

**Мишина Надежда Михайловна**

Магистрант

**Направление:** Психология

**Магистерская программа:** Социальная психология образования

### **Способы диагностики интернет-зависимости у подростков**

**Аннотация.** В статье приводится обзор существующих методик проведения диагностики интернет-зависимости у подростков. Рассматриваемые в рамках исследования методики не требуют использования специальной аппаратуры, ввиду чего могут проводиться массово, в том числе и на учебных занятиях.

**Ключевые слова:** обучающиеся, интернет-зависимость, зависимое поведение, диагностика интернет-зависимости.

Диагностика интернет-зависимости в настоящее время несколько затруднена тем, что не существует одной системы, которая позволила бы с точностью утверждать об уровне зависимости у человека. Ввиду чего, исследователю важно в процессе своего опытно-экспериментального исследования использовать несколько методик осуществления диагностики.

Одним из довольно популярных диагностических методов является тест Кимберли Янг, который используется в рядке стран для выявления уровня интернет-зависимости. Суть тестирования сводится к самодиагностике патологического пристрастия к Интернету. В первичной вариации данного тестирования было применено 8 вопросов, ответ на которые предполагает либо «да», либо «нет». По мере развития Интернет-технологий и усугубления случаев зависимости опросник расширился до 40 пунктов. Ответом на каждый вопрос является выбор по пятибалльной шкале. Итоговое значение всех баллов указывает на уровень Интернет-зависимости [4, с. 54].

Сумма баллов 20-49 является оптимальной и соответствует уровню обычного пользователя Интернет, который может и умеет контролировать себя. При сумме баллов от 50 до 79 можно говорить о некоторых проблемах, связанных с чрезмерным увлечением Интернетом. Сумма баллов от 80 до 100 может свидетельствовать о значительных проблемах в связи с использованием интернета.

Далее, довольно известным методом диагностики является методика Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот. Суть данной методики сводится к тому, чтобы выявить не только уже сформированную зависимость, но и определить начальную и формирующуюся зависимость. Структура опросника состоит из 11 утверждений относительно эмоционального состояния личности за компьютером или в Интернете. Испытуемому необходимо отвечать на утверждение «да» или «нет». По мере изучения результатов тестирования имеется возможность определить группу риска с признаками компьютерной зависимости и последующего применения профилактических программ. Помимо выявления уровня зависимости, за счет использования данной методики имеется возможность оценить эмоциональное состояние личности [1, с. 214].

Максимальная сумма баллов по данной методике – 44 балла. В случае, если сумма баллов менее 16, то риск развития Интернет-зависимости у исследуемого минимален. Если количество набранных баллов варьируется от 16 до 22, то стоит говорить о стадии увлечения, то есть риск развития зависимости не высок, но начинает появляться. Когда испытуемый набирает от 23 до 37 баллов, то можно говорить о первой стадии зависимости. Сумма баллов от 38 и выше свидетельствует о второй стадии зависимости.

Следующим диагностическим инструментом Интернет-зависимости является тест С.А. Кулакова. Структура теста включает в себя 20 утверждений, которые выработаны и модифицированы в соответствии с тестированием К. Янга для детского и подросткового возраста. Обработка результатов может проводиться ввиду изучения ответов по шкале, где 1 «очень редко», а «5»

всегда. Максимальная сумма баллов для данного тестирования равна 100. При сумме баллов 50-79 необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь подростка. При сумме баллов 80 и выше, у подростка с высокой долей вероятности присутствует Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста [5, с. 57].

Тестирование Такера относится к виду экспресс-тестирования и подходит как для взрослых, так и несовершеннолетних подростков. Применение теста направлено на выявление склонности к игромании. Чем выше результат проведенного тестирования, тем сильнее испытуемый подвергается игровым процессам и сильнее зависимость. Количество вопросов в методике – 9, соответственное это число и означает максимальное количество баллов. Ответы проставляются в соответствии со шкалой оценок, где 0 – «никогда», а 3 – «почти всегда». Так, если испытуемый в соответствии с методикой получил 0 баллов, то стоит считать, что у него отсутствуют негативные последствия компьютерной зависимости. В случае, если испытуемый набирает от 3 до 7 баллов, то можно сделать вывод о том, что человек погружен в Интернет-среду на уровне, который может привести к негативным последствиям.

Еще одним диагностическим средством выступает тест Чена (шкала CIAS). Тест позволяет параллельно измерять специфические симптомы зависимости, среди которых:

- толерантность;
- симптом отмены;
- компульсивности;
- способность управлять собственным временем;
- наличие внутриличностных проблем.

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, но и качественно

определить выраженность тех или иных симптомов, характеризующих паттерн зависимого поведения [6].

Рассмотрим нормативные интервалы тестирования:

– от 27 баллов до 42 – Отсутствие интернет зависимого поведения.

– от 43 баллов 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).

Опросник «Восприятие Интернета» был разработан Е.А. Щепиловой и включает в себя 67 вопросов по 12 шкалам, которые в свою очередь являются сгруппированными по «факторам зависимости», «особенностям восприятия интернета», «последствиям зависимости». При работе с опросником необходимо ответить на предложенные вопросы, выбрав один из предложенных вариантов ответа [3].

Анализируя тестовые методики для оценки интернет-зависимости у подростков, стоит принимать во внимание то, что ни одна диагностика не может являться основанием постановки диагноза. К тому же использование исключительно одной методики не позволяет получить истинные данные. Для опытно-экспериментального исследования рационально использовать как минимум 3 диагностирующих методик для получения релевантных данных.

Сложность применения любой из представленных диагностик заключается в том, что невозможно охватить всю широту поведенческих проявлений интернет-зависимого поведения и их модификаций, так как по мере развития интернет-сервисов растет и темп развития разного рода поведенческих паттернов. При этом стоит понимать, что значительная часть ранее разработанных методик, направленных на оценку интернет-зависимости, несколько устарели. В первую очередь это касается таких методик, как опросник К. Янга. Ввиду сказанного, современным исследователям стоит принимать во внимание уже имеющиеся наработки в области методов

диагностики зависимости, но адаптировать их под текущие реалии развитости Интернет-среды.

### Литература

1. Захарова Т.Ю., Синогина Е.С., Манина А.П. Исследование кибераддикции у подростков с помощью опросных психодиагностических методов // Научно-педагогическое обозрение. 2020. №2 (30).

2. Карабанов А.П., Шарковский Д.М. Современное состояние проблемы измерения интернет-зависимого поведения // Известия Иркутского государственного университета. 2018. № 26.

3. Опросник «Восприятие интернета» Е.А. Щепиловой. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://cyberpsy.ru/tests/oprosnik-vozpriyatie-interneta-shchepilinoj/> (Дата обращения: 15.12.2022).

4. Топильская О.А. Оценка уровня. Интернет-аддикции у студенческой молодежи: диагностический инструментарий // Психолого-педагогический журнал «ГАУДЕАМУС». 2021. №1 (47).

5. Чулкова А.В. Диагностика Интернет-зависимости у подростков // Актуальные вопросы профессионального образования. 2019. №3 (16).

6. Шкала Интернет-зависимости Чена, СИА. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://psyttests.org/clinical/inet.html>. (Дата обращения: 15.12.2022).

© Бюллетень магистранта 2023 год № 1