**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 подходит  1 | Слабо подходит  2 | Частично подходит  3 | Полностью подходит  5 |
| 1. Мне не раз говорили, что я провожу слишком  много времени в Интернете. |  |  |  |  |
| 2. Я чувствую себя некомфортно, когда я не  бываю в Интернете в течение определенного  периода времени. |  |  |  |  |
| 3. Я замечаю, что все больше и больше времени  провожу в сети. |  |  |  |  |
| 4. Я чувствую, беспокойство и раздражение, когда  Интернет отключен или недоступен. |  |  |  |  |
| 5. Я чувствую себя полным сил, пребывая онлайн,  несмотря на чувствовавшуюся ранее усталость. |  |  |  |  |
| 6. Я остаюсь в сети в течение более длительного  периода времени, чем намеревался, хотя я и  планировал только «зайти на минутку». |  |  |  |  |
| 7. Хотя использование Интернета негативно  влияет мои отношения с другими людьми,  количество времени, потраченного на Интернет,  остается неизменным. |  |  |  |  |
| 8. Несколько раз (>1) я спал менее четырех часов  из-за того, что «завис» в Интернете. |  |  |  |  |
| 9. За последний семестр (или за последние 6  месяцев) я стал гораздо больше времени  проводить в сети |  |  |  |  |
| 10. Я переживаю или расстраиваюсь, если  приходится прекратить пользоваться  Интернетом на определенный период времени. |  |  |  |  |
| 11. Мне не удается преодолеть желание войти в  сеть. |  |  |  |  |
| 12. Я отмечаю, что я выхожу в Интернет вместо  личной встречи с друзьями. |  |  |  |  |
| 13. У меня болит спина или я испытываю другого  рода физический дискомфорт после сидения в  Интернете. |  |  |  |  |
| 14. Мысль зайти в сеть приходит мне первой, когда  я просыпаюсь утром. |  |  |  |  |
| 15. Пребывание в Интернете привело к  возникновению у меня определенных  неприятностей в школе или на работе. |  |  |  |  |
| 16. Пребывая вне сети в течение определенного  периода времени, я ощущаю, что упускаю что-то. |  |  |  |  |
| 17. Мое 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  мое физическое самочувствие. |  |  |  |  |
| 22. Я стараюсь тратить меньше 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 получать 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 днем из-за того, что  ночью сидел в Интернете. |  |  |  |  |