

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

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 медицинской помощи.

Настоящая инструкция предназначена для врачей психиатров-наркологов, врачей-психотерапевтов (далее врач - специалист).

Область применения: наркология, психиатрия, психотерапия.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

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

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- грубые нарушения интеллекта, внимания, памяти;
- наличие коморбидных психических и поведенческих расстройств;
- другие формы 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.

ПЕРЕЧЕНЬ

НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ И МАТЕРИАЛОВ

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.

**СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДА
ДИАГНОСТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У
ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ**

1. Получение письменного информированного согласия от молодых людей или от подростков (далее – пациентов), одного из родителей, усыновителей, опекунов, попечителей для проведения обследования.
2. Применение разработанных диагностических анкет в анонимной или официальной форме, их обработка и отбор пациентов для дальнейшего обследования.
3. Диагностическое интервью с пациентом с применением клинических критериев для подтверждения данных диагностической анкеты о наличии компьютерной зависимости.
4. Анализ полученных при диагностическом тестировании и диагностическом интервью данных.
5. Заключение о наличии 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

5-13, 18-21 имели балльную оценку, что позволило количественно оценить степень компьютерной зависимости. Максимально возможное количество баллов по шкале – 251. Оценка производится следующим образом:

- 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 – легкая увлеченность;
- 51-75 баллов – увлеченность;
- 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 Интернет-сети, 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 выраженных соматических, психических и социальных последствий.

5. Невозможность обходиться без времяпровождения в Интернет-сети.

6. Наличие специфического синдрома отмены, проявляющегося в сомато-вегетативном, соматоформном, астено-невротическом, 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, таких как, замкнутость, раздражительность, конфликтность, отгороженность, раздражительность, астенические проявления, тревожность и др.

9. Характерные когнитивные изменения, нарушение функции

мышления виде снижения уровня обобщения и снижения качественного уровня интеллекта.

Наличие 4-х и более клинических критериев позволяет поставить диагноз компьютерной зависимости, имеющей легкую, умеренную и тяжелую степень в зависимости от количества 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 молодёжь 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 молодёжи.

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

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

При применении ограничительных временных мер, не возникает выраженных 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 - потребности игры в компьютерные игры.

Игра в компьютерные игры 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 — изменениями в сфере личности, изменение самооценки и самосознания. Наличие выраженных последствий в психической, соматической и социальной сферах функционирования (см.

клинические критерии компьютерной зависимости у подростков и молодёжи).

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-умеренная степень, 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 человека 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 И ОШИБОК ПРИ ПРИМЕНЕНИИ МЕТОДА 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 своевременно специализированную медицинскую помощь и предотвратить социальные последствия тяжелой зависимости от компьютерных и азартных игр.

Диагностическая анкета для подростков

1. Ваш пол:
 1. Мужской
 2. Женский
2. Ваш возраст (полных лет) _____
3. Условия проживания:
 1. С родителями (с родственниками)
 2. С мамой
 3. С бабушкой и дедушкой
4. Что вам интереснее:
 1. Посещать сайты
 2. Играть в компьютерные игры
5. 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.**
6. Сколько времени в день в среднем проводите за играми/сайтами?
 1. до 2 часов – **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.**
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 часа 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/соц.сетям?
 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 тд. – 6 б.
 10. Отсутствие аппетита – 6 б.
 11. Спокойное отношение (нейтрально) – 0 б.
Макс. – 60 б.

12. На какой срок Вы отказывались от игр/соц.сетей?

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 врукопашную или на мечах, 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, тд.)

3. **Квесты, Стратегии**

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

4. **Шутеры, Ролевые игры**

Стрелялки (игрок-одиночка уничтожает врагов стрелковым и подобным оружием, кровавые бойни. 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. Соц.сети, общение (вКонтакте, Одноклассники, Мой мир, Фэйсбук; чаты, форумы, знакомства, тд)
 3. Сайты или игры, где можно заработать
 4. Азартные игровые сайты (покер, рулетка, тд)
 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 200 000 – 2 б.

- 2. 200 000 - 400 000 – 4 б.
- 3. 400 000 - 600 000 – 6 б.
- 4. 600 000 - 800 000 – 8 б.
- 5. 800 000 - 1 000 000 – 10 б.
- 6. 1 000 000 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/соц.сетей?

- 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 том числе:
 - 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 часов – **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 часа 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, и тд. - **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/соц.сетей?

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 врукопашную или на мечах, 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, тд.)

3. **Квесты, Стратегии**

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

4. **Шутеры, Ролевые игры**

Стрелялки (игрок-одиночка уничтожает врагов стрелковым и подобным оружием, кровавые бойни. 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 200 000 – 2 б.
2. 200 000 - 400 000 – 4 б.
3. 400 000 - 600 000 – 6 б.
4. 600 000 - 800 000 – 8 б.
5. 800 000 - 1 000 000 – 10 б.
6. 1 000 000 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. Соц.сети, общение (вКонтакте, Одноклассники, Мой мир, Фэйсбук; чаты, форумы, знакомства, тд)
3. Сайты или игры, где можно заработать
4. Азартные игровые сайты (покер, рулетка, тд)
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 том числе:
 - 76-100 балла – легкая зависимость
 - 101-130 баллов – умеренная степень зависимости
 - 131 и более баллов – тяжелая зависимость