

## PIUQ

### **Problematic Internet Use Questionnaire** (Thatcher, Goolam, 2005)

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 PIUQ odpowiadając na 20 pytań dotyczących używania Internetu. Oceń jak często podejmujesz wymienione zachowania na skali od 1 do 5, gdzie:  
1=nigdy, 2=bardzo rzadko, 3=czasami, 4=dość często, 5=zawsze.
2. Zsumuj punkty przypisane w odpowiedzi na wszystkie pytania, otrzymasz *wynik ogólny* mieszczący się w zakresie od 20 do 100 punktów.
3. Zinterpretuj swój wynik korzystając z poniższej tabeli:

≤ 29 pkt.	wynik poniżej normy
30 - 44 pkt.	wynik w normie
≥ 45 pkt.	wynik powyżej normy

## PIUQ - arkusz

Daria Biechowska i wsp., 2012 (za: Thatcher, Goolam, 2005)

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

**Instrukcja:** Proszę uważnie przeczytać każde pytanie. Należy wskazać stopień, w jakim każde z twierdzeń ma zastosowanie do Ciebie przez zakreślenie wartości, która najlepiej odpowiada udzielonej przez Ciebie odpowiedzi. Korzystanie z Internetu dotyczy wszystkiego, co robisz w sieci (np. e-mail, strony internetowe, czaty, portale społecznościowe, strony pornograficzne, fora dyskusyjne, zakupy przez internet, gry rozgrywane przez Internet itp).

1. Czy kiedykolwiek stwierdziłeś/aś, że korzystasz z Internetu dużo dłużej niż zamierzałeś/aś?

1	2	3	4	5
Nigdy	Bardzo rzadko	Czasami	Dość często	Zawsze

2. Czy stwierdzasz, że potrzebujesz spędzać coraz więcej czasu w Internecie, aby czuć się zadowolony/a?

1	2	3	4	5
Nigdy	Bardzo rzadko	Czasami	Dość często	Zawsze

3. Czy czujesz się bardzo zdenerwowany/a, gdy nie możesz połączyć się z Internetem?

1	2	3	4	5
Nigdy	Bardzo rzadko	Czasami	Dość często	Zawsze

4. Czy stwierdzasz, że łatwiej jest kontaktować się z innymi w sieci w przeciwieństwie do kontaktów twarzą w twarz?

1	2	3	4	5
Nigdy	Bardzo rzadko	Czasami	Dość często	Zawsze

5. Czy stwierdzasz, że myślisz o następnym razie, kiedy będziesz mógł/mogła wejść do Internetu?

1	2	3	4	5
Nigdy	Bardzo rzadko	Czasami	Dość często	Zawsze

6. Czy stwierdzasz, że utrzymujesz w tajemnicy przed innymi, ile czasu spędzasz w Internecie?

1	2	3	4	5
Nigdy	Bardzo rzadko	Czasami	Dość często	Zawsze

7. Czy masz tendencję do szukania określonych osób w Internecie?

---

1	2	3	4	5
Nigdy	Bardzo rzadko	Czasami	Dość często	Zawsze

8. Czy stwierdzasz, że z niecierpliwością czekasz, aby spędzić czas w Internecie i masz uczucie, że nie możesz się doczekać wejścia do sieci?

---

1	2	3	4	5
Nigdy	Bardzo rzadko	Czasami	Dość często	Zawsze

9. Czy spędzasz tyle czasu w sieci, ile się da?

---

1	2	3	4	5
Nigdy	Bardzo rzadko	Czasami	Dość często	Zawsze

10. Czy korzystanie z Internetu spowodowało utratę ważnego związku, pracy lub szansy w karierze?

---

1	2	3	4	5
Nigdy	Bardzo rzadko	Czasami	Dość często	Zawsze

11. Czy kiedykolwiek doznałeś/łaś poważnych niepożądanych konsekwencji fizycznych/zdrowotnych z powodu korzystania z Internetu?

---

1	2	3	4	5
Nigdy	Bardzo rzadko	Czasami	Dość często	Zawsze

12. Czy kiedykolwiek doznałeś/łaś poważnych niepożądanych konsekwencji psychologicznych z powodu korzystania z Internetu?

---

1	2	3	4	5
Nigdy	Bardzo rzadko	Czasami	Dość często	Zawsze

13. Czy kiedykolwiek doznałeś/łaś poważnych niepożądanych konsekwencji finansowych z powodu korzystania z Internetu?

---

1	2	3	4	5
Nigdy	Bardzo rzadko	Czasami	Dość często	Zawsze

14. Czy kiedykolwiek byłeś/łaś w sytuacji, w której próbowałeś/łaś uciec od problemów przez korzystanie z Internetu?

---

1	2	3	4	5
Nigdy	Bardzo rzadko	Czasami	Dość często	Zawsze

15. Czy kiedykolwiek nieskutecznie próbowałeś/łaś przestać korzystać z Internetu?

---

1	2	3	4	5
Nigdy	Bardzo rzadko	Czasami	Dość często	Zawsze

16. Czy preferujesz życie towarzyskie w Internecie zamiast innych form życia towarzyskiego?

---

1	2	3	4	5
Nigdy	Bardzo rzadko	Czasami	Dość często	Zawsze

17. Czy korzystasz z Internetu, gdy wiesz, że są inne ważniejsze rzeczy, które powinieneś zrobić?

---

1	2	3	4	5
Nigdy	Bardzo rzadko	Czasami	Dość często	Zawsze

18. Czy wydaje Ci się, że nie rozumieją Cię osoby, dla których Internet nie jest atrakcyjny?

---

1	2	3	4	5
Nigdy	Bardzo rzadko	Czasami	Dość często	Zawsze

19. Czy korzystanie przez Ciebie z Internetu sprawia Ci problemy w codziennym życiu?

---

1	2	3	4	5
Nigdy	Bardzo rzadko	Czasami	Dość często	Zawsze

20. Czy stwierdzasz, że polegasz na Internecie, aby ubarwić swoje życie?

---

1	2	3	4	5
Nigdy	Bardzo rzadko	Czasami	Dość często	Zawsze