

IAS

Nichols Internet Addiction Scale (Nichols, Nicki 2004)

polska adaptacja: Daria Biechowska i współpracownicy (2012)

Cel pomiaru: ocena nasilenia wskaźników uzależnienia od 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 IAS ustosunkowując się do 31 twierdzeń dotyczących używania Internetu. Oceń jak często podejmujesz wymienione zachowania na skali od 1 do 5, gdzie: 1=nigdy, 2=rzadko, 3=czasami, 4=często, 5=zawsze.
2. Zsumuj punkty przypisane w odpowiedzi na wszystkie twierdzenia, otrzymasz *wynik ogólny* mieszczący się w zakresie od 31 do 155 punktów.
3. Zinterpretuj swój wynik korzystając z poniższej tabeli:

≤ 44 pkt.	wynik poniżej normy
45 - 68 pkt.	wynik w normie
≥ 69 pkt.	wynik powyżej normy

IAS - arkusz

Daria Biechowska i wsp., 2012 (za: Nichols, Nicki, 2004)

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

Instrukcja: W niniejszym kwestionariuszu przeczytasz pytania dotyczące korzystania z Internetu. Prosimy o wskazanie na skali od 1 do 5 na ile pytania te charakteryzują Ciebie.

	nigdy	rzadko	czasami	często	zawsze
1. Gdy podejmuję próbę zredukowania lub zaprzestania korzystania z Internetu stwierdzam, że drażliwość, której doświadczam, ustępuje, gdy zaczynam korzystać z Internetu.	1	2	3	4	5
2. W chwili obecnej, kiedy korzystam z Internetu, nie czuję się tak dobrze, jak dawniej.	1	2	3	4	5
3. Korzystam z Internetu dłużej niż zamierzałem/łam.	1	2	3	4	5
4. Chciałbym/chciałabym spędzać mniej czasu na korzystaniu z Internetu.	1	2	3	4	5
5. Próbuję ukrywać, jak dużo czasu spędziłem/łam na korzystaniu z Internetu.	1	2	3	4	5
6. Rezygnuję z określonych zajęć rekreacyjnych, aby mieć więcej czasu na korzystanie z Internetu.	1	2	3	4	5
7. Korzystanie z Internetu wywiera negatywny wpływ na moje oceny.	1	2	3	4	5
8. Mówię do siebie "skorzystam z Internetu jeszcze przez kilka minut".	1	2	3	4	5
9. Nie śpiam z powodu korzystania z Internetu.	1	2	3	4	5
10. Rzadziej spotykam się z przyjaciółmi ze względu na czas, który spędzam korzystając z Internetu.	1	2	3	4	5
11. Uważam, że życie bez Internetu byłoby nudne i puste.	1	2	3	4	5
12. Zaniedbywałem/łam rzeczy, które są ważne i wymagają wykonania.	1	2	3	4	5
13. Zauważyłem/łam, że muszę więcej korzystać z Internetu, aby uzyskać ten sam stopień zadowolenia, jak kiedyś.	1	2	3	4	5
14. Im więcej czasu spędzam bez Internetu, tym bardziej czuję się poirytowany/a	1	2	3	4	5
15. Gdy korzystam z Internetu, czuję dreszczyk emocji lub mam dobry nastrój (tzn. odczuwam radość).	1	2	3	4	5
16. Nie poszedłem/poszłam do szkoły, aby mieć więcej czasu na korzystanie z Internetu.	1	2	3	4	5

17. Internet wywiera negatywny wpływ na moje życie.	1	2	3	4	5
18. Kiedy korzystam z Internetu, wydaje mi się, że pozostaję w sieci przez długi czas.	1	2	3	4	5
19. Próbowiałem/łam spędzać mniej czasu w Internecie, ale nie byłem/łam w stanie tego zrobić.	1	2	3	4	5
20. Po korzystaniu z Internetu późno w nocy, następnego dnia zasnęłam/łam rano w powodu korzystania z Internetu.	1	2	3	4	5
21. Zauważyłem/łam, że robię w Internecie więcej rzeczy, niż zamierzałem/łam.	1	2	3	4	5
22. Korzystam z Internetu, aby uciec od "rzeczywistego świata"	1	2	3	4	5
23. Zauważyłem/łam, że myślę o powrocie / pragnę powrotu do Internetu.	1	2	3	4	5
24. Cieszy mnie przyjemność korzystania z Internetu.	1	2	3	4	5
25. Czuję się bardzo zdenerwowany/a, gdy nie mogę spędzać tyle czasu w Internecie co zazwyczaj.	1	2	3	4	5
26. Bez powodzenia próbowałem/łam ograniczyć korzystanie z Internetu z powodu nadużywania go w przeszłości.	1	2	3	4	5
27. Muszę przyznać, że od momentu, kiedy zacząłem/łam korzystać z Internetu, wzrosła ilość czasu, jaki spędzam w sieci, ale nie wzrosła moja satysfakcja z korzystania z sieci.	1	2	3	4	5
28. Zauważyłem/łam, że znajduję w Internecie więcej informacji niż planowałem/łam.	1	2	3	4	5
29. Odczuwam uporczywą potrzebę redukcji lub kontroli czasu korzystania przeze mnie z Internetu.	1	2	3	4	5
30. Gdy czuję się samotny/a, korzystam z Internetu, aby porozmawiać z innymi.	1	2	3	4	5
31. Korzystam z Internetu tak dużo, że muszę nadrabiać stracony czas.	1	2	3	4	5