

CIAS

Chen Internet Addiction Scale (Ko i wsp., 2005)

polska adaptacja: Daria Biechowska i współpracownicy (2012)

Cel pomiaru: ocena nasilenia problemowego używania internetu / ryzyka e-uzależnienia.

Odbiorcy: uczniowie i studenci w wieku 13-25 lat.

Przeznaczenie: badania indywidualne, ilościowe badania naukowe.

Właściwości: rzetelne, trafne, znormalizowane.

Procedura przeprowadzania pomiaru, obliczania i interpretacji wyników:

1. Wypełnij arkusz testowy CIAS odpowiadając “tak” lub “nie” na 14 twierdzeń zgodnie z instrukcją.
2. Za każdą odpowiedź twierdzącą przypisz 2 punkty, za przeczącą 1 punkt.
3. Zsumuj punkty przypisane w odpowiedzi na wszystkie twierdzenia, otrzymasz *wynik ogólny* mieszczący się w przedziale od 14 do 28 punktów.
5. Zinterpretuj swój wynik korzystając z poniższej tabeli:

≤ 23 pkt.	wynik poniżej normy
24 - 26 pkt.	wynik w normie
≥ 27 pkt.	wynik powyżej normy

CIAS - arkusz

Daria Biechowska i wsp., 2012 (za: Ko i wsp., 2002)

Płeć: kobieta mężczyzna inna **Wiek:**..... **Data badania:**.....

Instrukcja: Poniżej znajduje się wykaz objawów towarzyszących nadużywaniu korzystania z Internetu. Proszę wskazać, poprzez zakreślenie odpowiedzi TAK lub NIE, czy w Twoim przypadku prawdziwe są poniższe stwierdzenia.

1. Doświadczam powtarzających się niepowodzeń w próbach rezygnacji z korzystania z Internetu.
TAK / NIE
2. Odczuwam nasilające się uczucie napięcia tuż przed zalogowaniem się do Internetu.
TAK / NIE
3. Odczuwam przyjemność, zadowolenie i ulgę w momencie zalogowania się do Internetu.
TAK / NIE
4. Jestem zaabsorbowany czynnościami związanymi z Internetem.
TAK / NIE
5. Korzystam z Internetu przez okres dłuższy niż zamierzony.
TAK / NIE
6. Odczuwam ciągle pragnienie i/lub podejmuję nieudane próby odcięcia lub zredukowania korzystania z Internetu.
TAK / NIE
7. Ponoszę nadmierny wysiłek na czynności mające na celu uzyskanie dostępu do Internetu.
TAK / NIE
8. Spędzam nadmierną ilość czasu na czynnościach w Internecie i przy wychodzeniu z Internetu.
TAK / NIE
9. Zauważam, że poświęcam coraz więcej czasu na korzystanie z Internetu, aby osiągnąć zadowolenie.
TAK / NIE
10. Doświadczam uczucia zdenerwowania i niepokoju w przypadku przerwy w korzystaniu z Internetu.
TAK / NIE

11. Nieprzerwanie korzystam z Internetu pomimo wiedzy o stałych lub nawracających problemach fizycznych lub psychologicznych, które prawdopodobnie są spowodowane lub ulegają pogorszeniu przez korzystanie z Internetu.

TAK / NIE

12. Zauważam, że korzystam z Internetu w sposób prowadzący do zaniedbań w wypełnianiu moich głównych obowiązków w szkole i w domu, upośledzenia moich relacji interpersonalnych lub doprowadzają mnie do zachowania naruszającego zasady i prawa obowiązujące w szkole.

TAK / NIE

13. Zauważam, że często zaniedbuję inne ważne dla mnie sprawy i czynności, żeby korzystać z Internetu.

TAK / NIE

14. Zauważam, że moje relacje z ludźmi uległy pogorszeniu z powodu mojego korzystania z Internetu.

TAK / NIE