

PIUQ-18

Problematic Internet Use Questionnaire (Demetrovics, Szeredi, Rózsa, 2008)
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-18 odpowiadając na 18 pytań 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 pytania, otrzymasz *wynik ogólny* mieszczący się w zakresie od 18 do 90 punktów.
3. Zinterpretuj swój wynik korzystając z poniższej tabeli:

≤ 27 pkt.	wynik poniżej normy
28 - 41 pkt.	wynik w normie
≥ 42 pkt.	wynik powyżej normy

PIUQ-18 - arkusz

Daria Biechowska i wsp., 2012 (za: Demetrovics, Szeredi, Rózsa, 2008)

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. Jak często snujesz marzenia o Internecie lub myślisz, jak miło byłoby być w sieci, gdy nie korzystasz z Internetu?	1	2	3	4	5
2. Jak często zaniedbujesz obowiązki domowe, aby spędzić więcej czasu w sieci?	1	2	3	4	5
3. Jak często czujesz, że powinieneś/powinnaś zmniejszyć ilość czasu spędzonego w sieci?	1	2	3	4	5
4. Jak często marzysz o Internecie?	1	2	3	4	5
5. Jak często spędzasz czas w sieci, kiedy raczej powinieneś/powinnaś spać?	1	2	3	4	5
6. Jak często przydarza Ci się, że chcesz zmniejszyć ilość czasu spędzanego w sieci, ale nie udaje Ci się to?	1	2	3	4	5
7. Jak często czujesz napięcie, irytację lub stres, jeżeli nie możesz skorzystać z Internetu przez tak długi czas jak byś chciał/chciała?	1	2	3	4	5
8. Jak często wybierasz Internet zamiast przebywania ze swoim partnerem lub rodziną?	1	2	3	4	5
9. Jak często próbujesz ukrywać ile czasu spędzasz w sieci?	1	2	3	4	5
10. Jak często czujesz napięcie, irytację lub stres, jeżeli nie możesz skorzystać z Internetu przez kilka dni?	1	2	3	4	5
11. Jak często korzystanie z Internetu negatywnie wpływa na Twoją pracę, naukę lub Twoją efektywność?	1	2	3	4	5
12. Jak często odczuwasz, że korzystanie przez Ciebie z Internetu jest przyczyną Twoich problemów?	1	2	3	4	5
13. Jak często zdarza Ci się, że czujesz się przygnębiony, w złym humorze lub nerwowy, gdy nie korzystasz z Internetu i odczucie to niezwłocznie ustępuje, gdy z powrotem wejdiesz do sieci?	1	2	3	4	5
14. Jak często ludzie w Twoim życiu skarżą się, że spędzasz zbyt dużo czasu w sieci?	1	2	3	4	5

15. Jak często zdajesz sobie sprawę, że będąc w sieci mówisz sobie “jeszcze tylko kilka minut i kończę”?	1	2	3	4	5
16. Jak często śniesz/marzysz o Internecie?	1	2	3	4	5
17. Jak często wybierasz Internet zamiast wyjścia z kimś, aby się zabawić?	1	2	3	4	5
18. Jak często myślisz, że powinieneś/powinnaś zwrócić się o pomoc odnośnie Twojego korzystania z Internetu?	1	2	3	4	5
