

Kwestionariusz Nomofobii NMP-Q

(C. Yildirim, A.P. Correia; Polska adaptacja: W.M. Czerski)

Poniżej znajdują się stwierdzenia dotyczące użytkowania smartfonu. Proszę, wskaż, w jakim stopniu zgadzasz się lub nie zgadzasz z każdym stwierdzeniem dotyczącym twojego smartfonu.

	całkowicie nie zgadzam się				całkowicie zgadzam się		
1. Gdybym nie miał przy sobie smartfonu, czułbym się niekomfortowo bez stałego dostępu do informacji.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gdybym nie miał przy sobie smartfonu, czułbym się rozdrażniony, nie mogąc wyszukać informacji wtedy, kiedy tego potrzebuję.	1	2	3	4	5	6	7
3. Czułbym się zdenerwowany, gdybym nie mógł sprawdzić informacji (np. o wydarzeniach, pogodzie) na moim smartfonie.	1	2	3	4	5	6	7
4. Byłbym rozdrażniony, gdybym nie mógł korzystać z mojego smartfonu i/lub jego możliwości, wtedy gdybym tego chciał.	1	2	3	4	5	6	7
5. Czułbym się przerażony, gdyby wyczerpywała się bateria w moim smartfonie.	1	2	3	4	5	6	7
6. Wpadłbym w panikę, gdybym przekroczył mój miesięczny limit danych.	1	2	3	4	5	6	7
7. Gdybym nie miał zasięgu lub nie mógł połączyć się z Wi-Fi, ciągle sprawdzałbym zasięg lub szukał sieci Wi-Fi.	1	2	3	4	5	6	7
8. Gdybym nie mógł używać mojego smartfonu, bałbym się, że gdzieś zabłądzę.	1	2	3	4	5	6	7
9. Jeśli nie mógłbym używać mojego smartfonu przez jakiś czas, czułbym chęć, by to zrobić.	1	2	3	4	5	6	7
10. Gdybym nie miał ze sobą smartfonu, czułbym niepokój, ponieważ nie mógłbym natychmiast komunikować się z moją rodziną i/lub przyjaciółmi.	1	2	3	4	5	6	7
11. Gdybym nie miał ze sobą smartfonu, byłbym zmartwiony, ponieważ moja rodzina i/lub przyjaciele nie mogliby się skontaktować.	1	2	3	4	5	6	7
12. Gdybym nie miał ze sobą smartfonu, czułbym się zdenerwowany, ponieważ nie byłbym w stanie odbierać wiadomości tekstowych ani połączeń.	1	2	3	4	5	6	7
13. Gdybym nie miał ze sobą smartfonu, byłbym zaniepokojony, ponieważ nie miałbym kontaktu z moją rodziną i/lub przyjaciółmi.	1	2	3	4	5	6	7
14. Gdybym nie miał ze sobą smartfonu, byłbym zdenerwowany, ponieważ nie wiedziałbym, czy ktoś próbował się ze mną skontaktować.	1	2	3	4	5	6	7

	całkowicie nie zgadzam się				całkowicie zgadzam się		
15. Gdybym nie miał ze sobą smartfonu, czułbym zaniepokojenie, ponieważ mój stały kontakt z rodziną i przyjaciółmi byłby niemożliwy.	1	2	3	4	5	6	7
16. Gdybym nie miał ze sobą smartfonu, byłbym zdenerwowany, ponieważ nie miałbym dostępu do mojej tożsamości online / profilu internetowego.	1	2	3	4	5	6	7
17. Gdybym nie miał ze sobą smartfonu, czułbym się nieswojo, ponieważ nie mógłbym na bieżąco śledzić mediów społecznościowych i stron internetowych.	1	2	3	4	5	6	7
18. Gdybym nie miał ze sobą smartfonu, czułbym się dziwnie, ponieważ nie mógłbym sprawdzić powiadomień o aktualizacjach z moich połączeń i sieci online.	1	2	3	4	5	6	7
19. Gdybym nie miał ze sobą smartfonu, czułbym się niespokojny, ponieważ nie mógłbym sprawdzić wiadomości e-mail.	1	2	3	4	5	6	7
20. Gdybym nie miał ze sobą smartfonu, czułbym się dziwnie, bo nie wiedziałbym, co mam ze sobą zrobić.	1	2	3	4	5	6	7

Źródło: Czernski W.M.: *The Polish adaptation and validation of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) / Polska adaptacja i walidacja Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)*, „Alcoholism and Drug Addiction/Alkoholizm i Narkomania” 2021, t. 34, nr 3, s. 153-176, DOI: 10.5114/ain.2021.111787