**Шкала интернет-зависимости Анастасии Жичкиной**

Инструкция: Выберите, пожалуйста, один из двух вариантов ответов (А или Б) тот, который лучше всего подходит для описания вашего поведения в Интернете и отметьте его галочкой. В этой анкете нет правильных или неправильных ответов, нам важно знать именно Ваше мнение.

Вопросы:

1. А. Когда мне грустно или одиноко, я обычно выхожу в Интернет.

Б. Я не чувствую необходимости выйти в Интернет тогда, когда у меня плохое настроение.

2. A. Когда я провожу в Интернете меньше времени, чем обычно, я чувствую себя подавленно.

Б. Мое эмоциональное состояние не зависит от того, сколько времени я провожу в Интернете.

3. A. Я чувствую, что мое увлечение Интернетом мешает моей учебе, работе или отношениям с людьми вне его.

Б. Использование Интернета не мешает моим отношениям с людьми, учебе или работе.

4. А. Многие мои знакомые не знают, сколько времени я на самом деле провожу в Интернете.

Б. Большинство моих знакомых знает, сколько времени я провожу в Интернете.

5. A. Я часто пытаюсь уменьшить количество времени, которое я провожу в Интернете.

Б. Я не пытаюсь уменьшить количество времени, которое я провожу в Интернете.

6. A. Когда я не в Интернете, я часто думаю о том, что там происходит.

Б. Когда я не в Интернете, я редко думаю о нем.

7. A. Я предпочитаю общаться с людьми или искать информацию через Интернет, а не в реальной жизни.

Б. Я далеко не всегда прибегаю к помощи Интернета, когда мне нужно найти информацию или пообщаться.

Ключи:

Интернет-зависимость – один из видов поведенческих зависимостей, который проявляется в навязчивом постоянном стремлении войти в Интернет и потере субъективного контроля за его использованием. Выбор варианта «А» оценивается в 1 балл, выбор варианта «Б» – 0 баллов. Склонными к интернет-зависимости считаются испытуемые с баллами по шкале интернет-зависимости 3 и выше, не склонными к интернет-зависимости – с баллом 0 по этой шкале. Интернет-зависимыми в строгом смысле слова считаются те, кто набирает 6–7 баллов по этой шкале.