

E-MOI (A1)

Inwentarz Nadużywania Mediów Elektronicznych przez Dzieci i Młodzież

- wersja A1 do oceny samoopisowej uczniów szkół podstawowych -

Anna Wojtkowska, Ewa Hewiak, Tomasz Wojtkowski (2022)

Cel pomiaru: wielowymiarowa ocena nasilenia ryzyka nadużywania mediów elektronicznych przez dzieci uczące się w szkołach podstawowych.

Odbiorcy: dzieci w wieku 6-14 lat.

Przeznaczenie: badania indywidualne, badania naukowe.

Właściwości: rzetelne, trafne, znormalizowane.

Procedura przeprowadzania pomiaru, obliczania i interpretacji wyników:

1. Wypełnij arkusz testowy E-MOI wersji A1 przeznaczony do samoopisowego badania uczniów szkół podstawowych w wieku od 6/7 do 14 lat. Ustosunkuj się do 35 twierdzeń dotyczących używania wszystkich e-mediów takich jak telefon, komputer, tablet, TV, konsole do gier i inne - zgodnie z instrukcją podaną na arkuszu testowym. Oceń na ile każde twierdzenie jest zgodne z Twoimi zachowaniami korzystając ze skali od 1 do 7, gdzie:

1=całkowicie mnie nie opisuje, 4=umiarkowanie mnie opisuje, a 7=całkowicie mnie opisuje.

2. Oblicz *wyniki surowe* dla 7 podskal sumując punkty przypisane w odpowiedzi na należące do nich pytania. Każda podskala składa się z 7 pytań, więc w każdej możesz uzyskać wynik mieszczący się w przedziale od 7 do 35 punktów.

Skala 1 Nadużywanie e-mediów: pytania numer 1, 8, 15, 22, 29

Skala 2 Oznaki uzależnienia od e-mediów: pytania numer 2, 9, 16, 23, 30

Skala 3 Emocjonalne przywiązanie do e-mediów: pytania 3, 10, 17, 24, 31

Skala 4 Cel używania: gry komputerowe: pytania numer 4, 11, 18, 25, 32

Skala 5 Cel używania: media społecznościowe: pytania 5, 12, 19, 26, 33

Skala 6 Wgląd w straty: pytania numer 6, 13, 20, 27, 34

Skala 7 Zachowania pozytywnie ochronne: pytania numer: 7, 14, 21, 28, 35

3. Oblicz również surowy *wynik ogólny*, będący generalnym wskaźnikiem nasilenia problemu nadużywania e-mediów. Zsumuj wyniki w 7 podskalach, ale uważaj - ostatnia skala odnosi się do zachowań pozytywnych i suma osiągniętych w niej punktów musi zostać odjęta od wyniku ogólnego. Dlatego, aby obliczyć ostateczny wynik ogólny, należy posłużyć się wzorem:

$$\text{Wynik ogólny} = \text{WS}_1 + \text{WS}_2 + \text{WS}_3 + \text{WS}_4 + \text{WS}_5 + \text{WS}_6 + (40 - \text{WS}_7)$$

gdzie *WS* to wyniki surowe/sumy punktów uzyskane w każdej z 7 podskal.

4. Korzystając z poniższej tabeli zinterpretuj wyniki - zarówno dla wyniku ogólnego jak i wyników surowych w każdej podskali odczytaj w którym przedziale znajduje się Twój wynik i o jakim nasileniu problemu nadużywania e-mediów może to świadczyć.

5. Jeśli w wyniku ogólnym lub którejkolwiek ze skal od 1 do 6 uzyskasz wynik na poziomie 7 stenu lub wyższy - skonsultuj wyniki z zaufaną osobą dorosłą, np. rodzicem lub nauczycielem.

Nasilenie	Poziom wyniku	STEN	Skale E-MOI A1							Wynik ogólny	
			1	2	3	4	5	6	7		
NISKIE	bardzo niski	1	5	-	-	-	-	-	-	5-7	35-51
	niski	2	6-7	5	-	5	5	5	5	8-10	51-64
	obniżony	3	8-10	6	5	6	6	6	6	11-13	65-75
ŚREDNIE	dolna norma	4	11-15	7-9	6-7	7-9	7-9	7-9	7-10	14-17	76-87
	przeciętny	5	16-19	10-12	8-9	10-12	10-13	5-13	18-19	18-19	88-104
	górna norma	6	20-23	13-17	10-12	13-16	14-17	14-17	14-17	20-21	105-119
WYSOKIE	podwyższony	7	24-27	18-21	13-16	17-20	18-21	18-20	18-20	22-24	120-135
	dość wysoki	8	28-30	22-25	17-20	21-24	22-25	21-24	21-24	25-28	136-150
	wysoki	9	31-33	26-30	21-25	25-29	26-30	25-29	25-29	29-31	151-168
	bardzo wysoki	10	34-35	31-35	26-35	30-35	31-35	30-35	30-35	32-35	169-245

6. Przeczytaj poniższe opisy aby dowiedzieć się na co mogą wskazywać uzyskane przez Ciebie wyniki we wszystkich skalach:

SKALA 1 „Nadużywanie e-mediów” - Mierzy skłonności do zbyt częstego i długiego korzystania z urządzeń elektronicznych, które mogą być szkodliwe, bez względu na to, co dokładnie robi się używając te urządzenia. Osoby osiągające niskie wyniki w tej skali nie wykazują nadmiernej potrzeby do posiadania i używania e-mediów, takich jak telefon, tablet, komputer, telewizor, konsola do gier itp. Potrafią bawić się i odpoczywać inaczej niż przez oglądanie bajek, seriali czy filmów, granie w gry komputerowe, czy przeglądanie internetu i bez trudu spędzają czas bez dostępu do internetu. Osoby osiągające wysokie wyniki w tej skali wykazują nadmierne zaabsorbowanie e-mediami w czasie, mają skłonność do ich używania zbyt często i przez zbyt długi czas, co może prowadzić do uzależnienia i problemów rozwojowych i zdrowotnych. Korzystanie z e-urządzeń postrzegają jako coś ekscytującego, lepiej czują się mając dostęp do internetu, odpoczywają z użyciem ekranów, również wieczorem co pozornie może ułatwiać zasypianie, rzeczywiście jednak osłabia jakość snu. Osoby osiągające przeciętne wyniki w tej skali znajdują się pomiędzy grupą ryzyka, a grupą używającą bezpiecznie. Uzyskanie w tej skali wyników pomiędzy 24 a 35 punktów może świadczyć o zwiększonym ryzyku nadużywania mediów elektronicznych przez dzieci i młodzież.

SKALA 2 „Oznaki uzależnienia od e-mediów” - Mierzy psychiczne zaabsorbowanie używaniem urządzeń elektronicznych. Osoby osiągające wysokie wyniki w tej skali wykazują nadmierne przywiązanie do e-urządzeń, przez co dążąc do ich użytkowania mogą zaniedbywać ważne obowiązki domowe lub szkolne, czy uciekać się do kłamstwa, aby móc użytkować media częściej. Wykazują też rosnącą potrzebę czasu spędzanego z użyciem e-mediów i są silnie emocjonalnie przywiązane, tak do posiadania e-mediów, jak i swojej

internetowej aktywności. Osoby osiągające niskie wyniki w tej skali raczej nie przedkładają czasu spędzanego na używaniu e-mediów nad swoje obowiązki lub społeczne normy postępowania i nie wykazują nadmiernej psychicznej potrzeby posiadania e-urządzeń, czy uzyskiwania społecznych nagród przez fakt ich posiadania bądź swojej aktywności w internecie. Wyniki pomiędzy 18 a 35 punktów w tej skali mogą świadczyć o występowaniu niepokojących oznak uzależnienia od e-mediów.

SKALA 3 „Emocjonalne przywiązanie do e-mediów” - Mierzy reakcje emocjonalne, jakie dziecko podejmuje, gdy chce używać e-media i gdy nie może zrealizować tej potrzeby. Osoby osiągające wysokie wyniki w tej skali reagują smutkiem, płaczem, obrażaniem się, złością, krzykiem, a nawet manipulacją, kiedy chcą wymusić na otoczeniu możliwość korzystania z e-mediów. Zachowania te sygnalizują wzmożoną potrzebę użytkowania oraz trudności w adaptacyjnym rozładowaniu napięcia psychicznego, które spowodowane jest niemożnością używania e-mediów. Jeśli otoczenie ulega usilnym prośbom dziecka – może wspierać rozwój mechanizmów uzależnienia od urządzeń elektronicznych. Osoby osiągające niskie wyniki w tej skali nie wykazują nadmiernych potrzeb użytkowania lub radzą sobie z napięciem wywołanym odmową zabawy z e-mediami i nie wymuszają na otoczeniu umożliwiania im użytkowania mediów elektronicznych. Wyniki pomiędzy 13 a 35 punktów w tej skali mogą wskazywać na niepokojąco wysokie nasilenie problemu.

SKALA 4 „Cel użytkowania: gry komputerowe” - Mierzy nasilenie skłonności do wykorzystywania urządzeń elektronicznych w celu grania w gry. Osoby osiągające wysokie wyniki w tej skali preferują taką formę zabawy nad innymi aktywnościami realizowanymi samodzielnie i wśród rówieśników, wykazują też psychiczne zaangażowanie w gry chcąc angażować się w nie przez większość swojego wolnego czasu. Osoby osiągające niskie wyniki preferują inne formy rozrywki, zabawy czy relaksu. Wyniki pomiędzy 17 a 35 punktów w tej skali mogą sugerować wysokie zagrożenie nadmiernego użytkowania gier komputerowych.

SKALA 5 „Cel użytkowania: media społecznościowe” - Mierzy zaangażowanie dziecka wirtualnymi kontaktami społecznymi za pośrednictwem takich portali jak Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok i inne. Osoby osiągające wysokie wyniki w tej skali korzystają z wielu portali, wkładają dużo wysiłku w prowadzenie swoich kont, dążą do uzyskiwania pochwał i wyrazów sympatii od innych użytkowników mediów społecznościowych, zamieszczają w nich dużo prywatnych zdjęć, wpisów i komentarzy co daje im poczucie spełnienia. Wzorują się na postaciach znanych z internetu i nadmiernie liczą się z ich opiniami, same pragną przy tym być sławne w sieci. Wyniki pomiędzy 18 a 35 punktów w tej skali mogą świadczyć o nadmiernym zaangażowaniu w aktywności w mediach społecznościowych.

SKALA 6 „Wgląd w straty” - Mierzy zdolność dzieci i młodzieży do dostrzegania szkód, jakie niekorzystne użytkowanie e-mediów wywołuje dla zdrowia i rozwoju. Osoby osiągające wysokie wyniki w tej skali widzą, że przez nadmierne używanie e-mediów osiągają gorsze wyniki w nauce, oddalają się od swojej rodziny, są zmęczone, rozkojarzone, mniej zmotywowane, bardziej pobudzone czy ogólnie w bardziej negatywnym stanie emocjonalnym. Niski wynik w tej skali należy porównać z wynikami w pozostałych skalach – jeśli również są niskie, oznacza to, że dziecko nie ponosi strat w związku z nadmiernym użytkowaniem e-mediów. Jednak jeśli wyniki w skalach 1-5 są wysokie, a w skali 6 niskie to

może oznaczać, że dziecko ponosi straty, ale nie ma w nie wglądu - nie zauważa ich. Wyniki pomiędzy 18 a 35 punktów w tej skali mogą oznaczać występowanie poważnych strat wynikających z nadużywania e-mediów.

SKALA 7 „Zachowania pozytywnie ochronne” - Mierzy zachowania, które mogą chronić dzieci i młodzież przed szkodliwym użytkowaniem e-mediów. Osoby osiągające wysokie wyniki w tej skali czas wolny z rodziną spędzają na inne sposoby niż użytkując e-media, w domu rozmawiają o zagrożeniach, jakie można spotkać w internecie, respektują zasady używania e-mediów panujące w domu i wykazują wewnętrzne przekonanie co do braku korzyści z nadmiernego użytkowania mediów elektronicznych. Osoby osiągające niskie wyniki w tej skali mogą być dodatkowo bardziej zagrożone problemem e-uzależnień przez niedostateczne oddziaływania profilaktyczne w rodzinie i najbliższym otoczeniu. Wyniki pomiędzy 5 a 11 punktów w tej skali mogą sugerować niepokojąco niskie oddziaływania profilaktyczne w najbliższym otoczeniu dziecka.

E-MOI (A1) - arkusz

Wojtkowska, Hewiak, Wojtkowski, 2022

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

Instrukcja: Poniżej znajduje się lista twierdzeń opisujących różne zachowania dzieci i młodzieży. Przeczytaj uważnie każde z nich i pomyśl, na ile dotyczy ono Ciebie, na ile opisuje Twoje zachowania. Oceń je w skali od 1 do 7, gdzie:

- 1 = „całkowicie mnie nie opisuje”
- 2 = „bardzo słabo mnie opisuje”
- 3 = „raczej słabo mnie opisuje”
- 4 = „umiarkowanie mnie opisuje”
- 5 = „raczej dobrze mnie opisuje”
- 6 = „bardzo dobrze mnie opisuje”
- 7 = „całkowicie mnie opisuje”

Pytania o "e-media", "media elektroniczne", albo "urządzenia elektroniczne" dotyczą wszystkich nowoczesnych urządzeń umożliwiające łączenie się z siecią Internet. Należą do nich telefony komórkowe, tablety, komputery, ale również telewizory, konsole do gier, smartwatche i inne zaawansowane technicznie przyrządy i zabawki, z których możesz korzystać na co dzień. Pytania o czynności, jakie można wykonywać przy użyciu e-mediów dotyczą m.in. przeglądanie stron internetowych, gier i zabaw komputerowych, oglądania bajek, filmów, seriali i programów telewizyjnych, komputerowych i internetowych, słuchania muzyki i oglądania klipów wideo, użytkowania mediów społecznościowych, czytania i pisanie blogów, nagrywania filmików, śledzenia innych użytkowników internetu, poszukiwania informacji również w celach edukacyjnych i rozwijania zainteresowań itd.

Nr	Treść pozycji testowych	Klucz odpowiedzi						
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Lepiej się czuję, gdy mam przy sobie telefon, niż bez niego.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Zdarzyło mi się opuścić zajęcia szkolne czy dodatkowe, bo wolałem/wolałam korzystać z e-mediów (np. grać w gry, nagrywać filmiki).	1	2	3	4	5	6	7
3.	Jestem smutny/smutna, kiedy rodzice nie pozwalają mi korzystać z urządzeń elektronicznych (telefon, tablet, komputer itp.).	1	2	3	4	5	6	7
4.	Moją ulubioną rozrywką jest granie w gry komputerowe.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Inspiruję się osobami, które oglądam na portalach społecznościowych.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Możliwe, że gdybym mniej czasu poświęcał/poświęcała na używanie e-mediów, to osiągałbym/osiągałabym lepsze wyniki w nauce.	1	2	3	4	5	6	7
7.	W domu więcej czasu spędzamy na wspólnych zabawach niż na używaniu e-mediów.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Lubię odpoczywać poprzez używanie e-mediów (np. grając w gry, oglądając bajki, filmy, korzystając z internetu).	1	2	3	4	5	6	7

9.	Kiedy za mało osób pozytywnie reaguje na to, co umieszczam w mediach społecznościowych, czuję się okropnie.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Gdy rodzice zakazują mi używania urządzeń elektronicznych, krzyczę, płaczę albo obrażam się na nich itp.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Nic nie relaksuje mnie tak jak granie w gry komputerowe.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Marzę o tym, żeby zostać youtuberem, blogerem, influencerem itp. i zarabiać na tym, co robię w internecie.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Chyba opuściłem/opuściłam się w nauce, odkąd używam mediów elektronicznych.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Kiedy rodzice chcą, żebym przestał używać e-mediów, zawsze ich słucham i przestaję.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Lubię oglądać TV, korzystać z telefonu, tabletu itp., leżąc w łóżku przed snem.	1	2	3	4	5	6	7
16.	Bywa, że kłamię na temat tego, jak dużo czasu spędzam z e-mediami albo co robię w internecie.	1	2	3	4	5	6	7
17.	Czasem wykonuję swoje obowiązki domowe tylko dlatego, że wiem, że inaczej nie będę mógł/mogła korzystać z komputera, konsoli do gier, telefonu i innych urządzeń elektronicznych.	1	2	3	4	5	6	7
18.	Nie mogę się doczekać, kiedy po szkole będę mógł/mogła pograć w gry komputerowe.	1	2	3	4	5	6	7
19.	Różni youtuberzy, blogerzy, influencerzy itp. to dla mnie autorytety – ich opinie są dla mnie ważne.	1	2	3	4	5	6	7
20.	Mam poczucie, że przez kontakt z e-mediami oddaliłem/oddaliłam się od swojej rodziny.	1	2	3	4	5	6	7
21.	W domu często rozmawiamy o zagrożeniach w internecie, np. o cyberprzemocy, uzależnieniu od komputera, telefonu.	1	2	3	4	5	6	7
22.	Bez dostępu do internetu czułbym/czułabym się odcięty/odcięta od świata.	1	2	3	4	5	6	7
23.	Zależy mi na tym, aby mój telefon, tablet, komputer itp. były lepsze od urządzeń moich kolegów i koleżanek.	1	2	3	4	5	6	7
24.	Zdarza mi się mocno prosić rodziców, żeby pozwolili mi więcej korzystać z TV, komputera, telefonu, tabletu itp.	1	2	3	4	5	6	7
25.	Grając w gry komputerowe, spędzam czas lepiej niż wtedy, gdy bawię się w inny sposób.	1	2	3	4	5	6	7
26.	Kiedy publikuję w mediach społecznościowych jakieś zdjęcie lub wpis, które zbierają dużo lajków i pozytywnych komentarzy, czuję się spełniony/spełniona.	1	2	3	4	5	6	7
27.	Mam wrażenie, że przez używanie urządzeń elektronicznych moje zachowania się zmieniają, np. staję się bardziej pobudzony/pobudzona, brakuje mi cierpliwości, odczuwam więcej negatywnych emocji.	1	2	3	4	5	6	7

28.	Rodzinny czas przeważnie spędzamy z dala od urządzeń elektronicznych.	1	2	3	4	5	6	7
29.	Korzystanie z urządzeń elektronicznych jest dla mnie bardzo ekscytujące i ciekawe.	1	2	3	4	5	6	7
30.	Jest mi przykro, że mogę spędzać tak mało czasu, używając e-mediów.	1	2	3	4	5	6	7
31.	Jestem zła/zły, kiedy rodzice nie pozwalają mi korzystać z urządzeń elektronicznych, takich jak: telewizor, telefon, tablet, komputer czy konsola do gier.	1	2	3	4	5	6	7
32.	Wolę grać w gry komputerowe z kolegami lub koleżankami, niż robić coś z nimi poza domem.	1	2	3	4	5	6	7
33.	Starannie prowadzę swoje konta na portalach społecznościowych, publikuję dużo wpisów, zdjęć itp.	1	2	3	4	5	6	7
34.	Często jestem zmęczony/zmęczona, rozkojarzony/rozkojarzona, zniechęcony/zniechęcona itp., bo wcześniej długo używałem/używałam e-mediów.	1	2	3	4	5	6	7
35.	Uważam, że oglądanie TV, granie na komputerze, korzystanie z telefonu, tabletu itp. to przeważnie strata czasu.	1	2	3	4	5	6	7