

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель Министра


_____ Д.Л. Пиневиц

« 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 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

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