

Ryszard Poprawa
Instytut Psychologii
Uniwersytetu Wrocławskiego

CHARAKTERYSTYKA PROBLEMATYCZNEGO UŻYWANIA INTERNETU WŚRÓD POLSKICH INTERNAUTÓW*

Streszczenie. W grupie 6119 polskich internautów, w tym 3873 mężczyzn (63,29%) i 2246 kobiet (36,71%) w wieku od 9 do 65 r.ż. (średnia = 22,73) przeprowadzono metodą *online* diagnozę problematycznego używania Internetu (PUI) w oparciu o autorską adaptację zmodyfikowanego Testu Uzależnienia od Internetu (IAT) K. Young. Zbadano rzetelność i trafność IAT. Przedstawiono charakterystykę zbadanych internautów i ich aktywności internetowej. Oszacowano, że ok. 18% wszystkich zbadanych internautów należy do grupy wysokiego ryzyka PUI, a ok. 6% to osoby problematycznie uwikłane w Internet. Stwierdzono, że im młodszy użytkownicy tym silniejsze PUI. Mężczyźni uzyskują nieco wyższe wyniki od kobiet. Generalnie najsilniej uwikłane w Internet są osoby niepracujące, uczące się lub studiujące oraz z wykształceniem podstawowym. Im dłuższy dobowy czas aktywności *on-line*, tym silniejsze uwikłanie w Internet. PUI najsilniej powiązane jest z: 1) poszukiwaniem kontaktów, 2) przeglądaniem stron z erotyką (głównie u mężczyzn), 3) uczestnictwem w forach dyskusyjnych (bardziej u kobiet niż u mężczyzn), 4) grami interaktywnymi (głównie u mężczyzn), 5) pisaniem i czytaniem blogów oraz 6) komunikacją interaktywną - czatowaniem (głównie u kobiet).

Zgodnie z poglądami wielu badaczy, nadmierne angażowanie się w pewne aktywności internetowe, u niektórych internautów jest wyraźnie powiązane z szeregiem problemów psychologicznych i przystosowawczych, a co więcej, może być przyczyną tych problemów. Złożony behawioralno – poznawczo – emocjonalny syndrom zaburzeń związany z nałogowym uwikłaniem w internetowe aktywności określa się jako problematyczne lub patologiczne używanie Internetu (*Problematic Internet Use, Pathological Internet Use*), czy też jako zaburzenia spowodowane uzależnieniem od Internetu (*Internet Addiction Disorder*), lub bardziej potocznie jako uzależnienie od Internetu (patrz m.in.: Young, 1998a; 1998b; 1999; Griffiths, 2000; Beard, Wolf, 2001; Jakubik, 2002; Davis, Flett, Besser, 2002; Shapira i in., 2003; Wallace, 2003; Poprawa, 2006; Poprawa, Dulewicz, 2006; Uflik-Jaworska, Gałkowski, 2006; i wielu innych). Unikając chaosu terminologicznego i krytyki przeciwników ujmowania tego zaburzenia jako „uzależnienia” na wzór uzależnień od środków psychoaktywnych, oraz trudności z jego nozologiczną klasyfikacją (patrz np.: Shaffer, Hall, Bilt, 2000; por. też Shapira i in., 2003), wielu badaczy skłania się ostatnio do posługiwania się określeniem „problematyczne lub patologiczne używanie Internetu” (PUI) (Young, 1998b; 1999; Beard, Wolf, 2001; Davis, Flett, Besser, 2002; Shapira i in., 2003; Poprawa, 2006; Poprawa, Dulewicz, 2006).

Reasumując różne opisy tego syndromu nałogowego zachowania (*addictive behaviour*) można przedstawić następującą jego charakterystykę. Problematyczne używanie Internetu

* [W:] Sokołowski, M. (red.) (2007). Oblicza Internetu. Architektura sieci. (s.35-49). Elbląg: Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Elblągu.

obawia się przede wszystkim trudnościami sprawowania kontroli nad pewnymi aktywnościami w Internecie. Chodzi o trudności z kontrolowaniem czasu bycia *online*, sposobu i okoliczności korzystania z Internetu, które szczególnie ujawniają się przy próbach ograniczenia czy zaprzestania korzystania z Internetu. Problematiczni internauci doświadczają silnego pragnienia, impulsu odczuwanego jako subiektywny przymus bycia *online*, który wiąże się z narastającą poznawczo-behawioralną koncentracją na własnej aktywności w Internecie i narastającym napięciem emocjonalnym. Napięcie to jest szczególnie silne przy próbach ograniczenia korzystania z Internetu lub utrudnieniach dostępu do niego i wyraża się negatywnymi emocjami, tj. niepokojem, irytacją, poczuciem krzywdy, złością czy smutkiem. Aby podtrzymać satysfakcję z używania Internetu problematyczni użytkownicy muszą zwiększać swój czas bycia *online*, co przynosi niestety tylko krótkotrwałą ulgę (por. Young, 1998a; 1998b; 1999; Griffiths, 2000; Beard, Wolf, 2001; Woronowicz, 2001; Jakubik, 2002; Shapira i in., 2003).

Korzystanie z Internetu początkowo spełnia dla problematycznych jego użytkowników ważne nagradzająco – kompensacyjne funkcje i służy regulacji, głównie negatywnych, emocji. Korzystanie z pewnych aplikacji Internetu pozwala im uciec od rozwiązywania trudnych problemów życiowych i stresu, przynosi doraźną ulgę w dysforycznych stanach afektywnych. Jednakże ta ulga czy poprawa bilansu afektywnego jest tylko doraźna, krótkotrwała, natomiast kompensacja własnych niezaspokojonych potrzeb i deficytów złudna. Proksymalne i złudne korzyści szybko ustępują miejsca dystalnym i długotrwałym szkodom. Ostatecznie o problematycznym lub patologicznym używaniu Internetu możemy powiedzieć wówczas, gdy korzystanie z Internetu przybiera powyżej opisany charakter i przynosi użytkownikowi więcej szkód, w różnych sferach jego życia (psychicznej, społecznej, związanej z karierą życiową i rozwojem osobistym oraz zdrowiem), niż korzyści (por. Young, 1998a; 1998b; 1999; Kraut i in., 1998; Griffiths, 2000; Wallace, 2003; Henne, 2003; Song i in., 2004; Poprawa, 2006).

Dotychczasowe badania empiryczne i studia kliniczne ujawniają, że nie wszystkie formy aktywności internetowej stwarzają takie samo ryzyko problematycznego uwikłania. Wielu badaczy zgodnie wskazuje, że największe ryzyko wiąże się z komunikacją synchroniczną i grami interaktywnymi (Young, 1998a; 1998b; 1999; Wallace, 2003; Poprawa, Dulewicz, 2006; Poprawa, 2006). Są to paradoksalnie aktywności bardzo wartościowe, zwiększające kapitał społeczny i podmiotowy, często silnie ekscytujące (jak np. gry sieciowe), przynoszące silne i ważne podmiotowe gratyfikacje, stwarzające możliwości zaspokojenia ważnych potrzeb współczesnego człowieka (Kraut i in., 1998; Song i in., 2004; Skarżyńska, Henne, 2005). W tym świetle wysoce dyskusyjne staje się mówienie o „uzależnieniu od Internetu” czy „patologicznym używaniu Internetu” jako medium w ogóle, ujmowanego w całości, ze wszystkimi jego aplikacjami (por. Beard, Wolf, 2001; Song i in., 2004).

Ponadto badania dowodzą, że problemy związane z nadmiernym uwikłaniem w aktywność w Internecie dotyczą głównie ludzi bardzo młodych wiekiem i stażem aktywności *on-line*, stąd też trudno przewidzieć przy krótkich obserwacjach, jak problemy te będą się rozwijać w dłuższym czasie (Young, 1998a; 1999; Batorski, 2004; Poprawa, Dulewicz, 2006; Poprawa, 2006). Są pewne dane wskazujące, że u części młodych mocno zaabsorbowanych i problematycznie uwikłanych użytkowników wraz z wiekiem i stażem bycia internautą oraz zdobywaniem wprawy w korzystaniu z różnych aplikacji Internetu obniża się i normalizuje to zaangażowanie (Kraut i in., 2001; Batorski, 2004).

Problemy badawcze

Celem własnych badań była próba zdiagnozowania rozpowszechnienia PUI wśród polskich internautów i jego analiza w kontekście wybranych zmiennych demograficznych, stażu bycia internautą, dobowego czasu i rodzajów podejmowanych aktywności w Internecie. Przyjęto jako podstawę tej diagnozy kryteria opracowane przez K. Young (1998b; 1999; patrz też: Poprawa, 2006) oraz jej Test Uzależnienia od Internetu (*Internet Addiction Test*) we własnej zmodyfikowanej adaptacji. Zbadano trafność wyników *IAT* korelując je z wynikami autorskiego Kwestionariusza Efektów Używania Internetu (KEUI), mierzącego m.in. spostrzegane negatywne skutki własnego używania Internetu.

Organizacja i przebieg badań

Badania przeprowadzono metodą *on-line*. Stworzono w Internecie specjalną stronę do badań i umieszczono pod adresem www.badania.psychologia.uni.wroc.pl.¹ Badanie składało się z kilku podetapów. Na wstępie wyjaśniono na czym ono polega i jaki jest jego cel oraz charakter, jakie wykorzystano metody oraz kto prowadzi badania. Następnie zamieszczono pytania o podstawowe dane demograficzne tj. płeć, wiek i wykształcenie. Znalazły się tam też dodatkowo pytania, które wykorzystywano do analizy logiczności i wiarygodności udzielanych przez internautów odpowiedzi. W kolejnych podetapach badani wypełniali opatrzone specjalnymi instrukcjami m.in.: Ankietę nt. korzystania z Internetu, Kwestionariusz Efektów Używania Internetu, Test Uzależnienia od Internetu K. Young oraz Kwestionariusz Aprobaty Społecznej R. Drwala i J. Wilczyńskiej. Przejście do kolejnego podetapu badań było możliwe dopiero po udzieleniu kompletnej odpowiedzi na pytania zawarte w danej części. Na zakończenie badani musieli odpowiedzieć jeszcze na pytanie kontrolne o udział w badaniach, pozwalające wyeliminować powtórne zapisanie wyników w bazie danych.

Badanie internetowe zrealizowano od marca do czerwca 2006 roku, dając możliwość anonimowego poddania się przez polskojęzycznych użytkowników stron *www* badaniu autodiagnostycznemu pod hasłem „sprawdź czy jesteś uzależniony od Internetu, dowiedz się więcej o sobie, zbadaj siłę własnego Ja”. Stronę tą szeroko udostępniano i reklamowano na

różnych polskich stronach *www*, portalach i forach dyskusyjnych. Po udzieleniu kompletnych odpowiedzi na wszystkie pytania respondenci uzyskiwali odpowiednią, stosownie do uzyskanego wyniku, diagnozę. Mogli też zapoznać się z szczegółowymi informacjami nt. problematycznego wykorzystywania Internetu. Na bieżąco analizowano logiczności, spójności, wiarygodność i powtarzalność zapisujących się w bazie danych, eliminując te przypadki, które nie spełniły założonych kryteriów.

Metody badań

Ankieta nt. korzystania z Internetu bada staż bycia internautą (odpowiedzi na skali od „miesiąc lub krócej” do „od ok.5 lat lub dłużej”), przeciętny czas dobowej aktywności *on-line* (pytanie otwarte) oraz 14 możliwych sposobów korzystania z Internetu: 1) przeglądanie stron WWW w poszukiwaniu informacji, 2) oglądanie stron z erotyką (seksem), 3) ściąganie plików z muzyką (MP3) lub/i filmami (DivX), 4) ściąganie oprogramowania, 5) prowadzenie rozmów przez Internet (*IRC*, gadu-gadu, Skype), 6) poszukiwanie kontaktów z interesującymi lub/i sympatycznymi ludźmi, 7) czytanie i/lub zamieszczanie swoich uwag na listach (forach) dyskusyjnych, 8) pisanie/odbieranie e-maili, 9) robienie zakupów, 10) dokonywanie operacji finansowych lub/i sprawdzanie konta, 11) handlowanie na giełdzie internetowej (np. allegro), 12) czytanie/pisanie blogów, 13) granie *on-line* w gry typu *multiplayer*, 14) granie *on-line* w gry typu *singleplayer* (odpowiedzi do każdego sposobu na 4-punktowych skalach od 0 – „nigdy” do 4 – „za każdym razem”).

Kwestionariusz Efektów Używania Internetu (KEUI) bada m.in. spostrzegane negatywne skutki własnego używania Internetu. Składa się on z 15 stwierdzeń, m.in.: „Kiedy korzystam z Internetu nie czuję potrzeby kontaktu z członkami rodziny (z domownikami)”, „Internet sprawia, że czuję mniejszą motywację do robienia różnych innych rzeczy”, „Moje korzystanie z Internetu powoduje problemy w moim związku, pracy lub nauce”, itp. Stwierdzenia te zaczerpnięto z analizy wyników otwartej ankiety nt. efektów i motywów korzystania z Internetu (przeprowadzonej w próbie ok. 100 internautów) i analizy literatury (m.in. Wallace, 2003; Song i in., 2004; Batorski, 2004; Leung, 2004; i wiele innych). Odpowiedzi udzielane są na czteropunktowej skali: 1 – „nie zgadzam się”, 2 – „raczej nie zgadzam się”, 3 – „raczej zgadzam się”, 4 – „tak, zgadzam się”. Przeprowadzone analizy rzetelności i trafności tej metody wskazują na jej dobre parametry psychometryczne (których szczegóły ze względu na brak miejsca tu pomijamy). Narzędzie to wykorzystano do potwierdzenia trafności wyników Testu Uzależnienia od Internetu (*IAT*).

Test Uzależnienia od Internetu (Internet Addiction Test) K.Young (1998b) jest znaną miarą diagnozy patologicznego (problematycznego) używania Internetu (PUI). W wersji oryginalnej składa się z 20 pytań dotyczących symptomów PUI. Odpowiedzi udzielane są na

pięciopunktowej skali: 0 – „nie dotyczy”, 1 – „sporadycznie”, 2 – „rzadko”, 3 – „czasami”, 4 – „często”, 5 – „zawsze”. Badania nad oryginalną wersją *IAT* ujawniły sześcioczynnikową strukturę narzędzia z wyróżniającym się czynnikiem 1) określanym jako „wyrazistość emocjonalnego podporządkowania” (*saliencie*), o wartości własnej 7,17, wyjaśniający ok. 36% wariancji całego testu, dla którego *Alfa* Cronbacha = 0,82. Pozostałe czynniki miały niskie wartości własne w granica 1,04 – 1,8 oraz wartości *Alfa* Cronbacha od 0,54 do 0,77. Wątpliwości może budzić zasadność wyróżniania aż 6 czynników tym bardziej, że analizy przeprowadzono na danych uzyskanych tylko od 86 respondentów. Tym niemniej autorzy tych badań uznali *IAT* za narzędzie o dobrej rzetelności (wewnętrznej spójności) i trafności (Widyanto, McMurrin, 2004).

We własnych badaniach zastosowano zmodyfikowaną wobec oryginału, własną adaptację tego narzędzia. Do wersji oryginalnej dodano 3 pytania odpowiadające przyjętym kryteriom diagnostycznym: „Jak często bycie *on-line* pozwala Ci uśmierzyć Twoje negatywne uczucia, np. beznadziejności, smutku, przygnębienia, lęku czy winy?”, „Jak często czułeś się niespokojny, poirytowany czy przygnębiony myślą o konieczności ograniczenia korzystania z Internetu?”, „Jak często zauważasz, że musisz wydłużać czas spędzany w Internecie, aby osiągnąć satysfakcję z korzystania z Sieci?”. Usunięto natomiast pytanie 7 („Jak często sprawdzasz konto poczty elektronicznej zanim zrobisz inne niezbędne rzeczy?”) o najniższym ładunku czynnikowy i najsłabszej mocy dyskryminacyjnej, obniżającej wartość współczynnika zgodności wewnętrznej. Analiza czynnikowa (metodą czynników głównych) wyników uzyskanych w próbie $N = 4004$ respondentów, zmodyfikowanej 22-pytaniowej wersji testu, wykazała jednoczynnikową strukturę narzędzia, o wartości własnej 9,089 i 41% wyjaśnianej wariancji, z ładunkami od 0,41 do 0,72 (większość $>0,53$). W związku z tym przyjęto, że wynik *IAT* to suma ocen 22 stwierdzeń mogąca przybierać wartości na skali od 0 do 110 punktów. Im wyższy wynik tym silniejsze nałogowe uwikłanie w Internet i więcej potwierdzonych symptomów PUI. Analiza rzetelności narzędzia wykazała, że *Alfa* Cronbacha = 0,935, moc dyskryminacyjna poszczególnych pozycji waha się od 0,39 do 0,68 (większość $>$ od 0,5), rzetelność połówkowa = 0,95, przy korelacji międzypółkowej = 0,91. Stwierdzono, że wynik Testu Uzależnienia od Internetu korelował wysoko i pozytywnie $r = 0,78$ z wynikiem KEUI – mierzącego negatywne spostrzegane skutki używania Internetu, co świadczy o wysokiej trafności opisywanej metody. Przedstawione tu dane potwierdzają bardzo dobre parametry psychometryczne autorskiej adaptacji zmodyfikowanego Testu Uzależnienia od Internetu (*IAT*).

Kwestionariusz Aprobaty Społecznej (KAS) R.Drwała i J.Wilczyńskiej (Drwał, 1995) jest znanym, często stosowanym, o dobrych parametrach psychometrycznych, narzędziem pomiaru zapotrzebowania na aprobatę społeczną. Metodę tę wykorzystano do walidacji opracowanych i

adaptowanych narzędzi badawczych oraz sprawdzania wiarygodności uzyskanych w badaniach danych.

Charakterystyka zbadanych internautów i ich aktywności internetowej

W badaniach wzięło udział 6119 internautów, w tym 2246 kobiety (36,70%) i 3873 mężczyzn (63,29%). Badani internauci byli w wieku od 9 do 65 lat, średnia wieku wynosiła 22,7, natomiast modalna 19 lat (takich osób było 716). Tabela 1 ilustruje rozkład wieku zbadanych internautów. Najwięcej zbadanych internautów ok. 60 % było w wieku od 16 do 24 lat.

Tabela 1: Rozkład wieku zbadanych internautów.

Grupy wiekowe	Liczność			Procent		
	wszyscy	kobiety	mężczyźni	wszyscy	kobiety	mężczyźni
1) >=9<=16 lat	690	227	463	11,27	10,10	11,95
2) >16<=19	1665	646	1019	27,21	28,76	26,31
3) >19<=24	1996	715	1281	32,62	31,83	33,07
4) >24<=30	1108	372	736	18,10	16,56	19,00
5) >30<=40	484	203	281	7,91	9,03	7,25
6) >40<=65 lat	176	83	93	2,87	3,69	2,40

Wśród badanych wyraźnie przeważali studenci (33,25%) oraz osoby z wykształceniem średnim i wyższym (łącznie ze studentami stanowili 74,5 % zbadanych internautów). Osoby z wykształceniem podstawowym i zawodowym to zaledwie 7,4% zbadanej grupy, a 18,1% to uczniowie. Struktura demograficzna zbadanej grupy internautów wyraźnie odpowiada wynikom uzyskanym w badaniach przeprowadzonych w losowej, reprezentatywnej próbie Polaków (Batorski, 2004; 2006).

Zdecydowana większość badanych to osoby o dłuższym niż 4 lata stażu bycia internautą (47,23%). Tylko 24,65% zbadanych internautów to osoby o stażu do 2 lat. Dane te wskazują, że w badaniach wzięli udział głównie zaawansowani internauci, którzy najpewniej mają też wyższe kompetencje w posługiwaniu się Internetem (por. Batorski, 2004). Przeprowadzone analizy wskazały również, że mężczyźni ($X_M=5,17$) mają istotnie statystycznie dłuższy średni staż jako internauci niż kobiety ($X_K=4,91$, test *U* Manna-Whitneya $Z=8,09$, $p<0,0001$).

Kolejnym analizowanym zagadnieniem były rodzaje aktywności internetowej. Najczęściej podejmowanymi aktywnościami w Internecie przez zbadanych internautów były: 1) przeglądanie stron *www* ($X_1=2,18$), 2) komunikacja synchroniczna (*chaty*, *gadu-gadu*, itp.) ($X_2=1,95$), 3) komunikacja asynchroniczna (*e-mail*) ($X_3=1,85$), 4) udział w fora dyskusyjnych ($X_4=1,62$), 5) ściąganie plików MP3 i DivX ($X_5=1,41$), 6) ściąganie oprogramowania ($X_6=1,11$). Znacznie rzadziej badani zajmowali się w Internecie: 7) sprawami finansowymi ($X_7=0,93$), 8) grami typu *multiplayer* ($X_8=0,87$) i 9) grami typu *singleplayer* ($X_9=0,72$), 10) zakupami ($X_{10}=0,87$), 11) erotyką ($X_{11}=0,75$), 12) czytaniem i pisaniem blogów ($X_{12}=0,68$), 13) handlem na

giełdzie ($X_{I3}=0,67$) oraz 14) poszukiwaniem kontaktów z innymi ludźmi ($X_{I4}=0,65$). Analizy (testem *U* Manna-Whitneya) dowiodły istotnych statystycznie różnic we wszystkich rodzajach aktywności w Internecie związanych z płcią i wiekiem internautów. Największe różnice między płciowe ujawniły się w tym, że mężczyźni zdecydowanie częściej niż kobiety angażują się w internetową erotykę ($X_M=1,00$, $X_K=0,30$, $Z=38,34$, $p<0,0001$) i jest to raczej zajęcie internautów między 24 a 30 r.ż.. Męskim zajęciem jest też ściąganie oprogramowania ($X_M=1,31$, $X_K=0,75$, $Z=29,75$, $p<0,0001$). Gry typu *multiplayer* są też wyraźną domeną najmłodszych ($H_{(5;N=6103)}=388,76$, $p<0,0001$), męskich użytkowników sieci ($X_M=1,02$, $X_K=0,60$, $Z=16,79$, $p<0,0001$). Mężczyźni (między 19 a 30 r.ż.) dominują w handlu na internetowej giełdzie ($X_M=0,75$, $X_K=0,51$, $Z=13,88$, $p<0,0001$) oraz w forach dyskusyjnych ($X_M=1,72$, $X_K=1,45$, $Z=10,79$, $p<0,0001$). Natomiast kobiety zdecydowanie przeważają nad mężczyznami w komunikacji asynchronicznej (*e-mail*) ($X_K=2,05$, $X_M=1,72$, $Z=-15,03$, $p<0,0001$) i synchronicznej (*chaty*, *gadu-gadu*) ($X_K=2,11$, $X_M=1,85$, $Z=-11,16$, $p<0,0001$). Ta pierwsza angażuje najbardziej najmłodszych internautów ($H_{(5;N=6103)}=649,42$, $p<0,0001$), a druga jest wyraźną domeną starszych wiekiem internautów (od 19 r.ż.) ($H_{(5;N=6103)}=545,05$, $p<0,0001$). Blogi, tj. pisanie i/lub czytanie internetowych pamiętników ($X_K=0,85$, $X_M=0,58$, $Z=-12,77$, $p<0,0001$) to również bardziej zajęcie kobiet niż mężczyzn i co ciekawe w sieci dominują w nich najmłodsze dziewczęta. Z oczywistych powodów finansami oraz zakupami przez Internet zajmują się starsi jego użytkownicy, głównie w wieku od 24 do 40 r.ż..

Przeciętny dobowy czas aktywności online w zbadanej grupie wyniósł 5,33 godziny, ale rozciągał się od 10 minut do 20 godzin! Stwierdzono istotne statystycznie różnice w czasie dobowej aktywności online między kobietami ($X_K=2,83$) a mężczyznami ($X_M=3,25$), którzy przeciętnie poświęcali na tę aktywność więcej czasu ($Z=18,48$, $p<0,001$). Również istotne różnice wystąpiły w czasie dobowej aktywności internetowej związane z wiekiem (test Kruskala-Wallis: $H_{(5;N=6103)}=106,06$, $p<0,0001$). Najwięcej czasu online na dobę spędzają osoby między 19 a 30 r.ż., najmniej osoby powyżej 40 r.ż. Ponad 8 godzin na dobę aktywności online zadeklarowało 14,7% badanych. W skrajnej grupie aktywnych ponad 12 godzin na dobę znalazło się 2,47% badanych. Większość bo 40,54% badanych znalazła się w przedziale od 1 do 4 godzin aktywności *online* na dobę.

Szacowanie problematycznego używania Internetu w zbadanej grupie

Przeprowadzona tu diagnoza problematycznego używania Internetu oparta była na analizie statystycznej rozkładów wyników *IAT* oraz analizie sposobu udzielania odpowiedzi na poszczególne jego pytania. Tabela 2 przedstawia statystyczny opis wyników *Internet Addiction Test* uzyskanych w zbadanej próbie internautów. Wyniki te nie mają rozkładu normalnego (Test K-S: $d=,095$, $p<0,01$) i są wyraźnie prawostronnie asymetryczne (patrz wartości *A* w tabeli 2).

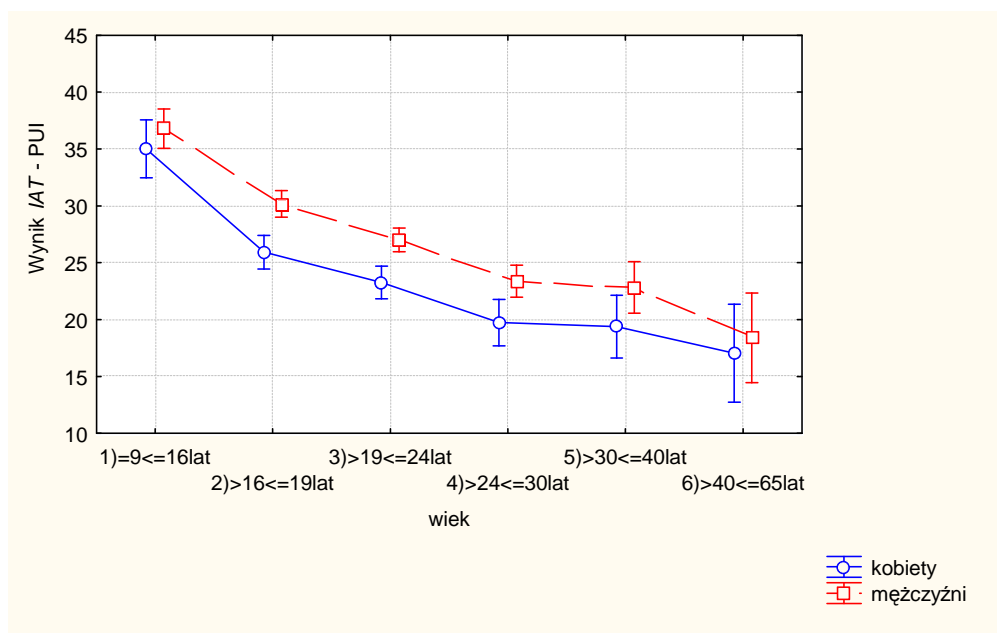
Analiza średnich (X), median (Me) oraz asymetrii (A) wyraźnie wskazuje, że zdecydowana większość uczestników badania to osoby uzyskujące wyniki niskie (z zakresu od 0 do 110 punktów).

Tabela 2: Statystyki opisowe wyników IAT.

	N	X	Me	Min.	Maks.	Q_1	Q_3	Rozstęp Kwartyl.	SD	A
IAT kobiety	2246	25,05	21	0	110	10	35	25	19,43	1,12
IAT mężczyźni	3873	28,30	24	0	110	13	39	26	19,63	1,05

Stwierdzono istotne statystyczne różnice związane z wiekiem ($H_{(5,N=6119)}=324,69$, $p<0,0001$) i płcią ($Z=7,32$, $p<0,0001$) w wynikach IAT (patrz: wykres 1). Podobny rozkład wyników i różnice uzyskano w KEUI, co potwierdza trafność rezultatów IAT. Generalnie im młodszy wiek internautów tym silniejsze PUI, natomiast internautki uzyskują niższe wyniki w miarach PUI niż internauci.

Wykres 1: Porównanie wyników IAT ze względu na wiek i płeć zbadanych internautów.



Opierając się na danych z tabeli 2 przyjęto, że wyniki niskie IAT mieszczą się poniżej pierwszego kwartyła (Q_1), przeciętne pomiędzy Q_1 a Q_3 , wysokie powyżej Q_3 , natomiast skrajnie wysokie, wskazujące na PUI to te, które są wyższe od Q_3 + rozstęp kwartylowy i spełniają poniżej opisane warunki (patrz tabela 3). Przypomnijmy, że odpowiedzi na poszczególne pytania IAT dotyczące symptomów PUI punktowane są od 0 do 5, przy czym dopiero od 4 punktów wskazują one na częste występowanie danego symptomu u badanej osoby. Aby móc mówić z dużą pewnością o PUI przez konkretną osobę badaną musi ona wskazywać w swoich

odpowiedziach na co najmniej częste występowanie określonych symptomów. Analiza rozkładu odpowiedzi potwierdzających częste występowanie symptomów PUI ujawniła, że należy przyjąć jako wartość graniczną dla rozpoznawania PUI występowanie co najmniej 4 takich odpowiedzi, co odpowiada górnemu kwartylowi ich rozkładu. Ostatecznie w 4 grupie klasyfikacyjnej (patrz: tabela 3) znalazły się osoby spełniające powyższe warunki. Ostatecznie w wyniku przeprowadzonych oszacowań przyjęto, że ponad 6% zbadanych internatek i ponad 5% internautów to osoby problematycznie używające Internetu. Przy czym w grupie wysokiego ryzyka PUI znalazło się aż 17,76% kobiet i 18,92% mężczyzn (patrz: tabela 3).

Tabela 3: Szacowanie grup ryzyka PUI na podstawie wyników IAT.

Kategorie ryzyka PUI	Wyniki IAT dla kobiet	Liczność Procent		Wyniki IAT dla mężczyzn	Liczność Procent	
		♀	♀		♂	♂
1) brak lub niskie ryzyko	$x < 10$	532	23,68	$x < 13$	873	22,54
2) umiarkowane ryzyko	$10 \leq x \leq 35$	1164	51,82	$13 \leq x \leq 39$	2062	53,24
3) wysokie ryzyko	$35 < x \leq 60$	399	17,76	$39 < x \leq 65$	733	18,92
4) problematyczni	$x > 60$ + kryterium wysokie potwierdzenie występowania sympt.	148	6,59	$x > 65$ + kryterium wysokie potwierdzenie występowania sympt.	201	5,19
	osoby z $x > 60$, ale nie spełniające kryteriów	3	0,13	osoby z $x > 65$, ale nie spełniające kryteriów	4	0,10

Problematyczne używanie Internetu

a cechy demograficzne użytkowników i ich aktywności w Internecie

Stwierdzono istotne statystycznie różnice w stopniu ryzyka PUI związane z wykształceniem ($H_{(5,N=6119)}=315,35, p<0,0001$). Generalnie najsilniej uwikłane w Internet są osoby uczące się lub studiujące. Wyniki IAT pozytywnie, ale słabo wiążą się z czasem dobowej aktywności online ($r=0,28, p<0,001$). Generalnie im jest on dłuższy tym silniejsze objawy PUI, przy czym najmocniej zaznaczają się one u osób spędzających przeciętnie w sieci więcej niż 12 godzin na dobę ($H_{(6,N=6103)}=612,35, p<0,0001$). Natomiast staż bycia internautą bardzo nisko ujemnie wiąże się z nasileniem objawów PUI ($r=-0,07, p<0,0001$). Najłabsze objawy PUI stwierdzono w najstarszej stażem grupie internautów ($H_{(5,N=6116)}=61,25, p<0,0001$), co potwierdza dotychczasowe wyniki badań (Batorski, 2004).

Przeanalizowano czy i jak bardzo poszczególne rodzaje aktywności internetowych determinują ryzyko PUI w zależności od płci i w przekroju wieku osób badanych. Przeprowadzono wielokrotną krokową, postępującą analizę regresji problematycznego używania Internetu (wyniku IAT) w zależności od rodzajów internetowych aktywności, osobno w grupie

kobiet i mężczyzn oraz w przekroju grup wiekowych. Rezultaty analiz prezentują tabele 4 i 5. W tabelach zamieszczono wynikowe układy aktywności internetowych determinujące PUI w poszczególnych grupach wiekowych.

Tabela 4: Rodzaje aktywności internetowej determinujące problematyczne używanie Internetu w grupie kobiet i w przekroju ich wieku.

Rodzaje aktywności:	Kobiety internautki					
	$\geq 9 \leq 16$	$> 16 \leq 19$	$> 19 \leq 24$	$> 24 \leq 30$	$> 30 \leq 40$	$> 40 \leq 65$
	$n=227$	$n=645$	$n=714$	$n=371$	$n=203$	$n=83$
	<i>Beta</i>	<i>Beta</i>	<i>Beta</i>	<i>Beta</i>	<i>Beta</i>	<i>Beta</i>
przeglądanie www	-0,099	-0,058		0,065		
erotyka	0,099	0,111**	0,140***	0,083	0,091	
MP3 /DivX	0,065	0,145***	0,045		0,195**	0,151
ściągnięcie oprogramowania	0,090	-0,038	0,087*	0,079		
czat		0,128***	0,135***	0,202***	0,227***	
poszukiwanie kontaktów	0,408***	0,204***	0,151***	0,245***	0,182**	0,353***
fora dyskusyjne		0,141***	0,234***	0,153**	0,146*	0,197*
e-mail			-0,059	-0,076		
zakupy						
finanse				-0,194***		-0,140
giełda (allegro)		0,091*	0,055	0,083		
blogi	0,089	0,170***	0,114***		0,068	0,176*
gry typu <i>multiplayer</i>	0,141*			0,065		0,456***
gry typu <i>singleplayer</i>		0,069*	0,044	0,135**	0,074	
<i>R</i>	0,54	0,50	0,51	0,55	0,55	0,70
<i>R</i> ²	0,27	0,24	0,25	0,28	0,28	0,45

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Tabela 5: Rodzaje aktywności internetowej determinujące problematyczne używanie Internetu w grupie mężczyzn i w przekroju ich wieku.

Rodzaje aktywności:	Mężczyźni internauci					
	$\geq 9 \leq 16$	$> 16 \leq 19$	$> 19 \leq 24$	$> 24 \leq 30$	$> 30 \leq 40$	$> 40 \leq 65$
	$n=462$	$n=1019$	$n=1281$	$n=734$	$n=281$	$n=93$
	<i>Beta</i>	<i>Beta</i>	<i>Beta</i>	<i>Beta</i>	<i>Beta</i>	<i>Beta</i>
1) przeglądanie www	-0,100*			0,065		0,133
2) erotyka	0,141***	0,122***	0,194***	0,207***	0,125*	0,204*
3) MP3 /DivX	0,048		0,050	0,070*	0,069	0,206*
4) ściągnięcie oprogramowania	0,079	0,064*			0,162**	
5) czat		0,095**	0,037		0,079	
6) poszukiwanie kontaktów	0,255***	0,166***	0,129***	0,095**	0,186**	
7) fora dyskusyjne	0,042	0,086**	0,124***	0,113***	0,085	
8) e-mail	0,065		-0,054		-0,114	-0,266*
9) zakupy		-0,045		0,059	-0,075	0,228*
10) finanse	0,046		-0,077*	-0,098*	0,104	
11) giełda (np. allegro)			0,040	0,061	0,083	
12) blogi	0,071	0,096**	0,158***	0,089*	0,076	
13) gry typu <i>multiplayer</i>	0,233***	0,111***	0,106***	0,170***	0,076	0,315**
14) gry typu <i>singleplayer</i>	0,059	0,104***		0,084*	0,060	-0,120
<i>R</i>	0,52	0,37	0,39	0,45	0,45	0,49
<i>R</i> ²	0,25	0,13	0,15	0,19	0,17	0,18

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Generalnie rodzaje preferowanych aktywności internetowych słabo wyjaśniają PUI, przy czym wyraźnie lepiej w grupie kobiet (R^2 przyjmuje dość niskie wartości od 0,24 do 0,45 - tylko w jednej, najstarszej grupie internautek), niż w grupie mężczyzn (gdzie R^2 jest ogólnie jeszcze

niższe od 0,13 do 0,25). Stąd można przypuszczać, że inne nie ujęte w tych analizach zmienne odgrywają bardziej znaczącą rolę w determinowaniu PUI. Ponadto w każdej grupie wiekowej zarówno kobiet jak i mężczyzn, inne układy aktywności internetowych determinują PUI, chociaż zarysowują się pewne wyraźne prawidłowości.

Aktywnością najsilniej determinującą wyniki *IAT*, głównie w grupie internatek, ale i w grupie internautów, było poszukiwanie kontaktów. Potwierdza to wyniki innych badań, które wyraźnie wskazywały, że poszukiwanie kontaktów, głównie przez kobiety jest najsilniej wikłającą aktywnością i motywem używania Internetu (por. Young, 1998a, 1998b; 1999; Jakubik, 2002; Wallace, 2003; Chak, Leung, 2004; Leung, 2004; Song i in. 2004; Poprawa, Dulewicz, 2006; Poprawa, 2006). Wśród kobiet aktywnościami wyraźnie wiążącymi się z PUI są również komunikowanie się synchroniczne (*chat, gadu-gadu*, itp.) i uczestniczenie w forach dyskusyjnych. Poprzez te dwie aktywności również może realizować się poszukiwanie kontaktów. Poszukiwanie kontaktów interpersonalnych najsilniej wikła najmłodsze, nastoletnie ($Beta=0,408$) oraz najstarsze internautki ($Beta=0,353$). Dane wskazują, że PUI u najmłodszych internatek jest istotnie powiązane tylko z poszukiwaniem kontaktów i znacznie słabiej z grami typu *multiplayer*. W grupie najstarszych internatek (powyżej 40-letnich) obok poszukiwania kontaktów, jeszcze silniej powiązane z PUI jest granie w tego typu gry. W połączeniu z uczestniczeniem w forach dyskusyjnych oraz pisaniem i czytaniem blogów, wszystkie te aktywności bardzo mocno determinują ($R^2=0,45$) problematyczne uwikłanie w Internet wśród najstarszych internatek. Największa różnorodność aktywności, które wiążą się z PUI, wystąpiła w grupie starszych nastolatków, ale wyjaśniają one wszystkie razem zaledwie 24% wariacji PUI. Należy zauważyć, że wśród starszych nastolatków i młodych dorosłych (do 24 r.ż.) PUI jest powiązane poza różnymi formami poszukiwania kontaktów (czaty, fora, blogi), również z przeglądaniem stron z erotyką, co najpewniej spełnia też funkcję wchodzenia w kontakty interpersonalne.

Układy aktywności determinujących PUI w grupie kobiet nie objęły w ogóle robienia przez Internet zakupów. W układach tych nie stwierdzono istotnych związków z przeglądaniem stron WWW, wysyłaniem *e-maili*, ściąganiem oprogramowania, handlem na giełdzie, czy wykonywaniem operacji finansowych (które nawet w grupie 24-30-latków zdają się wykluczać PUI).

U internautów obok poszukiwania kontaktów najbardziej wikłające w PUI są gry interaktywne i erotyka. Te dwie ostatnie aktywności wpływają zdecydowanie mocniej na PUI mężczyzn niż kobiet. Jednakże podobnie jak u kobiet, gry interaktywne najsilniej determinują PUI u najstarszych i najmłodszych internautów. Z kolei erotyka problematycznie wikła najmocniej mężczyzn między 24 a 30 r.ż. i dotyczy to bardziej kawalerów ($r_k=0,31, p<0,001$),

niż żonaty ($r_z=0,22$, $p<0,01$). Przeciwnie niż u kobiet czaty nie odgrywają szczególnej roli w PUI przez mężczyzn i wyraźnie mniejszą rolę odgrywa uczestniczenie w forach dyskusyjnych. Warto zauważyć, że u najstarszych wiekiem internautów obok interaktywnych gier i erotyki (typowych dla męskiego uwikłania w Internet), w determinowaniu PUI pewną rolę odgrywa też robienie zakupów oraz ściąganie muzyki i filmów (patrz: tabela 5). Podobnie jak u kobiet, takie aktywności w Internecie jak handel na giełdzie, przeglądanie stron WWW, wysyłanie e-maili, także robienie zakupów (z wyjątkiem najstarszych internautów) i operacje finansowe nie wiążą się z PUI przez mężczyzn, a nawet w przypadku tej ostatniej aktywności zdają się je wykluczać.

Zakończenie

Przeprowadzone szacowanie PUI oparto tylko na analizach statystycznych rozkładów wyników i sposobu udzielania odpowiedzi w *IAT*. Wyniki te potwierdzały dane z *KEUI* na temat negatywnych skutków używania Internetu. Niestety nie podparto tych szacunków analizami klinicznymi konkretnych przypadków, stąd też przedstawione wyniki należy traktować jako przybliżone, a nie pewne. Można też postawić zarzut co do doboru próby badawczej, który nie był w pełni losowy a przypadkowy, tak więc nie zadbano w pełni o jej reprezentatywność. Sposób reklamowania badania w Internecie mógł też bardziej przyciągać do udziału w badaniu tych internautów, którzy chcieli sprawdzić czy nie są uzależnieni od Internetu. Tym niemniej faktem jest to, że uzyskane, wyżej opisane wyniki charakteryzujące zbadanych internautów oraz ich PUI wyraźnie odpowiadają danym z innych badań nad zachowaniami w Internecie (patrz: *opr. cyt.*) oraz badań polskich prowadzonych na reprezentatywnych próbach (Batorski, 2004; 2006), co zwiększa zaufanie do uzyskanych rezultatów. Zaufanie do uzyskanych rezultatów może też zwiększać wielkość zbadanej próby (ponad 6 tysięcy osób). Struktura uzyskanych wyników *IAT* w tej dużej próbie nie wskazuje na szczególną nadreprezentatywność osób nałogowo uwikłanych w Internet, a wręcz zdaje się odzwierciedlać normalną strukturę polskich użytkowników Sieci.

Reasumując, możemy z pewną ostrożnością przyjąć, że ok. 6% polskich internautów jest problematycznie uwikłanych w Internet. Generalnie najbardziej problem ten dotyczy internautów młodych wiekiem, bardziej mężczyzn niż kobiet. Uzyskane dane wskazują, że uzasadnione jest przypuszczenie wysuwane w innych badaniach, że większe doświadczenie, wprawa w byciu internautą może nieco chronić przed problematycznym wikłaniem się w Internet (por. Kraut i in., 2001; Batorski, 2004). Szczególnie problematycznie wikłające w Internet jest poszukiwanie za jego pomocą kontaktów interpersonalnych. Jak dowodziło wielu badaczy, PUI mocno powiązane jest z samotnością, lękliwością, trudnościami interpersonalnymi, niskimi kompetencjami społecznymi co uzasadniało by znaczenie poszukiwania kontaktów i różnych form aktywności służących temu celowi w tym problemie (Griffiths, 2000; Davis, Flett,

Besser, 2002; Henne, 2003; Wallace, 2003; Whang, Lee, Chang, 2003; Chak, Leung, 2004; Engelberg, Sjöberg, 2004; Uflick-Jaworska, Gałkowski, 2006).

Dalsze badania nad PUI wymagają nie tylko doskonalenia narzędzi i metod diagnozy oraz szacowania w populacji tego problemu, ale też precyzyjnego określenia jego kryteriów diagnostycznych oraz jego trwałości i powiązań z innymi zaburzeniami (por. Shaffer, Hall, Bilt, 2000; Shapira i in., 2003). Wielce ważną kwestią badawczą jest poznanie jego uwarunkowań.

Bibliografia

- Batorski, D. (2004). Ku społeczeństwu informacyjnemu. [W:] J.Czapiński, T.Panka (red.), *Diagnoza społeczna 2003. Warunki i jakość życia Polaków* (s.195-235). Warszawa: Wyższa Szkoła Finansów i Zarządzania.
- Batorski, D. (2006). Korzystanie z nowych technologii: Uwarunkowania, sposoby i konsekwencje. [W:] J.Czapiński, T.Panka (red.), *Diagnoza społeczna 2005. Warunki i jakość życia Polaków* (s.214-238). Warszawa: Wyższa Szkoła Finansów i Zarządzania.
- Beard, K.W., Wolf, E.M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 4, 377-383.
- Chak, K., Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of Internet addiction and Internet use. *CyberPsychology and Behavior*, 7, 559-570.
- Davis, R.A., Flett, G.L., Besser, A. (2002). Validation of new scale for measuring problematic internet use: implication for pre-employment screening. *CyberPsychology and Behavior*, 5, 331-345.
- Drwal, R.L. (1995). *Adaptacja kwestionariuszy osobowości. Wybrane zagadnienia i techniki*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Engelberg, E., Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment. *CyberPsychology and Behavior*, 7, 41-47.
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction – time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8, 413-418.
- Henne, K. (2003). Kompetencja społeczna i inteligencja emocjonalna a zaangażowanie w Internet. *Psychologia Jakości Życia*, 2, 111-130.
- Jakubik, A. (2002). Zespół uzależnienia od Internetu. *Studia Psychologica UKSW*, 3, 133-142.
- Kraut, R. i in., (1998). Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53, 1017-1031.
- Leung, L. (2004). Net-Generation Attributes and Seductive Properties of the Internet as Predictors of Online Activities and Internet Addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 3, 333 – 347

- Poprawa, R. (2006). W poszukiwaniu psychologicznych mechanizmów problematycznego używania Internetu (s.113-124). [W:] M.Sokołowski (red.), *Oblicza Internetu. Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku*. Elbląg: Wydawnictwo PWSZ w Elblągu.
- Poprawa, R., Dulewicz, D. (2006). Stress, Sense of Coherence and Problematic Internet Use. [W:] J.Mesjasz, A.Czapiga (red.), *Psychopathologies of Modern Society* (s.109-129). Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi.
- Sang-Ming Whang, L., Lee, S., Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 6, 143-150.
- Shaffer, H.J., Hall, M.N., Bilt, V.J. (2000). „Computer addiction”: a critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70, 162-168.
- Shapira, N.A. i in. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216.
- Skarżyńska, K., Henne, K. (2005). Internet, kapitał społeczny, szczęście. Kto i dlaczego korzysta z Internetu? *Kolokwia Psychologiczne*, 13, 171-186.
- Song, I., Larose, R., Eastin, M.S., Lin, C.A. (2004). Internet gratification and internet addiction: On the uses and abuses of new media. *CyberPsychology and Behavior*, 7, 384-394.
- Uflik-Jaworska, I., Gałkowski, J. (2006). Internet addiction in case of children and adolescents. [W:] J.Mesjasz, A.Czapiga (red.), *Psychopathologies of Modern Society* (s.131-142). Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi.
- Wallace, P. (2003). *Psychologia Internetu*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
- Widyanto, L., McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the Internet Addiction Test. *CyberPsychology and Behavior*, 7, 443-450.
- Woronowicz, B. (2001). *Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu*. Warszawa: IPiN.
- Young, K. (1998a). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1, 237-244.
- Young, K. (1998b). *Caught in the net*. New York: Wiley and Sons.
- Young, K. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. [W:] L.Van deCreek, T.Jackson (red.). *Innovation in clinical practice: a source book* (Vol.17, s.19-31). Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Przypisy

¹ Stronę tę technicznie opracował i administrował mgr Dariusz Dulewicz z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego.