

COMPULSIVE INTERNET USE SCALE (CIUS)

CIUS [22]: Arab-language translation by Khazaal et al.

1. إلى أي درجة تجد صعوبة في التوقف عن استخدام الإنترنت، في حين كنت على الإنترنت؟

- ☐ أبدا
- ☐ نادرا
- ☐ أحيانا
- ☐ أكثر الأحيان
- ☐ غالبا

2. بأي كثرة تقرر استخدام الانترنت بالرغم من نيتك بالتوقف عن استخدامه

- ☐ أبدا
- ☐ نادرا
- ☐ أحيانا
- ☐ أكثر الأحيان
- ☐ غالبا

3. إلى أي مدى ينصحك اهلك والاصدقاء بالتخفيف من استخدام الانترنت؟

- ☐ أبدا
- ☐ نادرا
- ☐ أحيانا
- ☐ أكثر الأحيان
- ☐ غالبا

4. إلى أي مدى تفضل الجلوس وتصفح صفحات الانترنت بدل تضييع الوقت مع الآخرين؟

- ☐ أبدا
- ☐ نادرا
- ☐ أحيانا
- ☐ أكثر الأحيان
- ☐ غالبا

5. إلى أي مدى تنقصك ساعات نوم بسبب الانترنت؟

- ☐ أبدا
- ☐ نادرا

- ☐ احيانا
- ☐ اكثر الاحيان
- ☐ غالبا

6. إلى أي مدى تفكر بالانترنت عندما تكون خارج المنزل؟

- ☐ ابدا
- ☐ نادرا
- ☐ احيانا
- ☐ اكثر الاحيان
- ☐ غالبا

7. إلى أي مدى تفرح لاستعمالك القادم للانترنت؟

- ☐ ابدا
- ☐ نادرا
- ☐ احيانا
- ☐ اكثر الاحيان
- ☐ غالبا

8.

إلى أي مدى تفكر في تخفيف استخدام الانترنت؟

- ☐ ابدا
- ☐ نادرا
- ☐ احيانا
- ☐ اكثر الاحيان
- ☐ غالبا

9.* إلى أي مدى نجحت في تخفيف ساعات استخدام الانترنت؟

- ☐ ابدا
- ☐ نادرا
- ☐ احيانا
- ☐ اكثر الاحيان
- ☐ غالبا

10. إلى أي مدى تنجز أعمالك بسرعة للذهاب وتصفح الانترنت؟

- ☐ ابدا
- ☐ نادرا
- ☐ احيانا
- ☐ اكثر الاحيان
- ☐ غالبا

11. إلى أي مدى تهمل واجبتك اليومية من فروض مدرسية وعملية ومنزلية لأنك تفضل الجلوس على الانترنت؟

- ☐ ابدا
- ☐ نادرا
- ☐ احيانا

- ☐ أكثر الاحيان
- ☐ غالبا

12. إلى أي مدى تلجأ إلى الانترنت لدى انخفاض معنوياتك؟

- ☐ أبدا
- ☐ نادرا
- ☐ أحيانا
- ☐ أكثر الاحيان
- ☐ غالبا

13. إلى أي مدى تستخدم الانترنت للهروب من الهموم أو لمعالجة شعور سلبي؟

- ☐ أبدا
- ☐ نادرا
- ☐ أحيانا
- ☐ أكثر الاحيان
- ☐ غالبا

14. إلى أي مدى تشعر أنك متوتر أو مكبوت لعدم قدرتك على استخدام الانترنت؟

- ☐ أبدا
- ☐ نادرا
- ☐ أحيانا
- ☐ أكثر الاحيان
- ☐ غالبا

*(reversed item)