**Шкала Интернет-зависимости (С. Чен) (Chen Internet addiction Scale-CIA(S.-H.Cnen,2003)(адаптация В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова).**

Стимульный материал

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совсем не подходит1 | Слабо подходит2 | Частично подходит3 | Полностью подходит5 |
| 1. Мне не раз говорили, что я провожу слишкоммного времени в Интернете. |  |  |  |  |
| 2. Я чувствую себя некомфортно, когда я небываю в Интернете в течение определенногопериода времени. |  |  |  |  |
| 3. Я замечаю, что все больше и больше временипровожу в сети. |  |  |  |  |
| 4. Я чувствую, беспокойство и раздражение, когдаИнтернет отключен или недоступен. |  |  |  |  |
| 5. Я чувствую себя полным сил, пребывая онлайн,несмотря на чувствовавшуюся ранее усталость. |  |  |  |  |
| 6. Я остаюсь в сети в течение более длительногопериода времени, чем намеревался, хотя я ипланировал только «зайти на минутку». |  |  |  |  |
| 7. Хотя использование Интернета негативновлияет мои отношения с другими людьми,количество времени, потраченного на Интернет,остается неизменным. |  |  |  |  |
| 8. Несколько раз (>1) я спал менее четырех часовиз-за того, что «завис» в Интернете. |  |  |  |  |
| 9. За последний семестр (или за последние 6месяцев) я стал гораздо больше временипроводить в сети |  |  |  |  |
| 10. Я переживаю или расстраиваюсь, еслиприходится прекратить пользоватьсяИнтернетом на определенный период времени. |  |  |  |  |
| 11. Мне не удается преодолеть желание войти всеть. |  |  |  |  |
| 12. Я отмечаю, что я выхожу в Интернет вместоличной встречи с друзьями. |  |  |  |  |
| 13. У меня болит спина или я испытываю другогорода физический дискомфорт после сидения вИнтернете. |  |  |  |  |
| 14. Мысль зайти в сеть приходит мне первой, когдая просыпаюсь утром. |  |  |  |  |
| 15. Пребывание в Интернете привело квозникновению у меня определенныхнеприятностей в школе или на работе. |  |  |  |  |
| 16. Пребывая вне сети в течение определенногопериода времени, я ощущаю, что упускаю что-то. |  |  |  |  |
| 17. Мое общение с членами семьи сокращается из-за использования Интернета. |  |  |  |  |
| 18. Я меньше отдыхаю из-за использованияИнтернета. |  |  |  |  |
| 19. Даже отключившись от Интернета послевыполненной работы, у меня не получаетсясправиться с желанием войти в сеть снова. |  |  |  |  |
| 20. Моя жизнь была бы безрадостной, если бы небыло Интернета. |  |  |  |  |
| 21. Пребывание в Интернете негативно повлияло намое физическое самочувствие. |  |  |  |  |
| 22. Я стараюсь тратить меньше времени вИнтернете, но безуспешно. |  |  |  |  |
| 23. Для меня становится обычным спать меньше,чтобы провести больше времени в Интернете. |  |  |  |  |
| 24. Мне необходимо проводить всё большевремени в Интернете, чтобы получать то жеудовлетворение, что и раньше. |  |  |  |  |
| 25. Иногда у меня не получается поесть в нужноевремя из-за того, что я сижу в Интернете. |  |  |  |  |
| 26. Я чувствую себя усталым днем из-за того, чтоночью сидел в Интернете. |  |  |  |  |