IRPS

Internet Related Problem Scale (Armstrong, Phillips, Saling, 2000)

polska adaptacja: Daria Biechowska i współpracownicy (2012)

Cel pomiaru: ocena nasilenia problemowego używania Internetu / ryzyka e-uzależnienia.
Odbiorcy: uczniowie i studenci w wieku 13-25 lat.
Przeznaczenie: badania indywidualne, ilościowe badania naukowe.
Właściwości: rzetelne, trafne, znormalizowane.

Procedura przeprowadzania pomiaru, obliczania i interpretacji wyników:

1. Wypełnij arkusz testowy IRPS ustosunkowując się do 20 twierdzeń dotyczących używania Internetu. Oceń na ile zgadzasz się z tymi twierdzeniami na skali od 1 do 7, gdzie: 1=zdecydowanie nie zgadzam się, 2=nie zgadzam się, 3=raczej nie zgadzam się, 4=ani tak, ani nie, 5=raczej zgadzam się, 6=zgadzam się, 7=zdecydowanie zgadzam się.
2. Zsumuj punkty przypisane w odpowiedzi na wszystkie twierdzenia, otrzymasz *wynik ogólny* mieszczący się w zakresie od 20 do 140 punktów.
3. Zinterpretuj swój wynik korzystając z poniższej tabeli:

≤ 40 pkt.	wynik poniżej normy
41 - 62 pkt.	wynik w normie
≥ 63 pkt.	wynik powyżej normy

IRPS - arkusz

Daria Biechowska i wsp., 2012 (za: Armstrong, Phillips, Saling, 2000)

Płeć: ☐ kobieta ☐ mężczyzna ☐ inna **Wiek**:..... **Data badania**:.....

Instrukcja: Przy każdym stwierdzeniu zaznacz odpowiedź, z którą się zgadzasz.

		Zdecydowanie nie zgadzam się	Nie zgadzam się	Raczej nie zgadzam się	Ani tak, ani nie	Raczej zgadzam się	Zgadzam się	Zdecydowanie zgadzam się
1	Ilość informacji, jaką uzyskuję z Internetu nigdy nie jest wystarczająca.	○	○	○	○	○	○	○
2	Korzystałem/łam z Internetu, aby poczuć się lepiej, kiedy byłem/łam przygnębiony/a.	○	○	○	○	○	○	○
3	Zrezygnowałem/łam z czasu na spotkania towarzyskie i rekreacje, abym mógł/mogła spędzić więcej czas w Internecie.	○	○	○	○	○	○	○
4	Gdy nie korzystam z Internetu, zauważam, że jestem ciekawy/a, co dzieje się w Internecie.	○	○	○	○	○	○	○
5	Bez powodzenia próbowałem/łam zmniejszyć ilość czasu korzystania z Internetu.	○	○	○	○	○	○	○
6	Kiedy nie jestem w sieci, spędzam dużo czasu na wykonywaniu innych rzeczy związanych z Internetem (np. kupowanie i czytanie czasopism i książek o Internecie, porządkowanie ściągniętych z Internetu materiałów, wypróbowanie nowych przeglądarek internetowych).	○	○	○	○	○	○	○
7	Otrzymywałem/łam rachunki telefoniczne, na zapłacenie których nie było mnie stać.	○	○	○	○	○	○	○
8	Gdy nie mogę się połączyć z Internetem przez jakiś czas, zaczynam być pochłonięty myślami o podłączeniu się do Internetu.	○	○	○	○	○	○	○
9	W ciągu ostatnich 12 miesięcy wydłużył się czas, który spędzam w Internecie.	○	○	○	○	○	○	○
10	Korzystałem/łam z Internetu, aby rozmawiać z innymi, gdy czułem się wyizolowany/a.	○	○	○	○	○	○	○
11	Przez dłuższy czas starałem/łam się zaprzestać korzystania z Internetu.	○	○	○	○	○	○	○

12	Korzystanie z Internetu zastąpiło część czasu zazwyczaj przeznaczonego na sen.	○	○	○	○	○	○	○
13	Odczuwam zaniepokojenie, jeżeli przez jakiś czas nie odbieram poczty elektronicznej lub nie podłączam się do Internetu.	○	○	○	○	○	○	○
14	Moje sny często dotyczą internetu.	○	○	○	○	○	○	○
15	Moi znajomi i rodzina skarżą się na to, że korzystam z Internetu.	○	○	○	○	○	○	○
16	Moja produktywność w pracy (lub w szkole) obniżyła się jako bezpośredni skutek czasu spędzanego w Internecie.	○	○	○	○	○	○	○
17	Zauważam, że korzystam z Internetu przez dłuższy czas niż zamierzałem/łam.	○	○	○	○	○	○	○
18	Czasami zdarza się, że korzystam z Internetu zamiast załatwiać inne pilne sprawy.	○	○	○	○	○	○	○
19	Zawsze spóźniam się na spotkania, ponieważ korzystam z Internetu, kiedy nie powinienem/powinnam.	○	○	○	○	○	○	○
20	Jestem tego typu osobą, która czuje się bardziej komfortowo w towarzystwie przedmiotów niż ludzi.	○	○	○	○	○	○	○