

## Meerkerk's Compulsive Internet Use Scale (CIUS)

Hollænderen Gert-Jan Meerkerk har sammen med kolleger udarbejdet CIUS (8). Skalaen indeholder 14 udsagn, som starter med "Hvor ofte ..."

En række udsagn fra tidligere skalaer er blevet faktoranalyseret, og Meerkerk fandt, at disse 14 udsagn dækkede de vigtigste faktorer i internetafhængighed: tab af kontrol (udsagn 1, 2, 5 og 9), optagethed (udsagn 4, 6 og 7), abstinens (udsagn 14), mestring af følelser (udsagn 12 og 13), undgåelse af forpligtelser (udsagn 3, 8, 10 og 11).

Meerkerk fandt også, at to faktorer ikke var relevante: Det var faktoren 'tolerance' – at skulle have en forøget tid på internettet, samt faktoren 'skjult forbrug' – at lyve om eller skjule, at man er meget på internettet. Hermed afskiller CIUS sig fra andre test, der stammer fra substansmisbrug, hvor netop tolerance og skjult forbrug er væsentlige symptomer. CIUS er blandt de mest udbredte instrumenter, ifølge reviewet af 45 spørgeskemaer (2).

Meerkerk anbefaler at man ved ordet 'internettet' tænker på den specifikke aktivitet, som optager en på internettet – for eksempel gaming, pornografi, sociale medier, shopping, nyheder mv.

Besvar hvert spørgsmål med et tal fra 0 til 4:

0 = aldrig      1 = sjældent      2 = nogle gange      3 = ofte      4 = meget ofte

Maksimal score = 56

### Hvor ofte ...

- \_\_\_\_\_ har du svært ved at stoppe med at bruge internettet, når du er online?
- \_\_\_\_\_ fortsætter du med at bruge internettet, på trods af din hensigt om at stoppe?
- \_\_\_\_\_ siger andre (fx partner, børn, forældre), at du skal bruge internettet mindre?
- \_\_\_\_\_ foretrækker du at være på internettet, fremfor at bruge tid med andre (fx partner, børn, forældre)?

fortsættes >

- \_\_\_\_\_ mangler du søvn på grund af aktivitet på internettet?
- \_\_\_\_\_ tænker du på internettet, selv når du ikke er online?
- \_\_\_\_\_ ser du frem til næste gang, du kan komme online på internettet?
- \_\_\_\_\_ tænker du, at du bør bruge internettet mindre?
- \_\_\_\_\_ har du uden held forsøgt at bruge mindre tid på internettet?
- \_\_\_\_\_ haster du gennem dit (hjemme-)arbejde for at kunne gå på internettet?
- \_\_\_\_\_ forsømmer du dine daglige forpligtelser (arbejde, skole, eller familieviv), fordi du foretrækker at gå på internettet?
- \_\_\_\_\_ går du på internettet, når du føler dig i dårligt humør?
- \_\_\_\_\_ bruger du internettet til at flygte fra dine bekymringer eller til at lette negative følelser?
- \_\_\_\_\_ føler du dig rastløs, frustreret eller irriteret, når du ikke kan bruge internettet?

**Tæl sammen** (samlet score)

**0-14:** Ingen problemer  
**15-28:** Milde problemer  
**29-43:** Moderate problemer  
**44-56:** Svære problemer