

E-MOI (B1)

Inwentarz Nadużywania Mediów Elektronicznych przez Dzieci i Młodzież - wersja B1 do obserwacyjnej oceny dzieci w wieku 6/7-14 lat przez rodziców i opiekunów -

Anna Wojtkowska, Ewa Hewiak, Tomasz Wojtkowski (2022)

Cel pomiaru: wielowymiarowa ocena nasilenia ryzyka nadużywania mediów elektronicznych przez uczniów w wieku 6/7-14 lat dokonywana przez rodzica/opiekuna.

Odbiorcy: rodzice i opiekunowie dzieci w wieku 6/7 - 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 B1 przeznaczonej do oceny dzieci uczących się w szkołach podstawowych, w wieku 6/7-14 lat dokonywanej na podstawie obserwacji rodzica/opiekuna. Ustosunkuj się do 40 twierdzeń dotyczących używania wszystkich mediów elektronicznych zgodnie z instrukcją podaną na arkuszu testowym. Oceń na ile każde twierdzenie jest zgodne z zachowaniami dziecka korzystając ze skali od 1 do 7, gdzie: 1=całkowicie jego/jej nie opisuje, 4=umiarkowanie jego/ją opisuje, a 7=całkowicie jego/ją opisuje.
2. Oblicz *wyniki surowe* dla 5 podskal sumując punkty przypisane w odpowiedzi na należące do nich pytania. Każda podskala składa się z 8 pytań, więc w każdej możesz uzyskać wynik mieszczący się w przedziale od 8 do 40 punktów.

Skala 1 Nadużywanie e-mediów: 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36

Skala 2 Oznaki uzależnienia od e-mediów: 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37

Skala 3 Uwirtualnienie: 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38

Skala 4 Cel użytkowania: media społecznościowe: 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39

Skala 5 Zachowania pozytywnie ochronne: 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40

3. Oblicz również surowy *wynik ogólny*, będący generalnym wskaźnikiem nasilenia ryzyka nadużywania e-mediów przez dziecko. Zsumuj wyniki w 5 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:

$$\text{Wynik ogólny} = \text{WS}_1 + \text{WS}_2 + \text{WS}_3 + \text{WS}_4 + (64 - \text{WS}_5)$$

gdzie *WS* to wyniki surowe/sumy punktów uzyskane w każdej z 5 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 wynik surowy i o jakim nasileniu ryzyka nadużywania e-mediów może to świadczyć.
5. Jeśli w wyniku ogólnym lub którejkolwiek ze skal od 1 do 4 uzyskasz wynik na poziomie 7 stenu lub wyższy - skonsultuj wyniki ze specjalistą.

Nasilenie	Poziom wyniku	STEN	Skale E-MOI B1					Wynik ogólny
			1	2	3	4	5	
NISKIE	bardzo niski	1	8	8	-	-	8 - 20	40 - 55
	niski	2	9 - 11	9 - 10	8	-	21 - 25	56 - 64
	obniżony	3	12 - 15	11 - 14	9 - 10	8	26 - 28	65 - 77
ŚREDNIE	dolna norma	4	16 - 22	15 - 20	11 - 14	9 - 11	29 - 32	78 - 100
	przeciętny	5	23 - 30	21 - 28	15 - 20	12 - 14	33 - 35	101 - 124
	górną normą	6	31 - 36	29 - 36	21 - 27	15 - 19	36 - 39	125 - 148
WYSOKIE	podwyższony	7	37 - 42	37 - 43	28 - 33	20 - 26	40 - 43	149 - 170
	dość wysoki	8	42 - 47	44 - 49	34 - 41	27 - 33	44 - 47	171 - 192
	wysoki	9	48 - 52	50 - 53	41 - 47	34 - 38	48 - 50	193 - 213
	bardzo wysoki	10	51 - 56	54 - 56	48 - 56	39 - 56	51 - 56	214 - 280

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. Wysokie wyniki osiągnięte w tej skali wskazują na nadmierne zaabsorbowanie dziecka e-mediami w czasie, wykorzystywanie ich jako głównego źródła informacji, kontaktu i rozrywki, skłonność do zabawy urządzeniami elektronicznymi przez większość dnia, również w godzinach wieczornych i bezpośrednio przed snem i preferowanie jej nad inne formy spędzania czasu, jak i radzenia sobie z trudami realnego życia. Niskie wyniki w tej skali osiągają rodzice, których dzieci raczej nie wykazują nadmiernego zaabsorbowania urządzeniami elektronicznymi i wykorzystują je racjonalnie, wciąż preferując tradycyjne formy kontaktu, zabawy czy nauki. Osoby osiągające przeciętne wyniki w tej skali znajdują się pomiędzy grupą ryzyka a grupą używającą bezpiecznie. Uzyskanie w tej skali wyników punktowych pomiędzy 37 a 56 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. Wysokie wyniki w tej skali charakteryzują dzieci nadmierne przywiązane do e-urządzeń, które domagając się możliwości ich użytkowania mogą okazywać frustrację poprzez usilne prośby, smutek, płacz, krzyk, złość, obrażanie się i inne formy protestu. Zabawa e-mediami może pochłaniać dziecko tak bardzo, że zapomina o innych ważnych potrzebach, w tym najbardziej podstawowych jak głód czy pragnienie. Dziecko może zaprzeczać lub wchodzić w konflikty z otoczeniem, które zwraca mu uwagę na zbyt długi czas korzystania z urządzeń elektronicznych, czy też posuwać się do kłamstwa, aby móc korzystać więcej. Rodzice osiągający niskie wyniki w tej skali zwykle oceniają dzieci, które raczej nie przedkładają czasu spędzanego na używaniu e-mediów nad swoje

obowiązki, inne potrzeby czy relacje, oraz które emocjonalnie radzą sobie z granicami użytkowania e-urządzeń, które wprowadzają rodzice. Wyniki pomiędzy 37 a 56 punktów w tej skali mogą świadczyć o występowaniu niepokojących oznak uzależnienia od e-mediów.

SKALA 3 „Uwirtualnienie” - Mierzy skłonność dziecka do nadmiernego angażowania się w internetowe aktywności i zacierania granic pomiędzy światem realnym i wirtualnym. Wysokie wyniki w tej skali osiągają dzieci z tendencją do przenoszenia aktywności normalnie wykonywanych w świecie rzeczywistym w przestrzeń zdalną, np. które 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. Nawet mając dostęp do innych rozrywek dziecko może wybierać użytkowanie internetu, odnajdując w nim więcej interesujących treści, może dążyć do pozostawiania online przez całą dobę. Rodzice osiągający niskie wyniki w tej skali opisują dzieci, które raczej preferują realne formy kontaktu i spędzania wolnego czasu, a aktywność online nie jest dla nich przeważająca. Wyniki pomiędzy 28 a 56 punktów w tej skali mogą wskazywać na niepokojąco wysokie nasilenie problemu.

SKALA 4 „Cel użytkowania: media społecznościowe” - Mierzy zaabsorbowanie dziecka wirtualnymi kontaktami społecznymi za pośrednictwem takich portali, jak Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok i inne. Wysokie wyniki w tej skali cechują dzieci korzystające z wielu portali, wkładające dużo wysiłku w prowadzenie swoich kont, dążące do uzyskiwania pochwał i wyrazów sympatii od innych użytkowników mediów społecznościowych. Zabiegając o społeczną aprobatę dzieci te umieszczają w sieci dużo prywatnych zdjęć, wpisów i komentarzy, co daje im poczucie spełnienia, ale i nadmiernie przygnębia, gdy inni nie reagują na nie w oczekiwaniu pozytywny sposób. Dzieci takie mogą kreować w internecie nieprawdziwy obraz siebie i dbać bardziej o swój wizerunek wirtualny niż realny, pragną być jednocześnie w stałym kontakcie z ludźmi za pośrednictwem social mediów, niekoniecznie w realnym życiu. Niskie wyniki opisują dzieci stroniące od uzewnętrzniania się w mediach społecznościowych lub wykorzystujące je z umiarem i bardziej racjonalnie. Wyniki pomiędzy 20 a 56 punktów w tej skali mogą świadczyć o nadmiernym zaangażowaniu w aktywności w mediach społecznościowych.

SKALA 5 „Zachowania pozytywnie ochronne” - Mierzy zachowania, które mogą chronić dzieci i młodzież przed szkodliwym użytkowaniem e-mediów. Rodzice osiągający wysokie wyniki w tej skali dbają, by wolny czas dzieci spędzały inaczej niż użytkując e-media, w domu rozmawiają o zagrożeniach, jakie można spotkać w internecie, mają wgląd w internetową aktywność swoich dzieci i ograniczają im dostęp do treści niedostosowanych dla nich. Dzieci takie wykazują korzystne przekonania co do użytkowania e-mediów, respektują zasady panujące w domu i potrafią spędzać czas wolny inaczej niż z użyciem ekranu. Dzieci, których rodzice 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 8 a 28 punktów w tej skali mogą sugerować niedobór oddziaływań profilaktycznych w najbliższym otoczeniu dziecka.

E-MOI (B1) - arkusz

Wojtkowska, Hewiak, Wojtkowski, 2022

Płeć dziecka: kobieta mężczyzna inna **Wiek dziecka:**..... **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 Twojego dziecka, na ile opisuje jego/jej zachowania. Oceń je w skali od 1 do 7, gdzie:

- 1 = „całkowicie jego/ją nie opisuje”,
- 2 = „bardzo słabo jego/ją opisuje”,
- 3 = „raczej słabo jego/ją opisuje”,
- 4 = „umiarkowanie jego/ją opisuje”,
- 5 = „raczej dobrze jego/ją opisuje”,
- 6 = „bardzo dobrze jego/ją opisuje”,
- 7 = „całkowicie jego/ją 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.	Moje dziecko lubi oglądać TV, korzystać z telefonu, tabletu, komputera itp., leżąc w łóżku przed snem.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Dziecko okazuje złość, kiedy nie dostaje zgody na zabawę urządzeniami elektronicznymi lub kiedy każe mu skończyć taką zabawę.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Widzę, że moje dziecko chętniej rozmawia ze znajomymi przez internet niż twarzą w twarz.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Wydaje mi się, że moje dziecko zabiega o to, aby jak najwięcej osób lubiło jego zdjęcia umieszczane na portalach społecznościowych.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Często rozmawiamy o zagrożeniach w sieci, np. o cyberprzemocy, uzależnieniu od komputera, telefonu itp.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Wydaje mi się, że moje dziecko zbyt często wykorzystuje internet jako główne źródło informacji do nauki, odrabiania lekcji, poszerzania zainteresowań itp.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Kiedy nie pozwalam dziecku używać urządzeń elektronicznych, ono silnie	1	2	3	4	5	6	7

	protestuje, np. krzyczy, płacze albo się obraża.									
8.	Mam wrażenie, że większość kontaktów społecznych mojego dziecka to kontakty przez internet.	1	2	3	4	5	6	7		
9.	Bywa, że dziecko czuje się okropnie, kiedy za mało osób chwali to, co umieszcza w mediach społecznościowych.	1	2	3	4	5	6	7		
10.	Mam pełen dostęp do wszystkich kont na portalach społecznościowych mojego dziecka.	1	2	3	4	5	6	7		
11.	Dziecko często korzysta z urządzeń elektronicznych aż do momentu, kiedy musi iść spać.	1	2	3	4	5	6	7		
12.	Dziecko często prosi, by pozwolić mu więcej korzystać z TV, komputera, telefonu, tabletu itp.	1	2	3	4	5	6	7		
13.	Dziecko woli grać z kolegami w gry komputerowe, niż bawić się z nimi w inny sposób lub spędzać z nimi czas poza domem.	1	2	3	4	5	6	7		
14.	Mam wrażenie, że kiedy moje dziecko publikuje jakieś zdjęcie lub wpis w mediach społecznościowych i otrzymuje dużo lajków i pozytywnych komentarzy, czuje się spełnione.	1	2	3	4	5	6	7		
15.	Więcej czasu spędzam z dzieckiem na zabawach, niż na wspólnym korzystaniu z e-mediów (np. oglądaniu filmów, słuchaniu muzyki, graniu w gry).	1	2	3	4	5	6	7		
16.	Obawiam się, że moje dziecko uważa, że w internecie można znaleźć więcej ciekawych i wartościowych rzeczy niż w książkach, gazetach, radiu itp.	1	2	3	4	5	6	7		
17.	Dziecko okazuje smutek, kiedy nie dostaje zgody na zabawę urządzeniami elektronicznymi lub kiedy każe mu skończyć taką zabawę.	1	2	3	4	5	6	7		
18.	W wolnym czasie dziecko woli korzystać z e-mediów, niż wychodzić na dwór lub bawić się w inny sposób.	1	2	3	4	5	6	7		
19.	Mam wrażenie, że kiedy moje dziecko publikuje jakieś zdjęcie lub wpis w mediach społecznościowych i otrzymuje dużo lajków i pozytywnych komentarzy, czuje się spełnione.	1	2	3	4	5	6	7		
20.	Ograniczam dziecku dostęp do negatywnych treści, np. przez blokowanie nieodpowiednich stron internetowych czy sprawdzanie ograniczeń wiekowych w grach i filmach.	1	2	3	4	5	6	7		
21.	W wolnych chwilach moje dziecko najchętniej przegląda internet.	1	2	3	4	5	6	7		
22.	Dziecko zaprzecza i buntuje się, gdy ja lub inni mówimy, że za dużo czasu spędza, używając urządzeń elektronicznych.	1	2	3	4	5	6	7		
23.	Obawiam się, że grając w gry komputerowe, moje dziecko bawi się lepiej niż wtedy, gdy spędza czas w inny sposób.	1	2	3	4	5	6	7		
24.	Wydaje mi się, że moje dziecko przygnębia sytuacja, gdy inni ludzie są bardziej chwaleni w mediach społecznościowych niż ono.	1	2	3	4	5	6	7		

25.	Rodzinny czas przeważnie spędzamy z dala od urządzeń elektronicznych.	1	2	3	4	5	6	7
26.	Odnoszę wrażenie, że gdy dziecko spotka coś przykrego, pokłóci się z kimś z rodziny, kolegami itp., chętnie ucieka w oglądanie TV, korzystanie z komputera, konsoli do gier, tabletu, telefonu itp.	1	2	3	4	5	6	7
27.	Obserwuję, że wiele sprzeczek i kłótni w naszym domu wiąże się z chęcią dziecka do korzystania z e-mediów (np. oglądania TV, korzystania z komputera, konsoli do gier, telefonu).	1	2	3	4	5	6	7
28.	Obawiam się, że moje dziecko ma więcej kontaktów społecznych w świecie wirtualnym niż realnym.	1	2	3	4	5	6	7
29.	Odnoszę wrażenie, że dla mojego dziecka ważniejsze jest to, jak prezentuje się w mediach społecznościowych, niż to, co myślą o nim ludzie w świecie rzeczywistym.	1	2	3	4	5	6	7
30.	Moje dziecko zawsze słucha, kiedy proszę, aby przestało używać e-mediów (np. aby skończyło grać, słuchać muzyki czy oglądać bajkę).	1	2	3	4	5	6	7
31.	Obawiam się, że moje dziecko odnajduje w internecie wiele ciekawszych rzeczy do robienia niż w realnym świecie.	1	2	3	4	5	6	7
32.	Mam wrażenie, że korzystanie z komputera, konsoli do gier, tabletu, telefonu itp. angażuje moje dziecko tak bardzo, że nie czuje się ono głodne, spragnione, zmęczone itp.	1	2	3	4	5	6	7
33.	Nawet kiedy proponuję dziecku różne atrakcje (kino, jazda na rowerze itp.), częściej wybiera ono korzystanie z e-mediów (np. granie na komputerze, oglądanie filmików, rozmowy przez portale społecznościowe).	1	2	3	4	5	6	7
34.	Mam wrażenie, że w internecie moje dziecko stara się być kimś, kim naprawdę nie jest (np. pokazuje inne cechy niż na co dzień, kłamie co do swoich zainteresowań, osiągnięć).	1	2	3	4	5	6	7
35.	Moje dziecko ma wiele zainteresowań i aktywności, które nie wymagają kontaktu z e-mediami (np. sport, muzyka, spotkania z rówieśnikami).	1	2	3	4	5	6	7
36.	Myślę, że bez dostępu do internetu moje dziecko czułoby się odcięte od świata.	1	2	3	4	5	6	7
37.	Bywa, że dziecko okłamuje mnie co do ilości czasu spędzanego z e-mediami albo tego, co robi w internecie.	1	2	3	4	5	6	7
38.	Dziecko jest on-line przez 24 godziny na dobę.	1	2	3	4	5	6	7
39.	Dostrzegam, że dziecko ma silną potrzebę bycia w stałym kontakcie z ludźmi za pośrednictwem mediów społecznościowych.	1	2	3	4	5	6	7
40.	Moje dziecko uważa, że oglądanie TV, granie na komputerze, korzystanie z telefonu, tabletu itp. to przeważnie strata czasu.	1	2	3	4	5	6	7