

Chen's Internet Addiction Scale (CIAS)

Sue-Huie Chen fra National Taiwan University i Taipei har sammen med kolleger udformet dette spørgeskema CIAS (6). Chen's internetafhængighedsskala indeholder 26 spørgsmål.

Inden for den seneste tre-måneders periode skal du vurdere, i hvor høj grad følgende udsagn passer med dine erfaringer. Angiv for hvert udsagn et tal fra 1 til 4:

1 = passer slet ikke 2 = passer mindre godt 3 = passer i nogen grad 4 = passer helt sikkert

Maksimal score = 104 point

- _____ Jeg har flere gange fået at vide, at jeg bruger for meget tid online.
- _____ Jeg føler mig utilpas, når jeg holder op med at være online for en tid.
- _____ Jeg oplever, at jeg bruger længere og længere tid online
- _____ Jeg føler mig rastløs og irriteret, når internetforbindelsen er afbrudt eller utilgængelig.
- _____ Jeg føler mig energisk, når jeg er online.
- _____ Jeg er online i længere tid, end jeg havde planlagt.
- _____ Selvom min brug af internettet påvirker mine relationer i negativ retning, så er mængden af tid, jeg bruger på internettet, ikke faldet.
- _____ Det er sket flere gange, at jeg sover mindre end 4 timer, på grund af at jeg har været online.
- _____ Jeg har forøget min tid på internettet væsentligt
- _____ Jeg føler mig stresset eller nedtrykt, når jeg holder op med at bruge internettet i et stykke tid.
- _____ Jeg kan ikke kontrollere min trang til at gå online.
- _____ Jeg oplever, at jeg går på internettet i stedet for at bruge tid med mine venner.
- _____ Jeg får ondt i ryggen og andre fysiske symptomer, når jeg sidder og surfer på internettet.

fortsættes >

- _____ At komme online er den første tanke, jeg har, når jeg vågner om morgen.
- _____ At være online har påvirket mit skolearbejde eller min arbejdsindsats i negativ retning.
- _____ Jeg føler, at jeg mister noget, hvis jeg ikke er på internettet i et stykke tid.
- _____ Mine aktiviteter sammen med min familie er aftaget på grund af mit internetforbrug.
- _____ Mine fritidsaktiviteter er aftaget på grund af mit internetforbrug.
- _____ Jeg kan ikke kontrollere min trang til at komme online igen, efter jeg har logget af for at lave andet arbejde.
- _____ Mit liv ville være glædesløst uden internettet.
- _____ At være på internettet har påvirket mit fysiske helbred i negativ retning.
- _____ Jeg har prøvet at bruge mindre tid på internettet, men uden held.
- _____ Jeg har gjort det til en vane at sove mindre, så jeg kan bruge mere tid online.
- _____ Jeg må bruge længere tid online for at opnå samme følelse af tilfredshed som tidligere.
- _____ Jeg glemmer mine måltider, på grund af at jeg er på internettet.
- _____ Jeg føler mig træt i løbet af dagen, på grund af at jeg har været på internettet sent om natten.

Tæl sammen (samlet score)

26-52: Ingen eller milde problemer på grund af internettet
53-78: Moderate problemer på grund af internettet*
79-104: Svære problemer på grund af internettet

* I studiet af Ko og kolleger (2005) fandt man, at en 'cut-off'-værdi over 63 var den bedste til at afgøre, at en person var afhængig af internettet (6).