MPPUSA

Mobile Phone Problem Use Scale for Adolescents

(Lopez-Fernandez, Honrubia-Serrano, Freixa- Blanxart, Gibson, 2013)

polska adaptacja: Ewa Krzyżak-Szymańska (2016)

Cel pomiaru: przesiewowa ocena nasilenia problematycznego użytkowania telefonu komórkowego.
Odbiorcy: uczniowie w wieku 12-20 lat.
Przeznaczenie: ilościowe badania naukowe.
Właściwości: rzetelne, trafne.

Procedura przeprowadzania pomiaru, obliczania i interpretacji wyników:

1. Wypełnij arkusz testowy MPPUSA ustosunkowując się do 26 twierdzeń użytkowania telefonu komórkowego. Oceń na ile opisują one Twoje zachowania, na ile są dla Ciebie prawdziwe na skali od 1 do 10, gdzie: 1=całkowicie nieprawdziwe, a 10=całkowicie prawdziwe.
2. Zsumuj punkty przypisane w odpowiedzi na wszystkie pytania aby uzyskać *wynik ogólny* mieszczący się w przedziale od 26 do 260.
3. Narzędzie nie ma polskich norm, ale można przyrównać wynik ogólny do oryginalnych norm opracowanych na populacji nastolatków z Hiszpanii. Zinterpretuj wynik korzystając z poniższej tabeli, pamiętając aby wyniki te traktować wyłącznie poglądowo.

26 - 29 pkt.	osoby okazjonalnie używające telefonów komórkowych.
30 - 130 pkt.	osoby prawidłowo korzystające z telefonów komórkowych.
131 - 166 pkt.	osoby zagrożone problematycznym używaniem telefonu komórkowego, będące w grupie ryzyka rozwoju uzależnienia.
167 - 260 pkt.	osoby problematycznie używające telefonu komórkowego, wysokie ryzyko uzależnienia.

4. Wykorzystując narzędzie do ilościowych badań naukowych możesz też obliczyć *wyniki surowe* w trzech szczegółowych podskalach sumując punkty przyznane w odpowiedzi na wchodzące w ich skład pytania, tj.:

   Dominacja: pytania numer 4, 12, 14, 17, 18, 21, 22, 24.
   Zaangażowanie: pytania numer 1, 2, 3, 5, 6, 9, 11, 15, 19, 20, 23.
   Uwięzienie-Zależność: pytania numer 7, 8, 10, 13, 16, 25, 26.

MPPUSA - arkusz

Krzyżak-Szymańska, 2016 (za: Lopez-Fernandez, Honrubia-Serrano, Freixa- Blanxart, Gibson, 2013)

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

Instrukcja: Proszę odpowiedz na poniższe pytania dotyczące używania przez Ciebie telefonu komórkowego w ostatnim roku. Odpowiadając zaznacz 1 - gdy zdanie jest całkowicie nieprawdziwe a 10 gdy zdanie jest całkowicie prawdziwe. Bądź szczery w swoich odpowiedziach.

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
1. Nigdy nie mam dość korzystania z komórki.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Używam telefonu komórkowego, aby poprawić sobie nastrój kiedy bywam przygnębiony/przygnębiona.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Używam mojego telefonu w czasie, gdy powinienem/ powinnam zajmować się czymś innym, co powoduje problemy.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Staram się ukryć przed innymi, ile czasu spędzam korzystając z mojego telefonu komórkowego.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Nie wysypiam się ze względu na czas jaki spędzam używając telefonu komórkowego.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. Spędzam z telefonem komórkowym więcej czasu niż powinienem/powinnam.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. Gdy przez jakiś czas, jestem poza zasięgiem, zaczynam się martwić na myśl, że ktoś się do mnie nie dodzwoni.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. Czasami, gdy rozmawiam przez telefon komórkowy i robię równocześnie inne rzeczy, daję się ponieść rozmowie i nie zwracam uwagi na to, co robię.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. Czas, jaki spędzam użytkując telefon wydłużył się w ciągu ostatnich 12 miesięcy.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. Korzystałem/korzystałam z komórki aby rozmawiać z innymi kiedy czułem/czułam się samotny/samotna.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11. Staram się spędzać mniej czasu korzystając z telefonu, ale nie jestem w stanie tego zrobić.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. Trudno jest mi wyłączyć/ wyciszyć mój telefon komórkowy.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13. Jestem zaniepokojony/zaniepokojona kiedy nie sprawdzę wiadomości lub nie mam włączonej komórki przez jakiś czas.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

14. Często śni mi się moja komórka.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15. Moi przyjaciele i rodzina narzekają na moje korzystanie z telefonu komórkowego.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16. Gdybym nie miał/a telefonu komórkowego, moim przyjaciołom byłoby trudno skontaktować się ze mną.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17. Moje wyniki w nauce pogorszyły się z powodu czasu używania przeze mnie telefonu komórkowego.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18. Odczuwam różne dolegliwości, które są związane z używaniem mojego telefonu komórkowego.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19. Łapię się na tym, że używam telefonu komórkowego dłużej niż zamierzałem/zamierzałam.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20. Są chwile, kiedy wolałbym/wolałabym używać telefonu komórkowego niż zajmować się innymi, pilniejszymi sprawami.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21. Często spóźniam się na umówione spotkania, bo dłużej niż powinienem/powinnam rozmawiam przez komórkę.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22. Staję się rozdrażniony/rozdrażniona, gdy muszę wyłączyć / wyciszyć mój telefon komórkowy podczas zajęć, posiłków lub w kinie.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23. Mówiono mi, że spędzam zbyt wiele czasu korzystając z komórki.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24. Więcej niż raz miałem/miałam kłopoty, bo telefon zadzwonił mi na lekcji, w kinie czy w teatrze.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
25. Moi przyjaciele nie lubią kiedy mam wyłączoną/ wyciszoną komórkę.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
26. Czuję się zagubiony/zagubiona bez mojego telefonu komórkowego.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐