

E-MOI (A2)

Inwentarz Nadużywania Mediów Elektronicznych przez Dzieci i Młodzież

- wersja A2 do oceny samoopisowej uczniów szkół ponadpodstawowych -

Anna Wojtkowska, Ewa Hewiak, Tomasz Wojtkowski (2022)

Cel pomiaru: wielowymiarowa ocena nasilenia ryzyka nadużywania mediów elektronicznych przez młodzież uczącą się w szkołach ponadpodstawowych.

Odbiorcy: młodzież w wieku 15-19 lat.

Przeznaczenie: badania indywidualne, badania naukowe.

Właściwości: rzetelne, trafne, znormalizowane.

Procedura przeprowadzania pomiaru, obliczania i interpretacji wyników:

1. Wypełnij arkusz testowy E-MOI wersji A2 przeznaczonej do samoopisowego badania uczniów szkół ponadpodstawowych w wieku od 15 do 19 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 Uwirtualnienie: 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 A2							Wynik ogólny
			1	2	3	4	5	6	7	
NISKIE	bardzo niski	1	5 - 6	-	-	-	-	-	5	35 - 59
	niski	2	7 - 11	-	5	-	-	5	6 - 9	60 - 69
	obniżony	3	3 - 16	5	6 - 7	5	5	6	10 - 12	70 - 82
ŚREDNIE	dolna norma	4	17 - 20	6 - 8	8 - 10	6	6 - 8	7 - 10	13 - 15	83 - 97
	przeciętny	5	21 - 23	9 - 11	11 - 13	7 - 10	9 - 11	11 - 13	16 - 17	98 - 111
	górną normą	6	24 - 27	12 - 14	14 - 17	11 - 15	12 - 15	14 - 17	18 - 19	112 - 125
WYSOKIE	podwyższony	7	28 - 30	15 - 17	18 - 20	16 - 20	16 - 19	18 - 20	20 - 22	126 - 138
	dość wysoki	8	31 - 32	18 - 20	21 - 24	21 - 25	20 - 22	21 - 24	23 - 25	139 - 151
	wysoki	9	33 - 34	21 - 24	25 - 28	26 - 29	23 - 27	25 - 28	26 - 27	151 - 168
	bardzo wysoki	10	35	25 - 35	29 - 35	30 - 35	28 - 35	29 - 35	28 - 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. Ponadto, lepiej czują się mając dostęp do internetu, odpoczywają z użyciem ekranów, również do późnych godzin wieczornych. Osoby osiągające przeciętne wyniki w tej skali znajdują się pomiędzy grupą ryzyka a grupą używającą bezpiecznie. Uzyskanie w tej skali wyników pomiędzy 28 a 35 punktów może świadczyć o zwiększonym ryzyku nadużywania mediów elektronicznych przez 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 swoje obowiązki, wchodzić w konflikty, czy uciekać się do kłamstwa, aby móc używać więcej. Wykazują też rosnącą potrzebę czasu spędzanego z użyciem e-mediów i zaprzeczają istnieniu problemu, nawet jeśli otoczenie komunikuje, że niepokoi się ich internetową aktywnością. Osoby osiągające niskie wyniki w tej skali raczej nie przedkładają czasu spędzanego na używaniu e-mediów nad swoje obowiązki, dobre relacje z najbliższymi

czy społeczne normy postępowania i nie wykazują skłonności do obrony zachowań uznawanych za otoczenie za szkodliwe. Wyniki pomiędzy 15 a 35 punktów w tej skali mogą świadczyć o występowaniu niepokojących oznak uzależnienia od e-mediów.

SKALA 3 „Uwirtualnienie” - Mierzy skłonność do nadmiernego angażowania się w internetowe aktywności i zacierania granic pomiędzy światem realnym i wirtualnym. Osoby osiągające wysokie wyniki w tej skali mają skłonność do przenoszenia aktywności normalnie wykonywanych w świecie rzeczywistym w przestrzeń zdalną, np. wolą kontaktować się z ludźmi przez internet niż w przestrzeni społecznej, utrzymują więcej kontaktów zdalnych niż realnych, preferują spędzanie wolnego czasu online i uznają świat wirtualny za ciekawszy od rzeczywistego. Osoby osiągające niskie wyniki w tej skali w sposób zdrowy preferują realne formy kontaktu i spędzania wolnego czasu, a aktywność online nie jest dla nich przeważająca. Wyniki pomiędzy 18 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 grami chcąc angażować się w nie przez większość swojego wolnego czasu. Osoby osiągające niskie wyniki preferują inne formy rozrywki, zabawy czy relaksu. Wyniki pomiędzy 16 a 35 punktów w tej skali mogą sugerować wysokie zagrożenie nadmiernego użytkowania gier komputerowych.

SKALA 5 „Cel użytkowania: media społecznościowe” - Mierzy zaangażowanie nastolatka 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, umieszczają w nich dużo prywatnych zdjęć, wpisów i komentarzy co daje im poczucie spełnienia. Nadmiernie emocjonalnie reagują na sytuacje, gdy inni użytkownicy nie okazują im spodziewanej aprobaty i uzależniają swój nastrój od odpowiedzi, jakie dostają od innych ludzi za pośrednictwem mediów społecznościowych, co może wpędzać w problemy z samooceną i nastrojem. Wyniki pomiędzy 16 a 35 punktów w tej skali mogą świadczyć o nadmiernym zaangażowaniu w aktywności w mediach społecznościowych.

SKALA 6 „Wgląd w straty” - Mierzy zdolność nastolatka 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 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 12 punktów w tej skali mogą sugerować niepokojąco niskie oddziaływania profilaktyczne w najbliższym otoczeniu dziecka.

E-MOI (A2) - 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.	Moi rodzice przesadzają z kontrolowaniem tego, co i jak często robię na komputerze, telefonie, tablecie itp.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Chętniej rozmawiam ze znajomymi przez internet niż twarzą w twarz.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Moją ulubioną rozrywką jest granie w gry komputerowe.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Robię wszystko, aby jak najwięcej osób polubiło moje zdjęcia umieszczane w mediach 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.	Uważam, że przeglądanie internetu bez konkretnego celu to wielka strata czasu.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Lubię oglądać TV, korzystać z telefonu, tabletu itp., leżąc w łóżku przed snem.	1	2	3	4	5	6	7

9.	Choć rodzice mi mówią, że za dużo czasu spędzam, używając urządzeń elektronicznych, to uważam, że wcale tak nie jest.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Często, zamiast porozmawiać z kimś na żywo, wolę skontaktować się z nim poprzez portale społecznościowe czy komunikatory internetowe.	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.	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
13.	Chyba opuściłem/opuściłam się w nauce, odkąd używam mediów elektronicznych.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Uważam, że oglądanie TV, granie na komputerze, korzystanie z telefonu, tabletu itp. to przeważnie strata czasu.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Bez dostępu do internetu czułbym/czułabym się odcięty/odcięta od świata.	1	2	3	4	5	6	7
16.	Wydaje mi się, że wiele sprzeczek i kłótni w naszym domu wiąże się z tym, że chcę korzystać z e-mediów (oglądać TV, używać komputera, konsoli do gier, telefonu itp.).	1	2	3	4	5	6	7
17.	W wolnym czasie wolę korzystać z e-mediów, niż wychodzić na dwór lub bawić się w inny sposób.	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.	Starannie prowadzę swoje konta na portalach społecznościowych, publikuję dużo wpisów, zdjęć itp.	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 więcej czasu spędzamy na wspólnych zabawach niż na używaniu e-mediów.	1	2	3	4	5	6	7
22.	Lubię odpoczywać poprzez używanie e-mediów (np. grając w gry, oglądając bajki, filmy, korzystając z internetu).	1	2	3	4	5	6	7
23.	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
24.	W internecie jest wiele ciekawszych rzeczy do robienia niż w realnym świecie.	1	2	3	4	5	6	7
25.	Wolę grać w gry komputerowe z kolegami lub koleżankami, niż robić coś z nimi poza domem.	1	2	3	4	5	6	7
26.	Przygnębia mnie, gdy inni ludzie są bardziej chwaleni na portalach społecznościowych niż ja.	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.	Kiedy rodzice chcą, żebym przestał używać e-mediów, zawsze ich słucham i przestaję.	1	2	3	4	5	6	7
29.	Korzystam z urządzeń elektronicznych aż do momentu, kiedy muszę iść spać.	1	2	3	4	5	6	7
30.	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
31.	Większość moich kontaktów społecznych to kontakty przez internet.	1	2	3	4	5	6	7
32.	Grając w gry komputerowe, spędzam czas lepiej niż wtedy, gdy bawię się w inny sposób.	1	2	3	4	5	6	7
33.	Kiedy za mało osób pozytywnie reaguje na to, co umieszczam w mediach społecznościowych, czuję się okropnie.	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.	W domu często rozmawiamy o zagrożeniach w internecie, np. o cyberprzemocy, uzależnieniu od komputera, telefonu.	1	2	3	4	5	6	7