

ДИАГНОСТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Шакурова Альбина Римовна, Казанский федеральный университет

Казань, Россия

DIAGNOSTIC OF COMPUTER ADDICTION

Shakurova Albina Rimovna, Kazan Federal University

Kazan, Russia

Использование современных компьютерных технологий практически во всех сферах деятельности человека - уже свершившийся факт. Вместе с несомненным положительным значением компьютеризации следует отметить негативные последствия этого процесса, влияющие на социально-психологическое здоровье, а именно возникновение компьютерной зависимости. Задача специалистов выявить пользователей с повышенным риском развития компьютерной аддикции и прицельно использовать профилактические мероприятия. Однако работ, посвященных диагностике компьютерной зависимости, мало. Как правило, методики диагностики представляют собой анкету или опросник, результаты которых нужно подвергать качественному анализу. При этом сам термин «компьютерная зависимость» и «зависимость от Интернета» еще до конца не стандартизированы и на наш взгляд требуют существенной проработки и описания с учетом современных представлений о компьютерной грамотности. Для диагностики компьютерной зависимости нами был разработан на основе анализа существующих методик **Тест на выявление компьютерной зависимости (составители Шакурова А.Р., Дроздикова – Зарипова А.Р.)**. Результаты использования методики опубликованы нами в следующих работах [1], [2], [3].

Инструкция: Ответьте на предложенные вопросы, используя следующие оценки никогда – 0, редко – 1, часто – 2, очень часто – 3, всегда – 4.

1. Как часто Вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь за компьютером?
2. Как часто Вы забывали о своих домашних обязанностях, об учебе, встречах и договоренностях, чтобы провести больше времени за компьютером?
3. Часто ли Вы регистрируетесь и участвуете на форумах, чатах, социальных сетях?
4. Как часто Вы знакомитесь в Интернете или компьютерных салонах?
5. Часто ли Вы чувствуете себя удачливее, интереснее, находчивее, когда работаете на компьютере?
6. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться работой или учебой на компьютере?
7. Часто ли Вы обсуждаете возможности компьютера со своими знакомыми, пытаетесь узнать больше о компьютерной технике?

8. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делали в Интернете?
9. Часто ли работа на компьютере помогает Вам забыть о неприятностях?
10. Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?
11. Часто ли Вы засиживаетесь за компьютером так, что не успеваете помыться, поесть, выспаться?
12. Как часто Вы раздражаетесь, если что-то отрывает Вас от компьютерной игры?
13. Часто ли Вы специально начинаете играть в игру или серфинговать в Интернете, чтобы справиться с неприятными мыслями или со стрессом?
14. Бывает ли такое чувство, что Вы поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там будете делать?
15. Как часто Вы обнаруживаете, что сидите за компьютером дольше, чем планировали?
16. Часто ли у Вас болит голова или кисти рук, возникает сухость слизистой оболочки глаз?
17. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?
18. Часто ли Вы играете в ролевые компьютерные игры?
19. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, которые вскоре исчезают, стоит Вам заняться делом на компьютере?
20. Часто ли компьютерные игры бывают действительно захватывающими, как настоящие события?
21. Часто ли Вы замечаете, что работа за своим компьютером удается Вам лучше, чем за чужим?
22. Часто ли пьете или едите что-нибудь во время работы на компьютере?
23. Вы заранее думаете об компьютерных играх, часто вспоминаете предыдущие этапы игры, предвкушаете последующие?
24. Часто ли Вы выходите в Интернет, играете в компьютерные игры или работаете на компьютере, чтобы занять свободное время?
25. Как часто Вы теряете сон, когда поздно сидите в Интернете?
26. Часто ли Вы выясняете отношения со знакомыми с помощью переписки в социальной сети или через электронную почту?
27. Часто ли Вы предпочитаете развлечения в Интернете общению с друзьями, семьей?
28. Считаете ли Вы, что покупки через Интернет выгоднее?
29. Часто ли вы обращаетесь к компьютеру по прозвищу или «уговариваете» его работать быстрее и лучше?

30. Часто ли люди не знают элементарных понятий о компьютере (скайп, реал, серфинг в сети и т.д.)?
31. Как часто Ваши знакомые жалуются, что Вы постоянно «сидите» за компьютером?
32. Часто ли Вы задумываетесь, что хакеры, программисты очень необычные и интересные люди?
33. Часто ли Вы раздражаетесь из-за медленного соединения Интернета, когда «зависает» компьютер или «сбоит» программа?
34. Часто ли Вы прежде выполнения заданий по учебе или работе стараетесь вдоволь наиграться в компьютерные игры или сделать все самое важное в социальной сети?
35. Часто ли Вам хочется иметь более мощный компьютер?
36. Часто ли Вы предпочитаете телевизору компьютер?
37. Часто ли Вы чувствуете, что Интернет или компьютерные игры позволяют Вам наиболее полно и свободно показать себя, реализовать себя?
38. Часто ли Вы говорите неправду о себе в Интернете?
39. Как часто Вы предпочитаете общаться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
40. Как часто Вы пытаетесь безуспешно уменьшить время, проводимое за компьютером?
41. Часто ли Вы задумываетесь о возможностях компьютерных игр, Интернета для достижения «жизненных целей»?
42. Часто ли Вы думаете связать свою профессию с работой за компьютером?
43. Как часто «страдает» Ваша учеба (работа) из-за Интернета или компьютера?
44. Часто ли Вы убеждаетесь, что в современном мире везде нужен компьютер для полноценной работы и отдыха?
45. Как часто Вы думаете, что жизнь без компьютера станет скучной, пустой и безынтесной?
46. Часто ли окружающие не понимают, насколько важно вам завершить начатое на компьютере дело?
47. Как часто Вы прерываете переписку или не начинаете общение в Интернете с неинтересными Вам людьми?
48. Часто ли компьютер помогает Вам показать свои способности в работе или учебе?

Обработка результатов: Низкий уровень (или отсутствие выраженных признаков зависимого поведения): 0-63 баллов. Средний уровень (или признаки зависимого поведения)

выражены слабо): 64-128 баллов. Высокий уровень зависимости (или признаки зависимого поведения выражены сильно): 129 – 192 баллов.

Вопросы теста разделены на три компонента:

- Компенсаторный компонент или компьютерная зависимость как атарактическая зависимость (по В.Д.Менделевич): проблемы в построении отношений с реальностью; эмоциональный контакт с виртуальностью; поиск гармонии, эмоциональной стабильности и удовольствия в виртуальности – т.е. все, что способствует компенсации неблагополучности (вопросы 5, 8, 9, 10, 13, 14, 18, 19, 20, 21, 23, 29, 36, 37, 45 , 48.);
- Социальный компонент или помещение интересов, жизненных приоритетов в виртуальное пространство (по А.В. Котлярову): раздражение при разрыве контакта, связывание своего будущего и планов с компьютером; отношения в виртуальности (вопросы 2, 3, 4, 7, 12, 26, 28, 30, 32, 33, 38, 39, 41, 42, 46, 47);
- Сверхценностный компонент или степень поглощенности личного пространства компьютером (по А.В. Котлярову, К. Янг, А. Войскунскому, Ф.А. Саглам): затраты времени, здоровья, денег на компьютер (1, 6, 11, 15, 16, 17, 22, 24, 25, 27, 31, 34, 35, 40, 43, 44).

Число вопросов сознательно увеличено, что дает возможность детализировать некоторые аспекты зависимого от компьютера поведения и сравнить в результате полученные баллы по компонентам между собой. Это позволяет вести коррекционную программу эффективнее. Так же методика может использоваться как фронтально, так и в индивидуальной работе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дроздикова-Зарипова А.Р., Шакурова А.Р. Специфика компьютерной зависимости подростков в педагогической практике//Проблемы инновационности, конкурентоспособности и саморазвития личности в условиях модернизации педагогического образования: сб. ст. Междунар. науч. конф., посвящ. 200-летию пед. образования в КФУ/под науч. ред. В.И. Андреева. – Казань: Центр инновационных технологий. – С.161-166
2. Дроздикова - Зарипова А.Р. Организационно-педагогические условия коррекции компьютерной зависимости у подростков - воспитанников детских домов / А.Р. Дроздикова - Зарипова // Эволюция научной мысли: сборник статей Международной научно-практической конференции. 21 февраля 2014 г.: в 2 ч. Ч.1/ отв.ред. А.А. Сукиасян. - Уфа: Риц БашГУ, 2014. - С. 117-120
3. Шакурова А.Р., Дроздикова - Зарипова А.Р. Педагогическая коррекция компьютерной зависимости у подростков-воспитанников приюта //Успехи современного естествознания: Изд-во «Академия Естествознания».- 2011. - №8. - С. 200-201