**СТАТЬЯ**

**«ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ИНТЕРНЕТА – СИМПТОМ СЕМЬИ!»**

**педагога психолога ГБОУ ЦПМСС «Личность» г.Тольятти**

**Кузьменко Ольги Владимировны.**

Интернет - зависимое поведение – это проявление нарушенных отношений подростка с окружающим миром, неспособность (невозможность) приспособиться к нему.

Уход подростка в интернет-среду является одним из способов его приспособления к «этому жестокому миру». Испытывая сложности в выражении своих эмоций, контактов с близкими и сверстниками, подросток будет избегать ситуаций, где он может чувствовать дискомфорт, и искать более безопасный способ взаимодействия со средой, например, через Интернет.

В наши дни компьютеры и интернет так прочно вошли в жизнь каждого из нас, что уже трудно представить, как же еще 10-15 лет назад мы обходились без всемирной паутины. Свободный доступ в интернет существенно облегчает жизнь большинства людей и помогает экономить массу времени: благодаря компьютерам мы находим любую информацию, общаемся, совершаем покупки, переводим деньги и делаем миллионы других неотложных дел, не выходя из дома и даже не вставая со стула, одним кликом компьютерной мыши. Мы плотно используем компьютер в учебе и в работе, он стал настолько неотъемлемой частью нашей жизни, что почти все, не задумываясь, берут его с собой на отдых, не представляя, как же они смогут даже пару-тройку дней обходиться без электронной почты, Skypа, социальных сетей и даже без онлайн-игр.   
И незаметно для многих компьютер из безусловно незаменимого помощника начинает превращаться в ящик Пандоры: чрезвычайно привлекательная, облегченная и лишенная привычных проблем виртуальная реальность все больше вытесняет обыденную насыщенную проблемами жизнь.

К формированию зависимости от компьютера ведут также и другие неизменные атрибуты современности:   
• все более ускоряющийся темп жизни;   
• потоки ежедневно обрушивающейся на каждого из нас довольно агрессивной информации, которые зачастую превышают наши способности к адаптации и самоорганизации;   
• трансформация условий жизни и девальвация системы ценностей с массовой переориентацией на карьерный рост и успех;   
• кризис семьи с нарушениями детско-родительских отношений;   
• усложнение социальных связей, особенно в мегаполисах и многое, многое другое.

Сложность разграничения обычного использования компьютера на работе, учебе или в быту от сформированной компьютерной зависимости заключается в том, что компьютером и интернетом ежедневно пользуется подавляющее большинство людей, нередко проводя у монитора по многу часов подряд. В связи с этим фактор времени, проведенного за компьютером, не может рассматриваться в качестве основного или единственного критерия зависимости от компьютера.

Зависимость (аддикция) начинается там, где возникает замещение удовлетворения реальных потребностей новой сверхценной потребностью к доступу в виртуальное пространство, позволяющему в иллюзорно-виртуальном ключе избегать проблем, реализовать свои фантазии, компенсировать дефицит общения и т.д.   
Большинство исследователей выделяют следующие основные типы компьютерной зависимости:  
• навязчивый интернет-серфинг (постоянный поиск информации в интернете);  
• виртуальное общение;  
• страсть к биржевым интернет-торгам и азартным играм он-лайн;  
• киберсекс (зависимость от порносайтов);  
• компьютерные сетевые игры.  
Вероятно, основными причинами, способствующими развитию зависимости от компьютера и интернета, являются следующие:  
• поиск новых ощущений, новых идентификаций;  
• снятие эмоционального напряжения и тревоги;  
• желание уйти от проблем, переключиться, забыться;  
• поиск друзей, поддержки, общения, особенно одинокими людьми и теми, кто имеет сложности в установлении контактов.

При этом общение в пространстве интернета имеет ряд значительных преимуществ в сравнении общением в обыденной жизни, а именно:  
• чрезвычайно широкий выбор партнеров по общению, удовлетворяющий практически любым критериям поиска;  
• возможность анонимного и «невидимого» общения, что гарантирует максимальную безопасность;  
• отсутствие необходимости удержания внимания только одного партнера по общению: в любой момент его можно безболезненно заменить другими собеседниками;  
• виртуальное общение – плацдарм для реализации практически любых фантазий о себе, которые недостижимы в реальной жизни из-за личностных особенностей, комплексов или даже физических недостатков;  
• получение при общении позитивной обратной связи от виртуальных партнеров по общению (поддержка и одобрение), что подкрепляет самооценку и уверенность в себе и удовлетворяет важнейшие базовые потребности в уважении и признании, а также потребность в стимулах и поглаживаниях;   
• ультраскоростное удовлетворение с минимальным риском отвержения потребности в близких отношениях, доверии и любви; создание группы близких людей;  
• удовлетворение потребности в самоактуализации: интернет дает неограниченный доступ к информации, в том числе, и возможности для творческой самореализации; возможность поделиться своими достижениями с другими людьми и получить позитивное подкрепление; удовольствие от ощущения собственной полезности для других людей.   
Таким образом, интернет для компьютерных аддиктов является практически идеальным способом быстрого удовлетворения практически любых нереализованных потребностей, включая потребности в безопасности, уважении, любви, признании и самоактуализации. Этим объясняет тот факт, что наиболее уязвимым контингентом для формирования интернет-зависимости являются подростки, среди которых, по данным некоторых исследований, распространённость интернет-аддикций, в некоторых регионах достигает 38% . При этом скорость формирования зависимости от компьютера у подростков весьма впечатляющая: так, по данным масштабных исследований, 25% аддиктов приобретают зависимость в течение полугода от начала работы в интернете, 58% – в течение второго полугодия, а оставшиеся 17% – на протяжении второго года активного пользования интернетом.

Основные симптомы интернет-зависимости.

Психологические:

* Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
* Невозможность выйти из Сети и остановить онлайн-сеанс;
* Увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
* Пренебрежение семьей и друзьями;
* Ощущение пустоты, депрессии, раздражения при нахождении не за компьютером;
* Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности за компьютером;
* Проблемы с работой или учебой.
* Потеря субъективного контроля времени, проводимого в сети.
* Отрицание наличия зависимости от компьютера.
* Фокусирование интересов в сфере интернета и резкое сужение круга всех остальных имевших место ранее интересов.
* Избирательное изменение эмоциональности в ситуации вовлечённости в виртуальное пространство и утрата эмоциональности при включении в реальную ситуацию (например, равнодушие, холодность к проблемам в семье, пренебрежение семьей и друзьями).
* Использование возможностей интернета как преобладающего средства коммуникации.
* Создание и эксплуатация виртуальных образов «Я», крайне далеких от реальных характеристик.
* Влечение к созданию вредоносных компьютерных программ (без какой-либо цели).
* Навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту.
* Навязчивые мысли и образы виртуальных объектов, компьютерных действий.
* Появление тревожно-депрессивных реакций при ограничении компьютерного времени.
* Депрессивный синдром (в том числе, ощущения пустоты, подавленности, раздражения при нахождении вне сети, пренебрежение к внешнему виду и личной гигиене, отсутствие аппетита и нерегулярное питание, расстройства сна и изменение циркадных ритмов сон /бодрствование – сонливость днем, бессонница ночью и другие);
* Отклонения возрастного психического развития у подростков:  
  - проявления задержанного развития с личностным инфантилизмом;  
  -расстройства идентификации (ролевой, половой, самоидентификации);  
  - нереалистичность и недифференцированность представлений о себе и о своём месте в жизни;  
  - искажённая (чаще – заниженная) самооценка;  
  - расстройства привязанности;  
  - синдром дефицита внимания и гиперактивности (в основном, его вариант, связанный с преобладанием дефицита внимания);  
  - оппозиционно-вызывающие расстройства поведения.

Физические:

* Расстройства сна, изменение режима сна;
* Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
* Пренебрежение личной гигиеной;
* Головные боли по типу мигрени;
* Сухость в глазах;
* Боли в спине;
* Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц).

Социальные:

* Трата на интернет все больших денежных средств;
* Склонность забывать при работе в Интернет о домашних делах, учебе, пренебрежение занятиями или карьерой;
* Нежелание принимать критику подобного образа жизни со стороны близких;
* Готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей и круга общения из-за поглощенности работой в Интернете;
* Пренебрежение собственным здоровьем, избегание физической активности;
* Злоупотребление кофе и другими тонизирующими средствами, в том числе психоактивными;
* Изучение и подбор специальной литературы о новинках Интернета, обсуждение с окружающими.

ЧТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ: наказывать, отключать Интернет, лишать других удовольствий. Все эти действия не только бесполезны, но и вредны, так как подталкивают подростка к бегству из дома.

ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ: поддерживать подростка в преодолении возникающих жизненных трудностей, обучать новым способам преодоления кризисных ситуаций, обучать умению регулировать свои эмоции, строить отношения со сверстниками, управлять своим временем, брать ответственность за свои поступки.

Современные исследователи одним из основных источников риска возникновения зависимого поведения считают семью. Сверстники и школа дополняют общую картину аддиктивного поведения. Анализ семейных отношений интернет-зависимых подростков показывает, что воспитанием в их семье занимаются в основном матери, часто имеются разводы родителей, повторные браки и неполные семьи.

Кроме наличия особенностей коммуникации в семьях подростков с компьютерной зависимостью важны данные, полученные во время консультации, о характере особенностей воспитания. Практика показывает, что стиль воспитания в семьях интернет-зависимых характеризуется дефицитом требований, запретов и наказаний, как говориться «чем бы дитя не тешилось…»

В 75% случаев между матерью и подростком наблюдается эмоциональная дистанция, которую они не могут преодолеть, т.е. желание близости не приводит к её возникновению. В остальных 25% эмоциональная связь сильна, но она слишком насыщенна.

Контакт между подростками и отцами гораздо хуже, чем между подростками и матерями. Девочки в 90% случаев чувствуют большую дистанцию с отцом. Мальчики общаются чаще всего с отцом и матерью одинаково, но при этом они лишают отцов традиционной значимости и авторитета. Матери часто говорят, что они в большей степени близки с ребенком, чем с мужем, и в 25% женщины не доверяют мужьям.

Вывод: в семьях подростков с интернет-зависимостью наблюдается снижение авторитета отца, дистанция между детьми и родителями, а также тенденция к разделению семьи на две структуры: мать-подросток и мать-муж или мать – подросток и отдельно муж.

В своей работе я использую классификацию Эйдемиллера Э.Г., которая позволяет относить семьи к соответствующим стилям воспитания:

1. Гипопротекция . Родители эмоционально отвергают детей, не интересуются ими, не контролируют. Ребенок предоставлен самому себе.

2.Гиперпротекция:

А) Доминирующая. Ребенок вырастает неспособным нести ответственность за свои поступки, он лишён самостоятельности. Такое доминирование родителей приводит либо к полному подчинению, либо к протесту.

Б) Потворствующая.

**ПРИМЕР ИЗ ПРАКТИКИ: СЕМЬЯ К.**

Мать: Е.В.,40 лет.

Сын: Ал.,14 лет. Ученик 9-го класса.

В Интернете ребенок по самоотчету проводит не меньше пяти часов ежедневно. По тесту К.Янг у него 95 баллов, что позволяет говорить о пограничном состоянии между средней и высокой степенями зависимости. Семья неполная. Ал. – единственный ребенок.

**Результаты теста «Подростки о Родителях» (ПоР).**

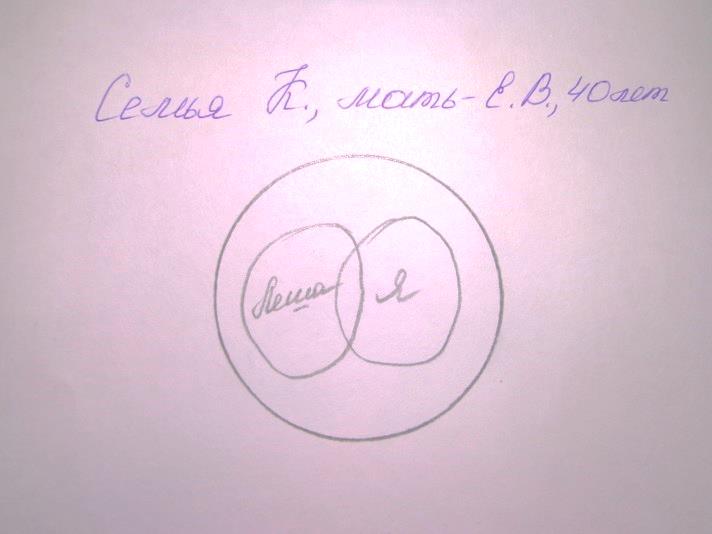
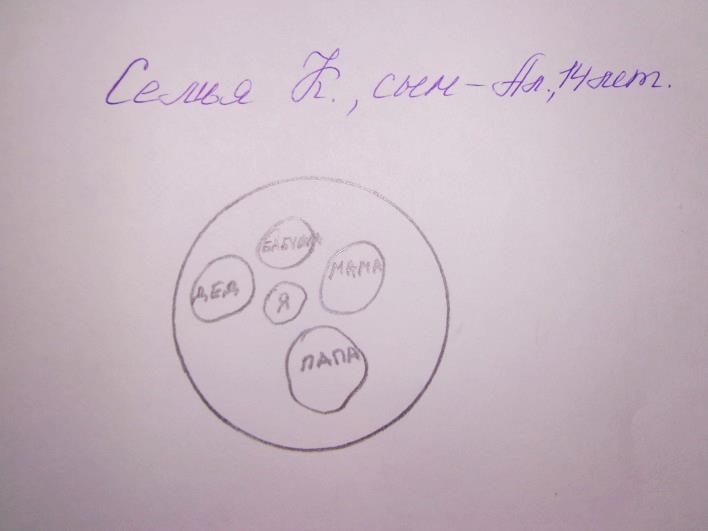
Согласно полученным данным можно констатировать факт формальной манеры воспитания, а также о довольно низком позитивном интересе к ребенку при значительной доле враждебности. Это означает, что сын чувствует эмоциональную холодность со стороны матери, соперничество, тенденцию использовать различного рода манипуляции. Излишняя последовательность в воспитании свидетельствует о «механическом» подходе к воспитанию, когда мать реагирует на поведение ребенка, не задумываясь о его мотивации, не учитывая особенностей ситуации.

**Результаты теста «Анализ семейного взаимодействия» (АСВ).**

Ребенок воспитывается в попустительском стиле, когда ему все позволено. Он осознает, что даже в случае нарушения существующих запретов наказания не последует. Подросток сам принимает решение о курении и об употреблении алкогольных напитков, о времени возвращения домой, о количестве и длительности прогулок, определяет круг своих друзей, время еды. Причина такого воспитания может заключаться, как в нежелании родителей установить какие-то рамки, так и неспособности это сделать.

**Результаты методики «Семейная социограмма».**

Ал. на семейной социограмме изобразил себя, родителей (находящихся в разводе) и бабушку с дедушкой. Ал. изображен самым маленьким кругом в центре тестового поля. Родственники расположены вокруг него примерно на одинаковом расстоянии. Самые большие круги обозначают мать и отца. Мать находится справа от Ал. на одной с ним высоте, отец находится под ним. Дедушка находится слева от круга Ал. немного выше уровня Ал. и его матери. Его круг среднего размера. Бабушка расположена прямо над Ал., ее круг по размеру примерно равен кругу самого Ал.



Таким образом, оба родителя значимы для Ал., но отношения с матерью более близкие, чем с отцом. С бабушкой и дедушкой у Ал. также близкие отношения, но бабушка в семейной системе кажется ему самой главной. Себя и маму Ал. располагает на одном уровне, т.е. не чувствует ее авторитета над собой. Это подтверждает результаты теста АСВ: отсутствие запретов лишает мать должного авторитета и роли лидера в семье. Вероятно, бабушка часто старается воспитывать внука, именно поэтому она находится в верхней половине диагностического поля. Себя Ал. располагает в центре круга, что говорит об эгоцентрической направленности личности.

На семейной социограмме Е.В. изобразила себя и сына. Они изображены большими кругами примерно одного размера, размещенными на одной высоте. Круги наслаиваются друг на друга.

Таким образом, можно предположить недифференцированность «Я» у Е.В., о наличии симбиотических связей. В социограмме матери они с сыном также находятся на одном уровне, что можно трактовать как отсутствие в семье субординации, когда четырнадцатилетний подросток и взрослая женщина обладают равными правами и считаются равными.

При сравнивании социограмм сына и матери мы видим, что они воспринимают друг друга как равных. Отношения между матерью и сыном воспринимаются как близкие, мать воспринимает их как симбиотические.

**Результаты методики «Социальный атом».**

В методике «Социальный атом» Ал. показал, что доверяет родителям и друзьям. На первом месте подруга, на втором мама, на третьем отец. Далее идут друзья, любимая девушка. На последнем месте – бабушка. Это говорит о том, что у Ал. социальные контакты развиты в соответствии с возрастом и он не замкнут на семье. В то же время он получает необходимый уровень поддержки из семьи.

**Результаты методики «Цветовой тест отношений» (ЦТО) для ребенка.**

Данные результаты говорят о низкой самооценке Ал., об отсутствии самоуважения, о негативном восприятии себя будущем. Важно отметить, что в будущем Ал. видит себя одного цвета с матерью, т.е. присутствует идентификация себя с матерью. Ассоциация матери с цветом, занимающим последнее место при ранжировании, говорит о негативном отношении, эмоциональном отвержении.

Наиболее приятным для Ал. являются все мужские фигуры – отец, дед и друг.

Данный факт можно трактовать как стремление Ал. к мужественности и опасение, что из-за воспитания одной матерью, он будет похож на неё, тем более, что она стремится к близости с ним (что наблюдается в семейной социограмме). В связи с этим в будущем он отождествляет себя с матерью и оценивает это резко негативно. Такие опасения влекут за собой негативное отношение к матери и желание дистанцироваться от неё, чтобы быть минимально на неё похожим.

**Результаты методики «Цветовой тест отношений» (ЦТО) для матери.**

Е.В. оценивает свою маму (бабушку Ал.) как неприятный объект, который она эмоционально отвергает. Свою мать Ал. оценивает так же.

Себя в настоящем и сына Е.В. относит к одному цвету, что подтверждает факт симбиотической связи между матерью и сыном.

Ассоциация своего прошлого с крайне «негативным» цветом говорит о неприятии своего прошлого, желании забыть его. Ассоциация себя в настоящем с цветом, занимающим первое место, говорит, что Е.В. делит свою жизнь на два этапа – «до» и «после» какого-то значимого события. На будущее Е.В. смотрит достаточно оптимистично.

**Результаты методики «Совместный тест Роршаха» (СТР).**

Работа с таблицей строилась по следующему плану: сначала оба участника высказывали свои идеи, показывали друг другу то, что они видят, потом совместно выбирали общий вариант. Ни одна из идей не была отвергнута вторым участником работы. Если предлагался вариант, непонятный партнеру, то он разъяснялся и показывался на таблице так, чтобы тот его увидел. Мать и сын работали на равных. Не было случаев, чтобы мать, пользуясь своим авторитетом, сама выбирала ответ. Мать воспринимает сына как более взрослого человека, чем он есть на самом деле, как равного партнера.

**Соотнесение результатов тестов с психодиагностической беседой.**

**Резюме.**

Таким образом, можно говорить о следующих особенностях воспитания и коммуникаций в семье К.:

* В отношениях матери и сына отсутствует иерархия, мать склонна воспринимать сына как более взрослого, чем он есть, относиться к нему как к равному партнеру ( по результатам семейной социограммы, СТР и психодиагностической беседы).
* Мать стремится к симбиотической связи с сыном (семейная социограмма, психодиагностическая беседа).
* Сын эмоционально отвергает мать, старается соблюдать с ней дистанцию (ЦТО, семейная социограмма).
* В воспитании Ал. наблюдается дефицит запретов (АСВ, психодиагностическая беседа).
* Описанные выше характеристики позволяют предположить, что Ал. воспитывается в условиях гипопротекции, что свидетельствует о дисфункциональной семье.

**ВЫВОД:**

В условиях гипопротекции подросток оказывается уязвим перед различными формами аддикции, так как мать не обращает внимания на его деятельность и не способна вовремя предотвратить формирование у него зависимости. Социальное осуждение у неё вызывают только химические аддикции, а на чрезмерное увлечение Интернетом мама закрывает глаза, хотя в семье наблюдается дефицит правил, требований, запретов и наказаний. При работе с такой семьей следует обратить внимание на формирование у зависимого подростка представлений о границах, обязанностях в семье и наказании, которое он может понести, если будет нарушать запреты. Одним из направлений нужно выбрать коррекцию стиля взаимодействия между родителями и ребенком, обучая их построению доверительных, теплых синергитических взаимоотношений с детьми. При работе с подростком, выросшим в ситуации эмоционального отвержения матерью, необходимо начать работу с формирования адекватной самооценки, поиска внутренних ресурсов, умения ценить достижения в реальной жизни, чтобы исчезла необходимость в поиске замещающего объекта, которым может стать Интернет.

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ**

**НА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ .  
  
ШКАЛА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ ЧЕНА.**   
ИНСТРУКЦИЯ: Подберите и запишите наиболее подходящий Вам вариант ответа для каждого из следующих вопросов.   
  
Варианты ответов:   
1. Совсем не подходит (1 балл)   
2. Слабо подходит (2 балла)   
3. Частично подходит (3 балла)   
4. Полностью подходит (4 балла)   
  
1. Мне не раз говорили, что я провожу слишком много времени в Интернете.   
2. Я чувствую себя некомфортно, когда не бываю в Интернете в течение определённого периода времени.   
3. Я замечаю, что всё больше и больше времени провожу в сети.   
4. Я чувствую беспокойство и раздражение, когда Интернет отключён или недоступен.   
5. Я чувствую себя полным сил, пребывая онлайн, несмотря на предварительную усталость.   
6. Я остаюсь в сети в течение более длительного времени, чем намеревался, хотя и планировал «зайти ненадолго».   
7. Хотя использование Интернетом негативно влияет на мои отношения с людьми, количество времени, потраченное на Интернет, остаётся неизменным.   
8. Несколько раз я спал меньше 4-х часов из-за того, что «завис» в Интернете.   
9. За последние шесть месяцев (или за последний год) я стал гораздо больше времени проводить в Сети.   
10. Я переживаю или расстраиваюсь, если приходится прекратить пользоваться Интернетом на какой-то период времени.   
11. Мне не удаётся преодолеть желание зайти в Сеть.   
12. Я замечаю, что выхожу в Интернет вместо личной встречи с друзьями.   
13. У меня болит спина или я испытываю какой-либо другой физический дискомфорт после сидения в Интернете.   
14. Мысль зайти в Интернет приходит мне первой, когда я просыпаюсь утром.   
15. Пребывание в Интернете привело к возникновению у меня определённых неприятностей    в    школе    или    на   работе.   
16. Пребывая в Сети в течение определённого периода времени, я ощущаю, что   упускаю   что-то.   
17. Моё общение с членами семьи сокращается из-за использования Интернета.   
18. Я меньше отдыхаю из-за использования Интернета.   
19. Даже отключившись от Интернета после выполненной работы, у меня не получается справиться с желанием войти в Сеть снова.   
20. Моя жизнь была бы безрадостной, если бы не было Интернета.   
21. Пребывание в Интернете негативно повлияло на моё физическое самочувствие.   
22. Я стараюсь меньше тратить времени в Интернете, но безуспешно.   
23. Для меня становится обычным спать меньше, чтобы провести больше времени в Интернете.   
24. Мне необходимо проводить всё больше времени в Интернете, чтобы получить то же удовлетворение, что и раньше.   
25. Иногда у меня не получается поесть в нужное время из-за того, что я сижу   в   Интернете.   
26. Я чувствую себя усталым днём из-за того, что просидел допоздна в Интернете.   
Баллы     (ответы)   суммируются.   
От 27 до 42 баллов – минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения .  
От 43 до 64 баллов – склонность к возникновению интернет-зависимого поведения .  
Свыше 65 баллов – сформированное и устойчивое интернет-зависимое поведение .

**ТЕСТ НА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ КИМБЕРЛИ ЯНГ (адаптация – В.Буровой)**   
ИНСТРУКЦИЯ: Ответьте, насколько Вы согласны с приведёнными ниже утверждениями. Для каждого утверждения выберите один из вариантов ответа:   
1 - никогда (1 балл)   
2 - изредка (2 балла)   
3 - временами (3 балла)   
4 - часто (4 балла)   
5 - постоянно (5 баллов)   
ТЕСТ:   
1. Часто ли Вы замечаете, что проводите он-лайн больше времени, чем намеревались?   
2. Часто ли Вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети?   
3. Часто ли Вы предпочитаете пребывание в сети личному общению с партнёром?   
4. Часто ли Вы заводите новые знакомства с пользователями Интернета, находясь он-лайн?   
5. Часто ли окружающие интересуются количеством времени, проводимым Вами в сети?   
6. Часто ли страдают ваши успехи в учёбе или работе, так как Вы слишком много времени проводите в сети?   
7. Часто ли Вы проверяете электронную почту, прежде чем сделать что-либо другое, более необходимое?   
8. Часто ли страдает ваша производительность труда из-за увлечения Интернетом?   
9. Часто ли Вы занимаете оборонительную позицию и скрытничаете, когда Вас спрашивают, чем Вы занимаетесь в сети?   
10. Часто ли Вы отгоняете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни утешительными мыслями об Интернете?   
11. Часто ли Вы предвкушаете, что скоро вновь окажетесь в Интернете?   
12. Часто ли Вы ощущаете, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна?   
13. Часто ли Вы злитесь, ругаетесь, раздражаетесь или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в Сети?   
14. Часто ли Вы пренебрегаете сном, засиживаясь в Интернете допоздна или ночью?   
15. Часто ли Вы думаете, чем займётесь в Интернете, будучи офф-лайн, или фантазируете о пребывании он-лайн?   
16. Часто ли Вы говорите себе: «Ещё минутку, ещё немного», находясь он-лайн?   
17. Часто ли терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в сети?   
18. Часто ли пытаетесь скрыть количество времени, проводимого Вами в Сети?   
19. Часто ли Вы выбираете провести время в Интернете вместо того, чтобы выбраться куда-нибудь с друзьями?   
20. Часто ли Вы испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне Сети, и отмечаете, что это состояние проходит, как только Вы оказываетесь он-лайн?   
  
Ответы суммируются.   
20-49 баллов – Вы обычный пользователь Интернета. Можете путешествовать по Сети сколько угодно, так как умеете себя контролировать   
50-79 баллов – у Вас есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом. Если Вы не обратите на них внимание сейчас, в дальнейшем они могут заполнить всю вашу жизнь.   
80-100 баллов – использование Интернета вызывает значительные проблемы в вашей жизни. Требуется помощь специалиста-психотерапевта