

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель Министра

Д.Л. Пиневич

« 4 » сентября 2015 г.

Регистрационный номер № 082-0915

МЕТОД

ДИАГНОСТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У  
ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

**Инструкция по применению**

УЧРЕЖДЕНИЕ-РАЗРАБОТЧИК:

ГУ «Республиканский научно-практический центр психического  
здоровья»

АВТОРЫ:

к.м.н., доцент Важенин М.М., к.б.н. Голубева Т.С., к.м.н. Григорьева  
И.В., м.н.с. Можарова К.Ю.

Минск, 2015

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель министра

\_\_\_\_\_ Д.Л. Пиневич

04.09.2015

Регистрационный № 082-0915

**МЕТОД ДИАГНОСТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ  
У ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ**

инструкция по применению

УЧРЕЖДЕНИЕ-РАЗРАБОТЧИК: ГУ «Республиканский научно-практический  
центр психического здоровья»

АВТОРЫ: канд. мед. наук, доц. М.М. Важенин, канд. биол. наук Т.С. Голубева,  
канд. мед. наук И.В. Григорьева, мл. науч. сотр. К.Ю. Можарова

Минск 2015

Использование настоящей инструкции по применению (далее — инструкция) позволит своевременно диагностировать компьютерную зависимость на различных стадиях ее развития, определить степень тяжести проявлений у подростков и молодежи, что обеспечит своевременное применение профилактических мер и при необходимости оказание специализированной помощи.

Настоящая инструкция предназначена для врачей-психиатров-наркологов, врачей-психотерапевтов (далее — специалистов).

Область применения: наркология, психиатрия, психотерапия.

## **ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, РЕАКТИВОВ, СРЕДСТВ, ИЗДЕЛИЙ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ**

Диагностические анкеты для проведения экспериментально-психологического исследования, набор канцелярских принадлежностей, отдельный кабинет со столом и стульями. Применение диагностических анкет возможно в больших студенческих и учебных аудиториях специально обученными сотрудниками.

## **ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ**

Диагностика компьютерной зависимости, ее стадий и степени тяжести у подростков и молодежи.

## **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ**

- грубые нарушения интеллекта, внимания, памяти;
- наличие сопутствующих психических расстройств;
- другие формы нехимических и химических зависимостей;
- выраженные органические поражения головного мозга;
- посттравматическая и алкогольная энцефалопатия;
- расстройства личности в стадии выраженной декомпенсации;
- сопутствующие соматические заболевания в фазе обострения;
- острые инфекционные заболевания.

## **ОПИСАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА**

### **Диагностики компьютерной зависимости у подростков и молодежи**

1. Применение разработанных диагностических анкет в анонимной и официальной форме с согласия пациентов, их обработка и отбор пациентов для дальнейшего исследования.

2. Получение информированного согласия пациентов или родителей подростков на участие в исследованиях.

3. Диагностическое интервью с пациентом или подростком в присутствии его родителей с применением клинических критериев для диагностики компьютерной зависимости.

4. Анализ полученных при диагностическом тестировании и диагностическом интервью данных.

5. Заключение о наличии или отсутствии компьютерной зависимости, ее стадии, степени тяжести. Предоставление пациенту необходимой информации и рекомендаций.

#### **Применение диагностических анкет для подростков**

Анкета для диагностики тяжести компьютерной зависимости для подростков содержит 21 вопрос. Вопросы 1–4, 14–17 не имеют балльной оценки и используются для качественного анализа контингента испытуемых. Вопросы 5–10, 12 касаются количества времени и частоты пребывания за компьютером, вопрос 11 — последствий отказа от нахождения за компьютером, вопросы 19–20 — психологических и социальных последствий нахождения за компьютером. Ответы на вопросы 5–13, 18–21 имели балльную оценку, что позволило количественно оценить степень компьютерной зависимости. Максимально возможное количество баллов по шкале — 251. Оценка производилась следующим образом:

- 0–20 баллов — норма;
- 21–40 баллов — легкая увлеченность;
- 41–60 баллов — увлеченность;
- 61–90 баллов — легкая степень зависимости;
- 91–115 баллов — умеренная степень зависимости;
- 116 и более — тяжелая зависимость.

#### **Применение диагностических анкет для молодежи**

Анкета для диагностики тяжести компьютерной зависимости для молодежи состояла из 28 вопросов. Вопросы 1–4, 11, 18–19, 21–22 использовались для качественного анализа контингента испытуемых. Вопросы 5–10 касались количества времени и частоты пребывания за компьютером, вопросы 14–16 — последствий отказа от нахождения за компьютером, вопросы 23–24, 27 — психологических и социальных последствий нахождения за компьютером. Ответы на вопросы 5–10, 12–17, 20, 23–28 оценивали в баллах, что использовали для количественной оценки степени зависимости. Максимально возможное количество баллов по шкале — 311. Оценка производилась следующим образом:

- 0–25 баллов — норма;
- 26–50 баллов — увлеченность;
- 51–75 баллов — зависимость, в т. ч.:
  - 76–100 баллов — легкая степень зависимости;
  - 101–130 баллов — умеренная степень зависимости;
  - 131 и более баллов — тяжелая зависимость.

#### **Диагностические клинические критерии компьютерной зависимости у подростков и молодежи**

1. Неудержимое несмотря на обстоятельства и вредные последствия влечение к проведению все большего и большего времени в Интернете, не обусловленное профессиональной, научной или иной созидательной деятельностью.

2. Использование средств Интернета как преобладающего средства коммуникации.

3. Рост временной толерантности — увеличение времени проведения в Интернет-сетях на сайтах или за компьютерными играми несмотря на жизненные обстоятельства и нарастающие вредные последствия.

4. Наличие нарастающих соматических, психических и социальных последствий.

5. Невозможность обходиться без времяпровождения в Интернет-сети.

6. Наличие специфического синдрома отмены, проявляющегося в соматовегетативном, соматоформном, астеноневротическом, тревожном, паническом, смешанном тревожно-депрессивном, обсессивно-компульсивном и других невротических синдромах.

В тяжелых случаях синдром отмены может выражаться психотическими симптомами и грубыми нарушениями поведения.

7. Создание и эксплуатация виртуальных образов, крайне далеких от реальных характеристик, влечение к интернет-играм и созданию вредоносных программ (без какой-либо цели).

8. Характерные изменения в образе жизни и характере: замкнутость, раздражительность, конфликтность, отгороженность, астенические проявления, тревожность и др.

9. Характерные когнитивные изменения, нарушение функции мышления в виде снижения уровня обобщения и качественного уровня интеллекта.

**Наличие 4-х и более клинических критериев** позволяет поставить диагноз компьютерной зависимости, имеющей легкую, умеренную и тяжелую степень (количество набранных критериев).

Во временном промежутке все выявленные симптомы должны присутствовать у пациента **не менее года**.

**Критериями исключения являются:**

1. Профессиональные компьютерные игроки, зарабатывающие на играх.

2. Специалисты по программному обеспечению, которые в силу особенностей профессии часто дают искаженные показатели.

3. Пациенты, страдающие биполярным аффективным расстройством;

4. Подростки и молодежь, находящиеся на клинической стадии «увлеченности».

5. Пациенты с психотическими формами психических и поведенческих расстройств.

6. Пациенты с расстройством личности в стадии декомпенсации;

7. Пациенты с коморбидными расстройствами, имеющие несколько форм зависимостей.

Приведенные основные диагностические клинические критерии компьютерной зависимости у подростков и молодежи предназначены для подтверждения данных диагностических анкет и предоставления информации для пациентов и их родственников. Кроме перечисленных клинических критериев выделены определенные этапы в развитии компьютерной зависимости у подростков и молодежи.

**1. Стадия легкой увлеченности.** После того, как игрок один или несколько раз поиграл в ролевою компьютерную игру, он начинает

«чувствовать вкус», ему начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-либо фантастических сюжетов. Компьютер позволяет человеку с довольно большой приближенностью к реальности осуществить любые мечты.

При применении ограничительных временных мер не возникает никаких негативных эмоциональных переживаний.

По данным диагностической анкеты подростки набирают: 21–40 баллов, молодые люди: 26–50 баллов.

**2. Стадия увлеченности.** Фактором, свидетельствующим о переходе человека на эту стадию формирования зависимости, является появление в иерархии потребностей новой потребности — компьютерные игры.

Игра на этом этапе принимает систематический характер. Значительно возрастает времяпровождение в сети.

Если подросток или молодой человек не имеет постоянного доступа к компьютеру, возникают выраженные негативные эмоциональные реакции, которые длятся недолго и самостоятельно купируются без применения психологической или психотерапевтической помощи.

По результатам разработанных диагностических анкет подростки набирают: 41–60 баллов, молодые люди: 51–75 баллов.

**3. Стадия зависимости.** По полученным данным, 10–14% игроков находятся на стадии психологической зависимости от компьютерных игр.

Эта стадия характеризуется не только сдвигом потребности в игре на верхний уровень пирамиды потребностей, но и другими, не менее серьезными изменениями — в сфере личности, самооценки и самосознания. Выявляются выраженные последствия в психической, соматической и социальной сферах функционирования (см. клинические критерии компьютерной зависимости у подростков и молодежи).

Зависимость может оформляться в одной из двух форм: социализированной и индивидуализированной. Социализированная форма игровой зависимости отличается поддержанием социальных контактов с социумом, в основном с такими же игровыми фанатами.

Такие люди очень любят играть совместно, играть с помощью компьютерной сети друг с другом. Игровая мотивация в основном носит соревновательный характер.

Эта форма зависимости менее опасна в своем влиянии на психику человека, чем индивидуализированная форма. Различие в том, что люди не отрываются от социума, не уходят «в себя»; социальное окружение, хотя и состоящее из таких же фанатов, все же, как правило, не дает человеку полностью оторваться от реальности, «уйти» в виртуальный мир и довести себя до психических и соматических нарушений.

Для людей с индивидуализированной формой зависимости такие перспективы гораздо более реальны. Это крайняя форма зависимости, когда нарушаются не только нормальные человеческие особенности мировоззрения, но и взаимодействие с окружающим миром. Нарушается основная функция психики — она начинает отражать не воздействие объективного мира,

а виртуальную реальность. Эти люди часто подолгу играют в одиночку, потребность в игре находится у них на одном уровне с базовыми физиологическими потребностями.

Для них компьютерная игра — это своего рода наркотик. Если в течение какого-то времени они не «принимают дозу», то начинают чувствовать неудовлетворенность, испытывают отрицательные эмоции, часто впадают в депрессию.

По результатам разработанной диагностической анкеты подростки набирают: 61–90 баллов — легкая зависимость; 91–115 баллов — умеренная; более 116 баллов — тяжелая зависимость; молодые люди набирают: 76–100 балла — легкая зависимость, 101–130 баллов — умеренная степень зависимости, более 131 балла — тяжелая зависимость.

**4. Стадия привязанности.** Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности пациентов, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы.

Отношения с компьютером на этой стадии характеризуются тем, что человек «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм не может. По количеству баллов диагностической анкеты эта стадия соответствует стадии увлеченности.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ВОЗМОЖНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ ИЛИ ОШИБОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ И ПУТИ ИХ УСТРАНЕНИЯ**

При проведении анкетирования на больших группах подростков и молодежи возможно получение частично заполненных анкет, т. к. проводящий не ответил на ряд возможных вопросов, возникающих у анкетированных по ходу опроса.

Специалист, проводящий анкетирование, может по ходу опроса уточнить недостающие данные.

Пациенты могут быть неискренни, психологически закрыты, что приведет к недостоверности анкетирования. Необходимо напоминать о сохранении полной конфиденциальности и неразглашении любой информации. Специалисту следует проявлять эмпатию и не осуждать исследуемого.

Первичное интервью с подростком необходимо проводить с заполнением родителями информированного согласия на участие в проекте и в присутствии родителей.

Следует постоянно разъяснять, что эффективная диагностика позволит оказать своевременную специализированную помощь и предотвратить социальные последствия тяжелой зависимости от компьютерных и азартных игр.





9. Ограничиваете ли себя по времени, проводимом за компьютером? (например, 2 ч и не больше)

1.  Да — **0 б.**

2.  Нет — **10 б.**

**Макс. – 10 б.**

10. Контролируете ли время, проведенное за компьютером, и можете ли выключить компьютер, если нужно заниматься другими делами?

1.  Да — **0 б.**

2.  Нет — **10 б.**

**Макс. – 10 б.**

11. Что испытываете, когда невозможно вернуться к игре/соцсетям?

1.  Остаются мысли об игре — **6 б.**

2.  Внутреннее беспокойство — **6 б.**

3.  Чувство внутреннего напряжения, тревогу — **6 б.**

4.  Трудно заснуть, беспокойный сон — **6 б.**

5.  Раздражаюсь по пустякам — **6 б.**

6.  Ощущение пустоты и потери — **6 б.**

7.  Снижение настроения — **6 б.**

8.  Физическую разбитость — **6 б.**

9.  Головокружение, сердцебиение и др. — **6 б.**

10.  Отсутствие аппетита — **6 б.**

11.  Спокойное отношение (нейтрально) — **0 б.**

**Макс. — 60 б.**

12. На какой срок Вы отказывались от игр/соцсетей?

1.  Никогда не отказывался — **6 б.**

2.  На несколько дней — **4 б.**

3.  1–2 недели — **3 б.**

4.  1 месяц — **2 б.**

5.  1–2 месяца — **1 б.**

6.  3–6 месяцев — **0 б.**

**Макс. — 6 б.**

13. Отказывались добровольно или по вынужденным обстоятельствам?

1.  Добровольно — **0 б.**

2.  По вынужденным обстоятельствам — **2 б.**

**Макс. — 2 б.**

14. Какие игры Вы предпочитаете?

1.  **Файтинги, Action**

Драки и поединки рукопашную или на мечях, без стрельбы (нет огнестрельного и подобного оружия). Цель — уничтожить всех врагов.

2.  **Настольные игры, Аркады, Симуляторы**

Логические головоломки (пазлы, матч-3, шарики, др.), Настольные

(шахматы, маджонг, карточные, др.), Поиск предметов (hidden objects), Аркады (по стилю похоже на игровые автоматы), Платформеры (прыжки по платформам на разных уровнях, сбор бонусов). Симуляторы (управление техникой: самолет, поезд, авто, т. д.); Бизнес-симуляторы (управление фермой, магазином, постройка и развитие города, др.)

3.  **Квесты, Стратегии**

Квесты, Бродилки, Приключения (исследование мира, выполнение задач, решение головоломок). Управление армией/страной/др., разработка стратегии для достижения целей (победить в войне, завоевать земли, др.). Спешить не нужно, требуется продумать действия.

4.  **Шутеры, Ролевые игры**

Стрелялки (игрок-одиночка уничтожает врагов стрелковым и подобным оружием, кровавые бои. Победил всех – переходишь на следующий уровень). Персонаж в огромном мире (выбор касты, навыков и умений, экипировки, прокачка персонажа. Сильный сюжет. Есть другие персонажи со своими характерами и навыками, от диалогов с ними зависит ход игры) RPG, MMORPG.

5.  Предпочитаю воздержаться от игр

15. Какие сайты Вы предпочитаете?

1.  Веб-серфинг (разные, ищу интересную информацию)
2.  Соцсети, общение (ВКонтакте, Одноклассники, Мой мир, Фэйсбук; чаты, форумы, знакомства, др.)
3.  Сайты или игры, где можно заработать
4.  Азартные игровые сайты (покер, рулетка, др.)
5.  Просмотр сериалов, фильмов
6.  Предпочитаю не посещать
7.  Другие: \_\_\_\_\_

16. Ваши любимые игры (названия):

\_\_\_\_\_

17. Ваши любимые сайты: \_\_\_\_\_

18. Сколько тратите денег на платные игры/сайты (рублей, в месяц):

1.  до 200000 — **2 б.**
2.  200000–400000 — **4 б.**
3.  400000–600000 — **6 б.**
4.  600000–800000 — **8 б.**
5.  800000–1000000 — **10 б.**
6.  1000000 и более — **12 б.**
7.  Воздерживаюсь от расходов — **0 б.**      **Макс. — 12 б.**

19. Ваше самочувствие после игр/интернета?

1.  Безразличие ко всему — **6 б.**
2.  Возбуждение — **6 б.**
3.  Раздражение — **6 б.**
4.  Злость и агрессивность — **6 б.**
5.  Головная боль — **6 б.**
6.  Тошнота, рвота — **6 б.**
7.  Трудно заснуть, беспокойный сон — **6 б.**
8.  Чувство внутреннего напряжения, тревоги — **6 б.**
9.  Желание продолжить игру — **6 б.**
10.  Усталость, физическая разбитость — **6 б.**
11.  Ничего из перечисленного — **0 б. Макс. — 60 б.**

20. Как влияют игры/интернет на Вашу жизнь?

1.  Пропал интерес к учебе, снизилась успеваемость — **6 б.**
2.  Появились конфликты с родителями и близкими — **6 б.**
3.  Снизилось настроение и активность — **6 б.**
4.  Стал менее общительным — **6 б.**
5.  Появилась повышенная раздражительность — **6 б.**
6.  Изменений не отмечаю — **0 б. Макс. — 30 б.**

21. Употребляли ли Вы когда-нибудь алкоголь или курительные смеси для большего удовольствия от игр/соцсетей?

1.  Иногда — **4 б.**
2.  Часто — **6 б.**
3.  Никогда — **0 б. Макс. — 6 б.**

**Максимальная сумма баллов анкеты — 251 балл.**

По сумме набранных баллов определяется наличие и форма игровой зависимости по следующей шкале:

0–20 баллов — норма

21–40 баллов — легкая увлеченность

41–60 баллов — увлеченность

61–251 балл — зависимость, в т. ч.:

61–90 баллов — легкая зависимость

91–115 баллов — умеренная степень зависимости

116 и более баллов — тяжелая зависимость

## Диагностическая анкета для молодежи

1. Ваш пол:
  1.  Мужской
  2.  Женский
  
2. Ваш возраст (полных лет) \_\_\_\_\_
  
3. Условия проживания:
  1.  С родителями (с родственниками)
  2.  Общежитие
  3.  Съемная квартира
  
4. Вы предпочитаете:
  1.  Посещать сайты
  2.  Играть в компьютерные игры
  
5. Сколько времени в день в среднем проводите за играми/сайтами?
  1.  до 2 ч — **0 б.**
  2.  2–4 — **4 б.**
  3.  4–6 — **8 б.**
  4.  6–8 — **12 б.**
  5.  8–12 — **16 б.**
  6.  12 и более: \_\_\_\_\_ — **20 б.**      **Макс. — 20 б.**
  
6. Сколько лет Вы этим увлекаетесь?
  1.  до 2 лет — **2 б.**
  2.  2–4 года — **4 б.**
  3.  4–6 лет — **6 б.**
  4.  6–8 лет — **8 б.**
  5.  8–10 лет — **10 б.**
  6.  более 10 лет: \_\_\_\_\_ — **15 б.**      **Макс. — 15 б.**
  
7. Как часто играете или посещаете сайты?
  1.  Ежедневно — **10 б.**
  2.  2–3 раза в неделю — **4 б.**
  3.  1 раз в неделю — **0 б.**
  4.  Еще реже — **0 б.**      **Макс. — 10 б.**
  
8. Можете ли отложить все дела и провести весь день за компьютером?
  1.  Да — **10 б.**
  2.  Нет — **0 б.**      **Макс. — 10 б.**

9. Ограничиваете ли себя по времени, проводимом за компьютером? (например, 2 ч и не больше)

1.  Да — **0 б.**
2.  Нет — **10 б.**

**Макс. — 10 б.**

10. Контролируете ли время, проведенное за компьютером, и можете ли выключить компьютер, если нужно заниматься другими делами?

1.  Да — **0 б.**
2.  Нет — **10 б.**

**Макс. — 10 б.**

11. Вы предпочитаете сетевую онлайн-игру?

1.  Да
2.  Нет

12. Был ли в Вас в жизни период сильного увлечения играми/сайтами?

1.  Да — **4 б.**
2.  Нет — **0 б.**

**Макс. — 4 б.**

13. В течение какого промежутка времени это происходило?

1.  до 2 лет — **0 б.**
2.  2–4 года — **4 б.**
3.  4–6 лет — **6 б.**
4.  6–8 лет — **8 б.**
5.  8–10 лет — **10 б.**
6.  10 лет и более: \_\_\_\_\_

**Макс. — 12 б.**

14. Что испытываете, когда невозможно вернуться к игре/интернету?

1.  Остаются мысли об игре — **6 б.**
2.  Внутреннее беспокойство — **6 б.**
3.  Чувство внутреннего напряжения, тревогу — **6 б.**
4.  Трудно заснуть, беспокойный сон — **6 б.**
5.  Раздражаюсь по пустякам — **6 б.**
6.  Ощущение пустоты и потери — **6 б.**
7.  Снижение настроения — **6 б.**
8.  Физическую разбитость — **6 б.**
9.  Головокружение, сердцебиение, др. — **6 б.**
10.  Отсутствие аппетита — **6 б.**
11.  Спокойное отношение (нейтрально) — **0 б.**

**Макс. — 60 б.**

15. Вы часто чувствуете себя неуверенно и дискомфортно в обычной жизни?

1.  Да — **10 б.**
2.  Нет — **6 б.**

16. На какой срок Вы отказывались от игр/соцсетей?

1.  Никогда не отказывался — **6 б.**
2.  На несколько дней — **4 б.**
3.  1–2 недели — **3 б.**
4.  1 месяц — **2 б.**
5.  1–2 месяца — **1 б.**
6.  3–6 месяцев — **0 б.**

**Макс. — 6 б.**

17. Отказывались добровольно или по вынужденным обстоятельствам?

1.  Добровольно — **0 б.**
2.  По вынужденным обстоятельствам — **2 б.**

**Макс. — 2 б.**

18. Какие игры вы предпочитаете?

1.  **Файтинги, Action**

Драки и поединки рукопашную или на мечях, без стрельбы (нет огнестрельного и подобного оружия). Цель – уничтожить всех врагов.

2.  **Настольные игры, Аркады, Симуляторы**

Логические головоломки (пазлы, матч-3, шарики, др.), Настольные (шахматы, маджонг, карточные, др.), Поиск предметов (hidden objects), Аркады (по стилю похоже на игровые автоматы), Платформеры (прыжки по платформам на разных уровнях, сбор бонусов). Симуляторы (управление техникой: самолет, поезд, авто, тд.); Бизнес-симуляторы (управление фермой, магазином, постройка и развитие города, др.)

3.  **Квесты, Стратегии**

Квесты, Бродилки, Приключения (исследование мира, выполнение задач, решение головоломок). Управление армией/страной/др., разработка стратегии для достижения целей (победить в войне, завоевать земли, др.). Спешить не нужно, требуется продумать действия.

4.  **Шутеры, Ролевые игры**

Стрелялки (игрок-одиночка уничтожает врагов стрелковым и подобным оружием, кровавые боины. Победил всех – переходишь на следующий уровень). Персонаж в огромном мире (выбор касты, навыков и умений, экипировки, прокачка персонажа. Сильный сюжет. Есть другие персонажи со своими характерами и навыками, от диалогов с ними зависит ход игры) RPG, MMORPG.

5.  Предпочитаю воздержаться от игр

19. Ваши любимые игры (перечислите): \_\_\_\_\_

20. Сколько тратите денег на платные игры/сайты (рублей, в месяц):

1.  до 200000 — **2 б.**
2.  200000–400000 — **4 б.**
3.  400000–600000 — **6 б.**

4.  600000–800000 — **8 б.**
5.  800000–1000000 — **10 б.**
6.  1000000 и более — **12 б.**
7.  Воздерживаюсь от расходов — **0 б.**      **Макс. — 12 б.**

21. Какие сайты Вы предпочитаете?

1.  Веб-серфинг (разные, ищу интересную информацию)
2.  Соцсети, общение (ВКонтакте, Одноклассники, Мой мир, Фэйсбук; чаты, форумы, знакомства, др.)
3.  Сайты или игры, где можно заработать
4.  Азартные игровые сайты (покер, рулетка, др.)
5.  Просмотр сериалов, фильмов
6.  Порносайты
7.  Киберсексуальные сайты
8.  Предпочитаю не посещать
9.  Другие: \_\_\_\_\_

22. Ваши любимые сайты: \_\_\_\_\_

23. Ваше самочувствие после игр/интернета?

1.  Безразличие ко всему — **6 б.**
2.  Возбуждение — **6 б.**
3.  Раздражение — **6 б.**
4.  Злость и агрессивность — **6 б.**
5.  Головная боль — **6 б.**
6.  Тошнота, рвота — **6 б.**
7.  Трудно заснуть, беспокойный сон — **6 б.**
8.  Чувство внутреннего напряжения, тревоги — **6 б.**
9.  Желание продолжить игру — **6 б.**
10.  Усталость, физическая разбитость — **6 б.**
11.  Ничего из перечисленного — **0 б. Макс. — 60 б.**

24. Присутствует ли у Вас образ виртуального мира после окончания игры?

1.  Да — **8 б.**
2.  Нет — **0 б.**      **Макс. — 8 б.**

25. Ощущаете ли вы в своих руках воображаемое орудие действия или оружие любого типа, используемое в процессе игры, после окончания игры?

1.  Да — **8 б.**
2.  Нет — **0 б.**      **Макс. — 8 б.**

26. Ваше самовыражение и удовлетворение наиболее полно проявляется:

1.  в учебе, чтении, творчестве — **0 б.**
2.  в работе — **0 б.**
3.  в личной жизни — **0 б.**

4.  в развлечениях — **4 б.**  
5.  в компьютерной игре — **8 б.**  
6.  в спорте — **0 б.**                      **Макс. — 12 б.**

27. Как влияют игры/интернет на вашу жизнь?

1.  Появились конфликты в семье — **6 б.**  
2.  Снизилась успеваемость — **6 б.**  
3.  Снизилась работоспособность — **6 б.**  
4.  Возникли проблемы на работе — **6 б.**  
5.  Изменилось физическое и психическое состояние — **6 б.**  
6.  Изменений не отмечаю — **0 б.**                      **Макс. — 30 б.**

28. Употребляли ли Вы когда-нибудь психоактивные вещества в процессе игры и/или посещения сайтов?

1.  Алкоголь — **4 б.**  
2.  Наркотические вещества — **4 б.**  
3.  Курительные смеси — **4 б.**  
4.  Не употреблял — **0 б.**                      **Макс. — 12 б.**

Максимальная сумма баллов анкеты — 311 баллов.

По сумме набранных баллов определяется наличие и форма игровой зависимости по следующей шкале:

- 0–25 баллов — норма  
26–50 баллов — легкая увлеченность  
51–75 баллов — увлеченность  
76–311 баллов — зависимость, в т. ч.:  
76–100 баллов — легкая зависимость  
101–130 баллов — умеренная степень зависимости  
131 и более баллов — тяжелая зависимость