

IAT

Internet Addiction Test (Young, 1998)

polska adaptacja: Daria Biechowska i współpracownicy (2012)

Cel pomiaru: ocena nasilenia wskaźników uzależnienia od 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 IAT odpowiadając na 20 pytań dotyczących używania Internetu. Oceń jak często podejmujesz wymienione zachowania na skali od 0 do 5, gdzie:
0=nie dotyczy, 1=rzadko, 2=czasami, 3=często, 4=bardzo często, 5=zawsze.
2. Zsumuj punkty przypisane w odpowiedzi na wszystkie pytania, otrzymasz *wynik ogólny* mieszczący się w zakresie od 0 do 100 punktów.
3. Zinterpretuj swój wynik korzystając z poniższej tabeli:

| | |
|--------------|---------------------|
| ≤ 16 pkt. | wynik poniżej normy |
| 17 - 36 pkt. | wynik w normie |
| ≥ 37 pkt. | wynik powyżej normy |

IAT - arkusz

Daria Biechowska i wsp., 2012 (za: Young, 1998)

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

Instrukcja: Niniejszy kwestionariusz zawiera 20 pytań. Po uważnym przeczytaniu każdego z pytań, bazując na 5-punktowej skali, prosimy o wybranie odpowiedzi (0, 1, 2, 3, 4 lub 5), która najlepiej opisuje Ciebie. W przypadku, gdy dwie odpowiedzi są równie trafne, należy wybrać odpowiedź, która najlepiej opisuje sytuację w ciągu ostatniego miesiąca. Przed dokonaniem wyboru odpowiedzi upewnij się, że uważnie przeczytałeś każde pytanie. Pytania dotyczą sytuacji i działań poza siecią chyba, że określono inaczej.

0 - Nie dotyczy

1 - Rzadko

2 - Czasami

3 - Często

4 - Bardzo często

5 - Zawsze

1. ____ Jak często zdarza Ci się korzystać z Internetu dłużej niż zamierzałeś/łaś?
2. ____ Jak często zaniedbujesz obowiązki domowe, aby spędzić więcej czasu w Internecie?
3. ____ Jak często preferujesz podekscytowanie z powodu korzystania z Internetu zamiast bliskości ze swoim partnerem lub innym członkiem rodziny?
4. ____ Jak często zawierasz nowe znajomości z użytkownikami Internetu?
5. ____ Jak często osoby z Twojego otoczenia skarżą się na ilość czasu, jaką poświęcasz na korzystanie z Internetu?
6. ____ Jak często ilość czasu spędzanego w sieci negatywnie wpływa na Twoje oceny lub pracę w szkole?
7. ____ Jak często sprawdzasz swój e-mail zanim zrobisz inne rzeczy, które musisz zrobić?
8. ____ Jak często z powodu Internetu masz gorsze wyniki w pracy lub niższą produktywność?
9. ____ Jak często zaczynasz zachowywać się defensywnie lub jesteś tajemniczy/a, kiedy ktoś pyta Cię co robisz w Internecie?
10. ____ Jak często blokujesz niepokojące myśli o swoim życiu kojącymi myślami na temat Internetu?
11. ____ Jak często stwierdzasz, że wyczekujesz, kiedy będziesz znów korzystał/a z Internetu?
12. ____ Jak często obawiasz się, że życie bez Internetu byłoby nudne, puste i pozbawione radości?
13. ____ Jak często jesteś opryskliwy/a krzyczysz lub irytujesz się, jeżeli ktoś przeszkadza Ci, kiedy korzystasz z Internetu?
14. ____ Jak często nie dosypiasz z powodu korzystania z Internetu?
15. ____ Jak często czujesz się zaabsorbowany Internetem, kiedy nie jesteś w sieci, lub marzysz o przebywaniu w sieci?

16. ____ Jak często zauważasz, że będąc w sieci mówisz sobie “jeszcze tylko kilka minut”?
17. ____ Jak często próbujesz zmniejszyć ilość czasu spędzanego w sieci i ponosisz porażkę?
18. ____ Jak często próbujesz ukrywać jak długo byłeś/łaś w sieci?
19. ____ Jak często wybierasz spędzanie większej ilości czasu w sieci zamiast wyjścia ze znajomymi?
20. ____ Jak często masz uczucie przygnębienia lub nerwowości, gdy nie jesteś w sieci, które mija zaraz po wejściu w Internet?