**Способ скриннинговой диагностики компьютерной зависимости**

**(Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот) (патент на изобретение (11) 72366 А (51) 7 G09B3/00, G09B3/08, G09B3/00, А61В10/0015.02.2005. Бюп. №2)**

1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?

1 - никогда; 2 - редко; 3 - часто; 4 - очень часто.

2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства?

1 - никогда; 2 - редко; 3 - часто; 4 - очень часто.

3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?

1 - никогда; 2 - редко; 3 - часто; 4 - очень часто.

4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в Сети)?

1 - никогда; 2 - редко; 3 - часто; 4 - очень часто.

5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне Сети)?

1 - никогда; 2 - редко; 3 - часто; 4 - очень часто.

6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в Сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?

1 - никогда; 2 - редко; 3 - часто; 4 - очень часто.

7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частой работы за компьютером (пребывания в Сети)?

1 - никогда; 2 - редко; 3 - часто; 4 - очень часто.

8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в Сети)?

1 - никогда; 2 - редко; 3 - часто; 4 - очень часто.

9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в Сети)?

1 - никогда; 2 - редко; 3 - часто; 4 - очень часто.

10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?

1 - никогда; 2 - редко; 3 - часто; 4 - очень часто.

11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в Сети)?

1 - никогда; 2 - редко; 3 - часто; 4 - очень часто.

Ключ:

до 15 баллов – 0 % риска развития компьютерной зависимости;

16-22 балла – стадия увлеченности;

23-37 баллов – риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем);

более 38 баллов – наличие компьютерной зависимости!