

インターネット依存自己評価スケール(K-スケール)

201604MCR©

以下の15の各質問について、最もあてはまる回答に○をしてください。

質問	全くあてはまらない	あてはまらない	あてはまる	非常にあてはまる
① インターネットの使用で、学校の成績や業務実績が落ちた。	1	2	3	4
② インターネットをしている間は、よりいきいきしている。	1	2	3	4
③ インターネットができないと、どんなことが起きているのか気になってほかのことができない。	1	2	3	4
④ "やめなくては"と思いながら、いつものインターネットを続けてしまう。	1	2	3	4
⑤ インターネットをしているために疲れて授業や業務時間に寝る。	1	2	3	4
⑥ インターネットをしていて、計画をしていたことがまともにできなかったことがある。	1	2	3	4
⑦ インターネットをすると気分がよくなり、すぐに興奮する。	1	2	3	4
⑧ インターネットをしているとき、思い通りにならないとイライラしてくる。	1	2	3	4
⑨ インターネットの使用時間を自ら調節することができる。	4	3	3	1
⑩ 疲れるくらいインターネットをすることはない。	4	3	3	1
⑪ インターネットができないとそわそわ落ち着かなくなり焦ってくる。	1	2	3	4
⑫ 一度インターネットを始めると、最初に心に決めたよりも長時間インターネットをしてしまう。	1	2	3	4
⑬ インターネットをしたとしても、計画したことはきちんと行う。	4	3	3	1
⑭ インターネットができなくても、不安ではない。	4	3	3	1
⑮ インターネットの使用を減らさなければならぬといつも考えている。	1	2	3	4

高リスク使用者	潜在的リスク使用者	一般使用者
小学生 中学生	小学生 中学生	小学生 中学生

総合得点	<input type="text"/>	≥42	≥44	39~41	41~43	≤38	≤40
------	----------------------	-----	-----	-------	-------	-----	-----

A要因(1、5、6、10、13番)	合計得点	<input type="text"/>	≥14	≥15	≥13	≥14	≤12	≤13
B要因(3、8、11、14番)	合計得点	<input type="text"/>	≥13	≥13	≥12	≥12	≤11	≤11
C要因(4、9、12、15番)	合計得点	<input type="text"/>	≥13	≥14	≥12	≥12	≤11	≤11