OCS

Online Cognition Scale (Davis, Flett, Besser, 2002)

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 OCS ustosunkowując się do 36 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 twierdzeina, otrzymasz *wynik ogólny* mieszczący się w zakresie od 36 do 252 punktów.
3. Zinterpretuj swój wynik korzystając z poniższej tabeli:

≤ 72 pkt.	wynik poniżej normy
73 - 124 pkt.	wynik w normie
≥ 125 pkt.	wynik powyżej normy

OCS - arkusz

Daria Biechowska i wsp., 2012 (za: Davis, Flett, Besser, 2002)

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	Najbardziej komfortowo czuję się, kiedy jestem w sieci.	○	○	○	○	○	○	○
2	Najbezpieczniej czuję się, kiedy korzystam z Internetu.	○	○	○	○	○	○	○
3	Osobę można lepiej poznać przez Internet niż osobiście.	○	○	○	○	○	○	○
4	Często stwierdzam, że spokojnie jest korzystać z Internetu.	○	○	○	○	○	○	○
5	W sieci mogę być sobą.	○	○	○	○	○	○	○
6	W sieci mam więcej szacunku niż w rzeczywistym życiu.	○	○	○	○	○	○	○
7	W sieci ludzie akceptują nie takim, jakim/jaką jestem.	○	○	○	○	○	○	○
8	Znajomości w Internecie mogą być bardziej satysfakcjonujące niż poza Internetem.	○	○	○	○	○	○	○
9	Gdy jestem w sieci, jestem w najlepszej formie.	○	○	○	○	○	○	○
10	Chciałbym, żeby moi znajomi i rodzina wiedzieli, jak ludzie w sieci mnie szanują.	○	○	○	○	○	○	○
11	Internet jest bardziej “rzeczywisty” niż rzeczywiste życie.	○	○	○	○	○	○	○
12	W Internecie mówię lub robię takie rzeczy, których bym nigdy nie powiedział/ła, ani zrobił/ła poza Internetem.	○	○	○	○	○	○	○
13	Gdy jestem w sieci mogę być beztroski/a.	○	○	○	○	○	○	○
14	Kocha mnie kilka innych osób, niż te, które znam z sieci.	○	○	○	○	○	○	○
15	Gdy jestem w sieci jestem mniej samotny/a.	○	○	○	○	○	○	○
16	Nie wyobrażam sobie siebie bez Internetu przez dłuższy czas.	○	○	○	○	○	○	○

17	Internet jest ważną częścią mojego życia.	○	○	○	○	○	○	○
18	Gdy nie mam dostępu do Internetu, czuję się bezradny/a.	○	○	○	○	○	○	○
19	Przeszkadza mi niezdolność do zaprzestania tak intensywnego korzystania z Internetu.	○	○	○	○	○	○	○
20	Często długo po wylogowaniu myślę o czymś, czego doświadczyłem/łam w sieci.	○	○	○	○	○	○	○
21	Gdy korzystam z Internetu, często czuję coś w rodzaju “kopa” lub podwyższonego nastroju.	○	○	○	○	○	○	○
22	Korzystam z Internetu więcej niż powinienem/powinnam.	○	○	○	○	○	○	○
23	Ludzie skarżą się, że zbyt dużo korzystam z Internetu.	○	○	○	○	○	○	○
24	Nigdy nie jestem w sieci dłużej niż zaplanowałem/am.	○	○	○	○	○	○	○
25	Gdy nie jestem w sieci, często myślę o Internecie.	○	○	○	○	○	○	○
26	Świat poza siecią jest mniej ekscytujący od tego, co można robić w sieci.	○	○	○	○	○	○	○
27	Nie mogę przestać myśleć o Internecie.	○	○	○	○	○	○	○
28	Pomimo, że czasami chciałbym/chciałabym, nie mogę zredukować korzystania z sieci.	○	○	○	○	○	○	○
29	Korzystanie przeze mnie z Internetu czasem wydaje się wymykać spod kontroli.	○	○	○	○	○	○	○
30	Gdy jestem w sieci, nie myślę o swoich obowiązkach.	○	○	○	○	○	○	○
31	Wchodzę do sieci, gdy nie mam nic lepszego do zrobienia.	○	○	○	○	○	○	○
32	Stwierdzam, że częściej wchodzę do sieci, gdy jest coś innego, co powinienem zrobić.	○	○	○	○	○	○	○
33	Gdy jestem w sieci, nie muszę myśleć o problemach będących poza siecią.	○	○	○	○	○	○	○
34	Czasami używam Internetu jako sposobu na odwlekanie innych czynności.	○	○	○	○	○	○	○
35	Często korzystam z Internetu, aby unikać wykonywania nieprzyjemnych rzeczy.	○	○	○	○	○	○	○
36	Korzystanie z Internetu jest sposobem, aby zapomnieć o rzeczach, które muszę, ale tak naprawdę nie chcę zrobić.	○	○	○	○	○	○	○