

- 1- особенность, «сверхценность» (salience),
- 2- изменения настроения (mood changes),
- 3- рост толерантности (tolerance),
- 4- симптомы отмены (withdrawal symptoms),
- 5- конфликт с окружающими и самим собой (conflict),
- 6- рецидив (relapse).

4. Обзор методик психодиагностики компьютерной зависимости

В нашей стране наиболее часто используемым тестом для диагностики интернет-зависимого поведения, является тест К. Янг в адаптации В. Лоскутовой.

1. Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость, в оригинале – «Internet Addiction Test» - тест на интернет-аддикцию (приложение 1).

Данная тестовая методика разработана и апробирована в 1994 году доктором Кимберли Янг (Kimberley S. Young), профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия).

Первоначально тест состоял из 8 вопросов на которые нужно было отвечать по принципу Да/Нет. В случае пяти и более положительных ответов респондент считался интернет-зависимым. В настоящее время полная версия опросника состоит из 40 пунктов. На каждый вопрос испытуемый должен дать ответ в соответствии с 5-балльной Шкалой Ликкерта. Баллы по всем вопросам суммируются, определяя итоговое значение. Адаптация опросника для русского языка была произведена В. Лоскутовой.

2. Скрининговая диагностика компьютерной зависимости по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Большот (приложение 2).

При разработке методики авторы руководствовались общими представлениями о зависимом поведении и накопленным опытом диагностики и лечения киберзависимостей. В частности, авторы опирались на критерии диагностики интернет-зависимости И. Голдберга, М. Орзак, описанные выше.

Авторы справедливо указывают на то, что недостатком данных диагностических подходов является их ориентированность на социальную ситуацию США, дихотомичность как ответов (да-нет), так и диагностических суждений (есть зависимость-нет зависимости), снижающих эффективность применения методик.

Авторами была поставлена задача выявления не только сформированной зависимости (II стадия аддикции), но и начальной зависимости (I стадия), и формирующейся (предзависимость, аттачмент).

На основании этого был разработан скрининговый способ диагностики интернет-зависимости. На способ получен патент.

Опросник состоит из 11 утверждений относительно проявлений эмоционального состояния личности за компьютером или в Интернете.

Косвенным образом результаты тестирования позволяют выделить «группу риска» с признаками компьютерной зависимости с целью применения эффективных профилактических программ, которые направлены на предупреждение развития психических и поведенческих расстройств.

Использование данного способа поможет провести скрининг-диагностику компьютерной зависимости, а также одновременно оценить эмоциональное состояние личности, ее волевые свойства, способности к самоконтролю поведения, физическое и психологическое состояние.

3. Тест Г.В. Лозовой на наличие зависимостей.

Тест позволяет диагностировать общую склонность к следующим видам зависимостей: алкогольной, интернет и компьютерной зависимостям, любовной, наркотической, игровой, никотиновой, пищевой, зависимости от

межполовых отношений, трудоголизма, телевизионной, религиозной, зависимости от здорового образа жизни, лекарственной, а также общей склонности человека к зависимостям.

На основании результатов тестирования клинический диагноз нельзя поставить, поэтому методика является скорее ориентировочной и показывает общую склонность к той или иной зависимости. Кроме того, в литературе отсутствуют данные о валидации и стандартизации данного теста. Для диагностики некоторых видов зависимости приводится по 3 вопроса, что, на наш взгляд, недостаточно для формулирования каких-либо диагностических предположений. Вызывает сомнение шкала «лекарственная зависимость», баллы по которой начисляются даже за утверждения «в моем доме много медикаментов» или «когда я очень сильно нервничаю, я принимаю успокоительное». Некоторые вопросы сформулированы так, что могут вызвать интерес к наркотикам или алкоголю, ранний интерес к сексуальной стороне межличностных отношений, показать, что это норма. Например: «По интенсивности ощущений наркотик не может сравниться ни с чем», «Межполовые отношения – это самое большое удовольствие в жизни», «Бывает, что я чуть-чуть перебираю, когда выпиваю».

Мы не приводим в приложении данный опросник, так как считаем, что его использование не только неэффективно, но и чревато негативными последствиями в виде интереса к девиантному поведению.

4. Тест на интернет-зависимость Кулакова С.А. (приложение 3).

Тест состоит из 20 утверждений, представляющих собой модификацию теста К. Янг применительно к детскому и подростковому возрасту. Сведения о валидации и стандартизации отсутствуют.

5. Тест Такера для экспресс-диагностики игромании, модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних Коньгиной И.А. (приложение 4).

Модифицированный тест Такера подходит для взрослых и несовершеннолетних испытуемых. Он может служить инструментом

скрининга для выявления группы лиц со склонностью к игромании. Отвечая на опросник, нужно иметь в виду, что информативными по событиям являются только данные последнего года.

Сведения о валидации и стандартизации отсутствуют.

Чем выше результаты теста, тем сильнее человек увлечен игровым процессом и серьезнее могут быть проблемы. Если испытуемый набрал много баллов и входит в группу риска по игровой зависимости, важно не оставлять этот факт без внимания. Важно помнить, что любое тестирование, в том числе тест Такера, — это только начальный ориентировочный этап выявления лиц со склонностью к зависимому поведению - по нему не ставят диагнозы.

6. Шкала интернет-зависимости Чена - шкала CIAS (приложение 5).

По своим диагностическим критериям тест интернет-зависимости Чена наиболее близок к известным шести диагностическим компонентам, универсальным для всех вариантов аддикций, R. Brown, 1993; M. Griffiths, 1996 (сверхценность, изменения настроения, рост толерантности, симптомы отмены, конфликт с окружающими и самим собой, рецидив. Тест позволяет параллельно измерять специфические симптомы зависимости среди которых: толерантность, симптом отмены, компульсивности и в то же время еще и исключительно психологические аспекты, такие как: способность управлять собственным временем и наличие внутриличностных проблем. Шкала интернет зависимости Чена. Разработчик: S.-H. Chen, 2003 год, Китай:

Тест включает в себя 5 оценочных шкал:

1 Шкала компульсивных симптомов

2 Шкала симптомов отмены

3 Шкала толерантности

4 Шкала внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем

5 Шкала управления временем

Помимо пошкальной оценки существуют 2 типа надшкальных критериев. Интегральные (ключевые) симптомы непосредственно самой Интернет-зависимости, включающие в себя первые 3 шкалы и критерий

негативных последствий использования интернета (последние 2 шкалы). Сумма всех шкал является интегральным показателем –общим показателем наличия интернет зависимого поведения. Таким образом, имея пятиосевую модель, можно не просто диагностировать предполагаемое наличие/отсутствие интернет-зависимого поведения в дихотомическом делении на да/нет, но и качественно определить выраженность тех или иных симптомов характеризующих паттерн зависимого поведения. Особым достоинством теста Чена является его многогранность, способность измерять с нескольких точек единый континуум поведения, связанного с интернет-ресурсами. Сотрудниками факультета клинической психологии МГМСУ Росздрава в 2011 году была произведена апробация данной методики. По результатам авторы сделали заключение о высокой степени надежности и валидности теста.

ВЫВОДЫ

Подводя итог обзору современных диагностических методик, следует отметить их небольшое число, при этом отсутствие данных по стандартизации и валидации для большинства. Поэтому необходимо тщательно ознакомиться с теоретической базой опросника, характеристиками его целевой аудитории. Наиболее валидными представляются методика Чена, методика Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Ботьбот. Обязательно самостоятельное выполнение методики «на себе» прежде проведения индивидуального или массового тестирования. Важно сказать, что ни одна из представленных методик не снабжена шкалой лжи, поэтому для получения надежных результатов необходим высокий уровень доверительности в общении между психологом-диагностом и тестируемым ребенком, убежденность ребенка в конфиденциальности общения с психологом.

Приведенные методики можно использовать и в работе с родителями, предлагая дать «взгляд на ребенка со стороны».

Также рекомендуется активно использовать метод наблюдения (самостоятельного наблюдения психолога, наблюдения классных руководителей и родителей по заданию психолога) с опорой на описанные в настоящих методических рекомендациях диагностические критерии.

Приложение 1

Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость

Бланк опросника

ИНСТРУКЦИЯ. Перед тобой 40 вопросов. Прочитай их внимательно и пометь наиболее

подходящий для тебя ответ галочкой справа.

Вопрос	Никогда	Иногда	Регулярно	Часто	Всегда
1. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?					
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?					
3. Предпочитаете пребывание в сети личному общению с партнером?					
4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн?					
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым Вами в сети?					
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?					
9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда Вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?					
10. Блокируете беспокоящие мысли о Вашей реальной жизни мыслями об интернете?					

12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?					
13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в сети?					
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?					
16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в сети?					
17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайн?					
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое Вами в сети?					
19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?					
20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только Вы оказываетесь в онлайн?					
21. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером?					
22. Требуется ли Вам проводить всё больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения?					
23. Чувствуете ли Вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не за компьютером?					
24. Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты за компьютером, но не работой?					
25. Проводите ли Вы в сети больше 3-х часов в день?					
26. Если Вы в основном используете компьютер для работы, общаетесь ли в рабочее время в чатах или заходите на сайты, не связанные с работой, более 2-х раз в день?					
27. Качаете ли Вы файлы с сайтов с порнографическим содержанием?					
29. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите «онлайн»?					

30. Мешает ли Вашей деловой активности количество времени, проводимое в сети?					
31. Бывало ли такое, что Ваши попытки ограничить время, проводимое в сети, оказывались безуспешными?					
33. Случалось ли Вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в сети?					
34. Был ли у Вас хоть раз «синдром карпального канала» (онемение и боли в кисти руки)?					
35. Бывают ли у Вас боли в спине чаще 1-го раза в неделю?					
36. Бывает ли у Вас ощущение сухости в глазах?					
37. Увеличивается ли время, проводимое Вами в сети?					
38. Случалось ли Вам пренебречь приёмом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?					
39. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьём, причёсыванием и т.п., чтобы провести это время за компьютером?					
40. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как Вы стали использовать компьютер ежедневно?					

Обработка:

Никогда или крайне редко - 1 балл.

Иногда - 2 балла.

Регулярно - 3 балла.

Часто - 4 балла.

Всегда - 5 баллов.

Интерпретация:

20–49 баллов — обычный пользователь Интернета,

50–79 баллов — есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом,

80–100 баллов — интернет-зависимость.

**Скрининговая диагностика компьютерной зависимости по методике
Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Ботьот**

Стимульный материал

Утверждение	Никогда	Редко	Часто	Очень часто
1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?				
2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства?				
3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?				
4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?				
5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?				
6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?				
7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частой				

работы за компьютером (пребывания в сети)?				
8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?				
9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)?				
10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?				
11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)?				

Обработка и интерпретация

Каждое утверждение сопровождается 4 степенями согласия с ним. Возможным ответам «никогда», «редко», «часто» или «очень часто» присваивают баллы 1, 2, 3 и 4, соответственно. Максимальный балл по единственной шкале методики составляет 44 балла. Все утверждения учитываются в прямых значениях. Высчитывается сумма пунктов по всем показателям.

- Если сумма баллов меньше 16, то риск развития интернет-зависимости равен 0.
- От 16 до 22 баллов — стадия увлечения, «прилипания» к зависимости, так называемого аттачмента. Реабилитационные мероприятия дадут наибольший эффект.
- От 23 до 37 баллов — первая стадия зависимости. Необходимо проведения реабилитационных мероприятий.
- 38 и более баллов — вторая стадия зависимости. Необходимо проведение лечебных мероприятий.

Тест на интернет-зависимость (Кулаков С.А.)

Инструкция. Вам предлагается тестовый материал, состоящий из 20 вопросов (суждений). Внимательно прочитайте утверждение и, не раздумывая очень долго, выберите один из вариантов ответа.

Вопрос	очень редко	иногда	часто	очень часто	всегда
<p>1 Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем планировали?</p> <p>2 Как часто Вы забрасывали свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?</p> <p>3 Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете реальному общению со своими сверстниками?</p> <p>4 Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?</p> <p>5 Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое Вы проводите в сети?</p> <p>6 Как часто из-за времени, проведённого в сети, страдает ваша учёба?</p> <p>7 Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?</p> <p>8 Как часто страдает Ваша успеваемость или успешность в какой-либо деятельности из-за использования Интернета?</p> <p>9 Как часто Вы сопротивляетесь разговору, или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делали в сети?</p> <p>10 Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их мыслями об Интернете?</p> <p>11 Как часто Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?</p> <p>12 Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?</p> <p>13 Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?</p> <p>14 Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?</p> <p>15 Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?</p> <p>16 Как часто Вы говорите, что проведёте в сети «ещё пару минут...»?</p> <p>17 Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?</p>					

18 Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети? 19 Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми? 20 Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?					
--	--	--	--	--	--

Обработка:

«очень редко» – 1 балл

«иногда» – 2 балла

«часто» – 3 балла

«очень часто» – 4 балла

«всегда» – 5 баллов

Интерпретация:

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.

При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

Тест Такера на выявление игровой зависимости
(модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних Коныгиной И.А.)

Отвечать следует, имея в виду последние 12 месяцев.

- 1 Играл ли ты за последний год в компьютерные игры так, что не замечал времени?
а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.
- 2 За последний год, играя в компьютерные игры, нужно было тебе больше времени для того, чтобы достичь нужной степени азарта (возбуждения)?
а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.
- 3 Когда ты играл накануне, возвращался ли на следующий день к той же игре, чтобы пройти незавершённые уровни?
а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.
- 4 Брал ли ты деньги в долг, чтобы иметь возможность играть?
а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.
- 5 Было ли у тебя когда-нибудь чувство, что у тебя могут быть проблемы с зависимостью от компьютерных игр?
а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.
- 6 Можно ли так сказать, что компьютерные игры являлись иногда причиной твоих проблем со здоровьем (включая стресс и беспричинное беспокойство)?
а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.
- 7 Критиковали тебя когда-нибудь за твоё пристрастие к компьютерным играм, даже если ты считал эти замечания несправедливыми?
а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.
- 8 Было ли когда-нибудь твоё пристрастие к компьютерным играм причиной твоих проблем?
а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.
- 9 Возникало ли у тебя когда-нибудь чувство вины за то, как ты играешь, или за то, что происходит во время игры?
а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.

Обработка:

«НИКОГДА» – 0 «ИНОГДА» – 1 «ЧАЩЕ ВСЕГО» – 2 «ПОЧТИ ВСЕГДА» – 3. Баллы за ответы на все 9 вопросов суммируются.

Интерпретация:

0 баллов – нет никаких негативных последствий от компьютерной игры.

3–7 баллов – человек играет в компьютерные игры на уровне, который может привести к негативным последствиям.

Шкала Чена

Вы пользовались Интернетом в течение последних 6 месяцев?

- ДА (Пожалуйста, продолжите заполнение пунктов теста Ч.II)
 НЕТ (Остановитесь на этом, пожалуйста)

Инструкция: Ниже приведен список вариантов занятий или описание ситуаций, связанных с Интернетом, с которыми могли бы согласиться люди, имеющие опыт пребывания в сети. Пожалуйста, прочитайте каждый из них внимательно, и отметьте галочкой (5) тот ответ, который наиболее точно отражает характер Вашего пребывания в Интернете за последние 6 месяцев. Вам предлагаются 4 варианта ответа: от наименее, к наиболее подходящему. Пожалуйста, отметьте только один ответ для каждого пункта и не пропускайте ни одного пункта.

- 1: совсем не подходит
 2: слабо подходит
 3: частично подходит
 4: полностью подходит

	Совсем не подходит (1)	Слабо подходит (2)	Частично подходит (3)	Полностью подходит (4)
1. Мне не раз говорили, что я провожу слишком много времени в Интернете.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Я чувствую себя некомфортно, когда я не бываю в Интернете в течение определенного периода времени.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Я замечаю, что все больше и больше времени провожу в сети.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Я чувствую, беспокойство и раздражение, когда Интернет отключен или недоступен.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Я чувствую себя полным сил, пребывая онлайн, несмотря на чувствовавшуюся ранее усталость.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Я остаюсь в сети в течение более длительного периода времени, чем намеревался, хотя я и планировал только «зайти на минутку».	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Хотя использование Интернета негативно влияет мои отношения с другими людьми, количество времени, потраченного на Интернет, остается неизменным.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Несколько раз (>1) я спал менее четырех часов из-за того, что «завис» в Интернете.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. За последний семестр (или за последние 6 месяцев) я стал гораздо больше времени проводить в сети	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 10. Я переживаю или расстраиваюсь, если приходится прекратить пользоваться Интернетом на определенный период времени. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Мне не удастся преодолеть желание войти в сеть. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Я отмечаю, что я выхожу в Интернет вместо личной встречи с друзьями. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. У меня болит спина или я испытываю другого рода физический дискомфорт после сидения в Интернете. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Мысль зайти в сеть приходит мне первой, когда я просыпаюсь утром. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Пребывание в Интернете привело к возникновению у меня определенных неприятностей в школе или на работе. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Пребывая вне сети в течение определенного периода времени, я ощущаю, что упускаю что-то. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Мое общение с членами семьи сокращается из-за использования Интернета. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Я меньше отдыхаю из-за использования Интернета. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Даже отключившись от Интернета после выполненной работы, у меня не получается справиться с желанием войти в сеть снова. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Моя жизнь была бы безрадостной, если бы не было Интернета. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Пребывание в Интернете негативно повлияло на мое физическое самочувствие. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Я стараюсь тратить меньше времени в Интернете, но безуспешно. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Для меня становится обычным спать меньше, чтобы провести больше времени в Интернете. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. Мне необходимо проводить всё больше времени в Интернете, чтобы получить то же удовлетворение, что и раньше. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. Иногда у меня не получается поесть в нужное время из-за того, что я сижу в Интернете. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. Я чувствую себя усталым днем из-за того, что ночью сидел в Интернете. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Шкалы Теста Чена (CIAS)

Com (компульсивные симптомы): 11, 14, 19, 20, 22

Wit (симптомы отмены): 2, 4, 5, 10, 16

Tol (симптомы толерантности): 3, 6, 9, 24

ИН (внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем): 7, 12, 13, 15, 17, 18, 21

ТМ (проблемы с управлением временем): 1, 8, 23, 25, 26

Каждый вопрос обозначен цифрами 1,2,3,4

Оценка шкал: суммировать все пункты шкалы

1 Ключевые симптомы Интернет-зависимости.

IA-Sym = Com (компульсивные симптомы) + Wit(симптомы отмены) + Tol(симптомы

2 Проблемы, связанные с Интернет-завистью

IA-RP= ИН(внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем) + ТМ(проблемы с

3 Общий CIAS балл = Com + Wit + Tol + ИН + ТМ

На основе результатов первичного анализа и адаптации предлагаются следующие пороги оценки интернет зависимого поведения при использовании шкалы Чена:

А) Минимальный риск возникновения Интернет-зависимого поведения

Значения показателей по основным шкалам (оценка средних):

1 Шкала компульсивных симптомов (Com): 7.5

2 Шкала симптомов отмены (Wit): 7.875

3 Шкала толерантности (Tol): 6.5

4 Шкала внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем (ИН): 8.875

5 Шкала управления временем (ТМ): 7.25

Ключевые симптомы интернет зависимости (КСИЗ): 21,875

Проблемы связанные с Интернет зависимостью (ПИЗ): 16, 125

Общий CIAS балл =(Com + Wit + Tol + ИН + ТМ) от 27 до 42

В) Склонность к возникновению Интернет-зависимого поведения

Значения показателей по основным шкалам (оценка средних):

Шкала компульсивных симптомов: 9.78947

Шкала симптомов отмены: 11, 52632

Шкала толерантности: 7, 89474

Шкала внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем: 11, 89474

Шкала управления временем: 10, 63158

Ключевые симптомы интернет зависимости (КСИЗ): 29, 47368

Проблемы связанные с Интернет зависимостью (ПИЗ): 22, 84211

Общий CIAS балл =(Com + Wit + Tol + ИН + ТМ) от 43 до 64

С) Выраженный и устойчивый паттерн Интернет-зависимого поведения

Значения показателей по основным шкалам (оценка средних):

Шкала компульсивных симптомов: 13.5

Шкала симптомов отмены: 17.5

Шкала толерантности: 11.667

Шкала внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем: 17, 167

Шкала управления временем: 15, 834

Ключевые симптомы интернет зависимости (КСИЗ): 42, 667

Проблемы связанные с Интернет зависимостью (ПИЗ): 33,00

Общий CIAS балл =(Com + Wit + Tol + ИН + ТМ) от 65 и выше

Нормативные интервалы теста:

От 27 баллов до 42 – Отсутствие интернет зависимого поведения.

От 43баллов до 64 - Склонность к возникновению интернет зависимого поведения/до-аддиктивный этап.

От 65 баллов и выше – обоснованно можно констатировать наличие Интернет зависимого поведения (поведения с компонентом злоупотребления интернетом).