

Ryszard Poprawa
Instytut Psychologii
Uniwersytetu Wrocławskiego

W POSZUKIWANIU PSYCHOLOGICZNYCH MECHANIZMÓW PROBLEMATYCZNEGO UŻYWANIA INTERNETU*

Streszczenie

Psychologiczne badania empiryczne i obserwacje kliniczne dotyczące użytkowników Internetu coraz częściej wskazują na powstawanie u niektórych z nich zaburzeń zachowania i procesów samokontroli ściśle powiązanych z używaniem Internetu. Zaburzenia te mają wyraźne cechy uzależnień oraz zaburzeń kontroli nawyków i popędów. W artykule omówiono m.in. wyniki dotychczasowych badań nad psychologicznymi mechanizmami problematycznego używania Internetu. W drugiej części przedstawiono wyniki własnych badań empirycznych przeprowadzonych w Internecie na próbie 14912 polskich użytkowników dotyczących związku problematycznego używania Internetu ze spostrzeganym stresem oraz poczuciem koherencji. Poza rozpoznaniem struktury demograficznej użytkowników oraz form korzystania z Internetu uzyskane wyniki badań potwierdziły, że największe zaangażowanie i uwikłanie w Internet wiąże się z interaktywną komunikacją oraz grami. Ok.23% użytkowników Internetu nadmiernie angażuje się w ta aktywność, z tego ok.1% to osoby uzależnione. Najsilniej uwikłane w interaktywną komunikację są młode kobiety, natomiast młodzi mężczyźni w interaktywne gry. Problematycznie korzystają z Internetu przede wszystkim najmłodszy i niepracujący użytkownicy Sieci, poniżej 20 roku życia. Uzależnieni od Internetu użytkownicy, w przeciwieństwie do nieuzależnionych, charakteryzowali się wyższym poziomem doświadczanego stresu i niższym poczuciem koherencji, głównie w zakresie poczucia zaradności – mężczyźni, a poczucia sensowności - kobiety.

Wraz z dynamicznym rozwojem Internetu, zwiększaniem się jego aplikacji i dostępności, pojawia się coraz więcej doniesień oraz wyników badań empirycznych mówiących o tym, że część z nich angażuje się w używanie Internetu w sposób nadmierny, rodzący poważne problemy natury psychologicznej i społecznej, a nawet zdrowotnej. Obecnie prawie powszechne jest wśród badaczy psychologicznych aspektów używania Internetu przekonanie, że dla części użytkowników przybiera ono charakter zaburzenie zachowania i procesów samokontroli o cechach uzależnienia (Young, 1999; Griffiths, 2000; Woronowicz, 2001; Jakubik, 2002).

Ponieważ problematyka uzależnień behawioralnych, w tym szczególnie uzależnienia od Internetu, jest względnie nowa i mało empirycznie zbadana, przy utrwalonej tradycji

* [W:] M.Sokołowski (red.), Oblicza Internetu. Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku (s.113-124). PWSZ, Elbląg 2006.

rozpoznawania i klasyfikacjach określonych zaburzeń, w oficjalnych podręcznikach diagnostycznych nie znajdziemy uzależnienia od Internetu. Niektóre z nich, takie jak patologiczny hazard, klasyfikowane są jako zaburzenia kontroli nawyków i popędów (DSM-IV; ICD-10). Wielu badaczy zdecydowanie opowiada się za uznaniem nadmiernego zaangażowania w Internet, rodzącego problemy przystosowawcze i emocjonalne, do tej samej kategorii jak patologiczny hazard, czyli zaburzeń kontroli nawyków i popędów. Co więcej proponuje się zamiast mówić o „uzależnieniu od Internetu” (*Internet Addiction*) używać określenia - „problematyczne używanie Internetu” (*Problematic Internet Use*) lub „patologiczne używanie Internetu” (*Patological Internet Use*) (Young, 1996; 1998; 1999; Beard, Wolf, 2001; Davis, Flett, Besser, 2002; Shapira i in., 2003).

W literaturze naukowej istnieje co najmniej kilka wartościowych propozycji kryteriów diagnostycznych problematycznego używania Internetu (czy uzależnienia od Internetu) (patrz np.: Young, 1996; Griffiths, 2000; Beard, Wolf, 2001; Woronowicz, 2001; Shapira, i in. 2003). Jako pierwsza przedstawiła je w oparciu o kryteria diagnostyczne patologicznego hazardu Kimberly Young (1996). Według tej badaczki patologiczne używanie Internetu to zaburzenie kontroli nawyków niepowodujące intoksykacji, natomiast istotnie i wyraźnie pogarszające funkcjonowanie człowieka we wszystkich sferach jego życia. Diagnozuje się je w oparciu o 8 symptomów, z których co najmniej pięć musi być spełnionych i wystąpić w ciągu ostatniego roku, aby można było rozpoznać to zaburzenie. Symptomy te to: 1) silne zaabsorbowanie Internetem wyrażające się w obsesyjnym myśleniu o aktywności w Internecie; 2) wzmagająca się potrzeba coraz dłuższego przebywania *on-line* aby osiągnąć satysfakcję z tej aktywności; 3) powtarzające się, nie udane próby kontroli (redukcji lub zaprzestania) własnego korzystania z Internetu; 4) pojawianie się silnych negatywnych afektów (przygnębienia, irytacji, niepokoju, itp.) w sytuacji redukcji, ograniczania używania Internetu; 5) problemy z organizacją (kontrolowaniem) czasu przebywania *on-line*; 6) stres środowiskowy, problemy osobiste i

konflikty społeczne (związany z relacjami z rodziną i przyjaciółmi oraz szkołą czy pracą) wynikające z zaabsorbowania używaniem Internetu; 7) kłamanie i inne formy manipulacji w relacjach z najbliższym otoczeniem społecznym, których celem jest ukrywanie informacji na temat własnego zaabsorbowania Internetem (np. co do ilości czasu spędzanego w Internecie); 8) regulowanie emocji, głównie dysforycznych stanów afektywnych poprzez aktywność Internetową, które przybiera formę ucieczki od problemów i uśmierzenia negatywnych stanów emocjonalnych.

Dotychczasowe badania nad problematycznym używaniem Internetu dowodzą, że najpoważniejsze problemy rodzi nadmierne spędzanie czasu w Internecie z powodu komunikacji z innymi użytkownikami Sieci w tzw. pokojach rozmów (*chat-room*) lub za pomocą Internetowych komunikatorów oraz uczestniczenie w grach interaktywnych. Mocno wciągające w Internet jest przeglądanie pornografii oraz uczestniczenie w aukcjach. Głębokie wnikanie się w czynności związane z Internetem dotyczy przede wszystkim bardzo młodych ludzi w późnym wieku dorastania i młodych dorosłych. Szczególną grupą ryzyka uzależnienia od Internetu są studenci, w tej grupie głównie kobiety. Ogólnie wśród użytkowników Sieci wyraźnie nadal przeważają mężczyźni (choć tendencja ta zmienia się z roku na rok), jednakże wiele danych wskazuje, że to kobiety zdają się być najmocniej uwikłane w Internet, głównie poprzez komunikację interaktywną (Young, 1996, 1998; 1999; Jakubik, 2002; Wallace, 2003; Chak, Leung, 2004; Leung, 2004).

Bardzo wiele badań wskazuje, że wbrew pozytywnym funkcjom społecznym jakie może spełniać Internet, problematycznie w niego zaangażowane wiąże się z trudnościami w podtrzymywaniu i realizowaniu realnych kontaktów interpersonalnych oraz pogłębiającą się izolacją społeczną i samotnością. U wielu problematycznych internautów stwierdza się wysoki poziom depresyjności, kompulsywności i poczucia osamotnienia, które wzrastają wraz z latami zaangażowania w Internet (por. Young, Rodgersa, 1998; Davis, Flett, Besser, 2002; Sang-Ming,

Sujin, Geunyoung, 2003; Shapira, i in. 2003; Engelberg, Sjöberg, 2004; Batorski, 2004). Badania wskazują, że nadmiernie zaangażowani w Internet poszukują w nim rozwiązania swoich trudności interpersonalnych i korzystają z Internetu jako formy ucieczki od wymagań życiowych. Stwierdza się u nich silną tendencję do zwlekania i dystrakcji w rozwiązywaniu zadań i problemów życiowych oraz skłonność do pesymistycznego przeżywania myśli. Często wiąże się to z brakiem pewności siebie, niską samooceną i samoakceptacją (Davis, Flett, Besser, 2002). Problematyczni internauci wyrażają bardziej dewiacyjne wartości (są mało konformistyczni) niż nieproblematyczni oraz poszukują w tej formie aktywności życiowej dookreślenia własnej tożsamości. Co więcej, uwikłani w Internet użytkownicy doświadczają silniejszego stresu życiowego niż nie uwikłani, a ucieczka w wirtualny świat jest ich sposobem radzenia sobie z życiowym stresem oraz środkiem na poprawę jakości życia (por. Young, 1996, 1998; 1999; Davis, Flett, Besser, 2002; Wallace, 2003; Sang-Ming, Sujin, Geunyoung, 2003; Engelberg, Sjöberg, 2004). Problematyczne używanie Internetu wiąże się z takimi cechami użytkowników jak lęk społeczny i trudności z otwartą komunikacją interpersonalną, niska inteligencja emocjonalna i kompetencje społeczne oraz powiązane z nimi zewnętrzne umiejscowienie poczucia kontroli (Young, 1996; Davis, Flett, Besser, 2002; Henne, 2003; Engelberg, Sjöberg, 2004; Chak, Leung, 2004).

Badania własne

Założenia teoretyczne

W oparciu o powyższe dane i analizy można przyjąć, że problematyczne używanie Internetu znacząco wiąże się z procesami radzenia sobie ze stresem, przystosowywania się do wymagań życia społecznego, frustracją ważnych potrzeb życiowych oraz kompensowaniem pewnych deficytów osobowościowych. Dlatego zasadne jest postawienie pytania badawczego o rolę doświadczanego stresu i zasobów radzenia sobie (poczucia koherencji) w problematycznym używaniu Internetu.

We współczesnej psychologii twierdzi się, że człowiek doświadcza stresu wówczas, kiedy zasoby, którymi dysponuje, zarówno w sensie realnym jak i subiektywnym, stają się niewystarczające czy niedopasowane do wymagań jakim musi (lub pragnie) sprostać (Heszen-Niejodek, 2000). Wśród zasobów radzenia sobie wymienia się przede wszystkim, jako nadrzędne poczucie koherencji (Pasikowski, 2000). Antonovsky (1995, s.34) definiuje poczucie koherencji jako „globalną orientację człowieka, wyrażającą stopień, w jakim człowiek ma dojmujące, trwałe, choć dynamiczne poczucie pewności, że (1) bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają charakter ustrukturuwany, przewidywalny i wytłumaczalny; (2) dostępne są zasoby, które pozwalają mu sprostać wymaganiom stawianym przez te bodźce; (3) wymagania te są dla niego wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania.” Poczucie koherencji zawiera więc w sobie trzy powiązane ze sobą komponenty: poczucie zrozumiałości, zaradności (sterowalności) i sensowności.

Deficyty zasobów radzenia sobie wyrażające się w niskim poczuciu koherencji, wiążą się z intensywniejszym doświadczaniem stresu życia codziennego i większym ryzykiem poszukiwania alternatywnych, często nieprzystosowawczych i niekonstruktywnych strategii radzenia sobie (Poprawa, 2003). Do takich strategii może należeć używanie Internetu, a szczególnie niektórych form aktywności internetowej, głównie komunikacji i gier interaktywnych (patrz też: Davis, Flett, Besser, 2002; Sang-Ming, Sujin, Geunyoung, 2003). Jeśli aktywność w Internecie zaczyna być wykorzystywana w celu radzenia sobie ze stresem, wówczas wysoce zwiększa się prawdopodobieństwo uzależniania się od niej.

Metody i przebieg badań

W badaniach posłużono się specjalnie opracowaną Ankietą nt. form i czasu spędzanego w Internecie. Zawarto w niej pytania o następujące sposoby spędzania czasu w Internecie: 1) przeglądanie stron *www*, 2) komunikacja interaktywna, 3) korespondowanie (*e-mail*), 4) granie, 5) oglądanie stron o tematyce erotycznej, 6) poszukiwanie i ściąganie plików, 7) szukanie i

ściągnięcie muzyki. Do każdego pytania o sposób bycia w Internecie dołączono 4-punktową skalę odpowiedzi: *0-nigdy, 1-rzadko, 2-często, 3-za każdym razem kiedy jestem w Sieci*. Zbierano również informacje o cechach demograficznych badanych internautów.

Do pomiaru problematycznego wykorzystywania Internetu użyto Testu Uzależnienia od Internetu (*IAT - Internet Addiction Test*) Young (1998) we własnej adaptacji. Metoda ta zawiera 20 pytań o symptomy „uzależnienia od Internetu” opatrzonych 5-punktową skalą odpowiedzi: *0-nie dotyczy, 1-sporadycznie, 2-rzadko, 3-czasami, 4-często, 5-zawsze*. Im wyższy wynik w teście tym większe prawdopodobieństwo bycia uzależnionym od Internetu.

Do pomiaru poczucia koherencji i jej komponentów składowych użyto powszechnie znany Kwestionariusz Orientacji Życiowej (*SOC-29*) Antonovskyego (1995; Pasikowski, 2001). Natomiast do pomiaru doświadczanego stresu wykorzystano Skalę Spostrzeganego Stresu (*PSS10*) Cohena i Williamsona (1988). Zawiera ona 10 pytań o doświadczanie stresu opatrzone 5-punktową skalą odpowiedzi od *0-nigdy* do *4-bardzo często*. Im wyższy wynik tym wyższy poziom postrzeganego stresu.

Badania przeprowadzono *on-line* na przełomie 2002/3 roku. Stworzono stronę internetową, na której zostały umieszczone wyżej wymienione kwestionariusze. Szeroko udostępniając i reklamując tą stronę w Internecie stworzono możliwość poddania się przez użytkowników polskich stron *www* badaniu autodiagnostycznemu pod hasłem „sprawdź czy nie jesteś uzależniony od Internetu”. W celu zapewnienia wiarygodności uzyskiwanych danych zastosowano m.in. skalę kłamstwa z Kwestionariusza DELTA R.Drwała (1979)¹.

Wyniki badań

W badaniach wzięło udział 14912 osób, w tym 84,8% mężczyzn (12646 osób) i 15,19% kobiet (2266 osób). Ogromna dysproporcja zbadanych polskich użytkowników Internetu w stosunku do użytkowników zdaje się wyraźnie wskazywać na zdominowanie Internetu przez mężczyzn. Prawidłowość ta ogólnie zgodna jest z rezultatami wielu innych badań, jednakże

wielkość uzyskanej dysproporcji może być efektem niezamierzonego ukierunkowania reklamy strony z badaniami na męskich użytkowników Internetu. Najmłodszy uczestnik badania miał 9 lat(!), najstarszy zaś 65. Średnia wieku badanych wyniosła ok. 22 lata. Wyróżniły się, pod względem wieku, trzy najliczniejsze grupy użytkowników – ponad 32% stanowiły osoby między 14 a 18 rokiem życia, 34% osoby między 19 a 23 rokiem życia i 20% osoby między 24 a 28 rokiem życia. Łącznie osoby między 14 a 28 rokiem życia stanowili 87% zbadanych użytkowników Internetu. Można więc powiedzieć, że Internet to domena głównie ludzi młodych (por. Batorski, 2004).

Spośród siedmiu zbadanych aktywności w Internecie najwięcej czasu pochłania przeglądanie stron *www* w poszukiwaniu informacji, rozrywki i różnych ciekawostek (82,02% badanych). Następne miejsca zajmuje ściąganie plików innych niż z muzyką (64,28%) i muzyki (52,24%). Znaczące miejsce zajmuje komunikacja asynchroniczna (*e-mail* – 48,46%) i synchroniczna czyli interaktywna (32,18%) oraz gry w Sieci (32,64%). Internauci w najmniejszym stopniu przyznają się do poświęcania czasu na przeglądanie stron o tematyce erotycznej, ale robi to często i za każdym razem po podłączeniu do Sieci 15,02% badanych.

Stwierdzono za pomocą testu t-Studenta istotne statystycznie różnice (wszystkie na poziomie $p < 0,00001$, $df = 14135$) między mężczyznami i kobietami we wszystkich formach Internetowej aktywności z wyjątkiem ściągania plików z muzyką. Największe różnice między płciami stwierdzono w przeglądaniu stron erotycznych ($t = 41,607$), ściąganiu plików ($t = 41,164$) oraz grach interaktywnych ($t = 24,22$), które są domeną mężczyzn. Natomiast kobiety znacząco dominują w komunikacji synchronicznej ($t = -26,38$) i asynchronicznej ($t = -17,886$).

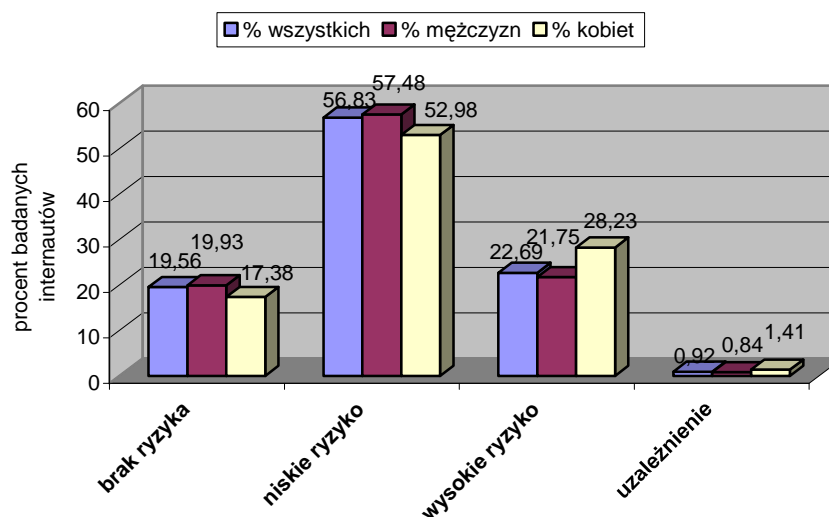
Problematyczne używanie Internetu

W zbadanej próbie polskich internautów Testem Uzależnienia od Internetu (*IAT*) uzyskano następujące wyniki: średnia = 36,05 punktu, $SD = 17,81$, $Me = 34$, $Q_1 = 22$ a $Q_3 = 49$. Według przyjętych kryteriów diagnozy opartych na uzyskanym rozkładzie wyników i wskazaniach

autorki testu, 22,69% ($n=2791$) zbadanych internautów należało do grupy o podwyższonym ryzyku problematycznego używania Internetu, natomiast 0,92% ($n=113$) można było uznać za problematycznie używających Internet (czyli uzależnionych od Internetu) (patrz: wykres 1).

Zbadano także różnice między mężczyznami a kobietami w wynikach *IAT*. Choć mężczyźni średnio więcej czasu spędzają w Sieci niż kobiety ($M=5,65h$, $SD=3,21$ i $K=4,78h$, $SD=3,11$, $t=11,64$, $p<0,000001$), to jednak kobiety uzyskały wyższe przeciętne wyniki w *IAT*, istotnie różne od mężczyzn ($K=38,21$, $SD=19,02$ a $M=35,24$, $SD=17,61$, $t=-7,06$, $p<0,000001$). Wskazuje to na większe uwikłanie w Internet kobiet (patrz: wykres 1).

Wykres 1: Procentowy rozkład wyników *Internet Addiction Test* według kategorii ryzyka w badanej całej grupie internautów ($n= 12303$) oraz w grupie mężczyzn ($n= 10525$) i kobiet ($n= 1778$).

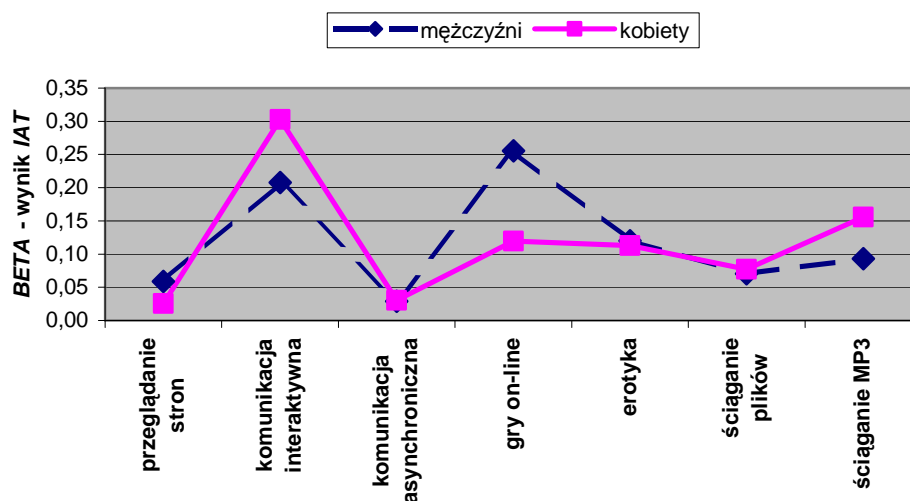


Dalsze analizy ujawniły, że tym silniejsze jest problematyczne używanie Internetu im młodszy wiek badanych, zarówno w grupie mężczyzn, jak i kobiet. Analiza wariancji ANOVA stopnia nasilenia objawów uzależnienia od Internetu ze względu na wiek badanych dowiodła, że najmłodsi internauci w wieku 9-23 lat przejawiają najwięcej takich symptomów i różnią się istotnie statystycznie od pozostałych grup wiekowych (dla mężczyzn $F_{(10525, 6)}= 89,20$, $p=0,001$ i dla kobiet $F_{(1778, 6)}= 21,40$, $p=0,001$). Badani z grup powyżej 24 roku życia nie różnili się istotnie pod tym względem między sobą.

Problematiczne używanie Internetu a formy aktywności *on-line*

W celu zbadania tego, jakie formy aktywności internetowej najsilniej wiążą się z objawami uzależnienia od Internetu przeprowadzono wielokrotną analizę regresji zmiennej zależnej - wyniku Testu Uzależnienia od Internetu (*IAT*) ze względu na siedem wyróżnionych form aktywności internetowej (zmiennie niezależne). Wyniki tych analiz ilustruje Wykres 2, oddzielnie dla mężczyzn i kobiet. Model analizowanych zależności dla mężczyzn posiada następujące parametry $R^2=0,162$, $F_{(7,110517)}=291,52$, $p<0,00001$ i weszły do niego wszystkie zmienne niezależne (formy aktywności *on-line*), wszystkie z $p<0,001$. Świadczy to o tym, że wskaźnik głębokości problematycznego uwikłania w Internet w tej grupie jest pod wpływem wszystkich analizowanych aktywności *on-line*. Jednakże wyraźnie najsilniej determinują go gry oraz komunikacja interaktywna. Natomiast w grupie kobiet do modelu weszły również wszystkie zmienne niezależne ($R^2=0,199$, $F_{(7,1770)}=62,907$, $p<0,00001$), większość z $p<0,001$, ale dwie nie uzyskały wymaganej istotności (przeglądanie stron *www* i komunikacja asynchroniczna). U kobiet wskaźnik głębokości problematycznego uwikłania w Internet najsilniej zdeterminowany jest przez komunikację interaktywną i ściąganie plików z muzyką.

Wykres 2: Różnice między mężczyznami i kobietami w wynikach analizy regresji problematycznego używania Internetu (wyniku *IAT*) ze względu na formę aktywności w Sieci.



Problematyczne używanie Internetu a stres i poczucie koherencji

Omawiane badania zmierzały do odpowiedzi na pytanie o rolę stresu i poczucia koherencji w ryzyku uzależniania się od Internetu. W związku z tym zbadano najpierw proste korelacje między wskaźnikami problematycznego uwikłania w Internet a stresem i poczuciem koherencji, oddzielnie w grupie mężczyzn i kobiet (patrz: Tabela 1). Wyniki Testu Uzależnienia od Internetu (*IAT*) najsilniej ze wszystkich analizowanych zmiennych dodatnio wiążą się z poziomem doświadczanego stresu u obu płci, przy czym u mężczyzn korelacja ta jest wyraźnie silniejsza. Generalnie wynik ten wskazuje, że im wyższy poziom doświadczanego stresu tym silniejsze uwikłanie w Internet osób badanych. Znaczące są też ujemne korelacje wyniku *IAT* z poczuciem koherencji i jej komponentami niezależnie od płci. Badania te ujawniły wyraźną prawidłowość, że u pewnej części internautów im niższe jest ich poczucie koherencji, tym silniejsze problematyczne uwikłanie w Internet. W grupie mężczyzn, w porównaniu do kobiet, nieznacznie wyróżnia się swoją większą siłą ujemna korelacja poczucia zaradności z wynikiem *IAT*.

Tabela 1: Korelacje wyników Testu Uzależnienia od Internetu z doświadczanym stresem, poczuciem koherencji i jego komponentami w grupie mężczyzn ($n=10525$) i kobiet ($n=1778$).

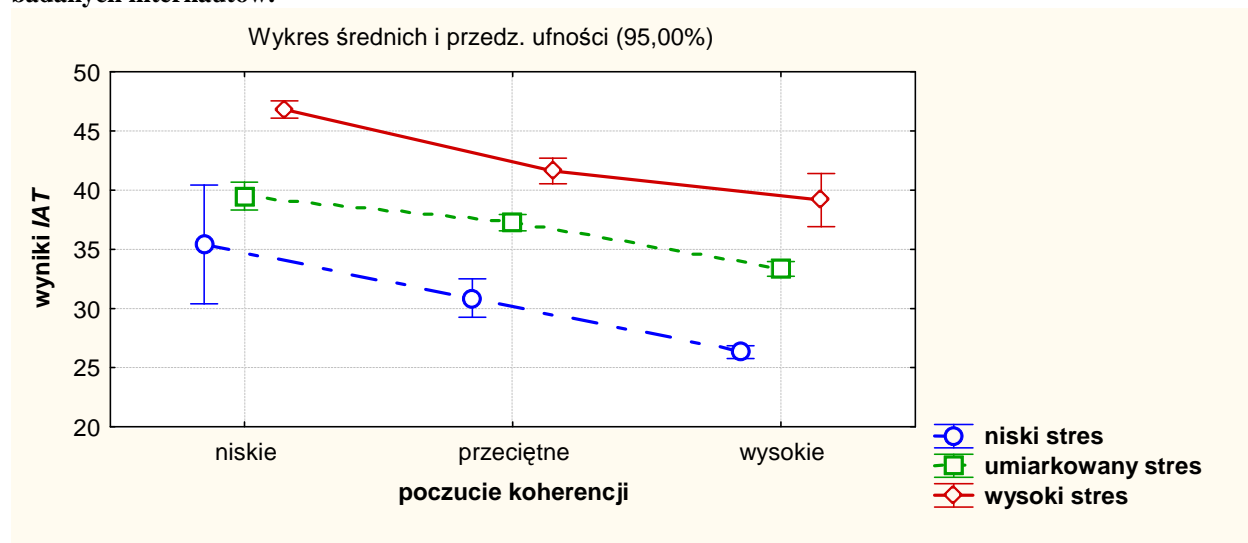
Wynik <i>IAT</i> w grupie	doświadczanie stresu	poczucie zrozumiałości	poczucie zaradności	poczucie sensowności	poczucie koherencji
mężczyzn	0,42	-0,34	-0,36	-0,30	-0,34
kobiet	0,35	-0,29	-0,30	-0,33	-0,34

Wszystkie korelacje są istotne z $p < 0,01$.

Przeprowadzono serię analiz istotności różnic, testem *ANOVA* rang Kruskala-Wallisa, w nasileniu objawów problematycznego używania Internetu ze względu na wysokość poziomu doświadczanego stresu i poczucia koherencji w całej badanej grupie, jak i poszczególnych płciach. Ponieważ stwierdzone prawidłowości są charakterystyczne dla obu płci, poniżej Wykres 3 ilustruję wyniki tej analizy dla całej badanej grupy. Stwierdzono, że wynik *IAT* jest bardzo mocno zróżnicowany w zależności od poziomu doświadczanego stresu i poczucia koherencji (Test Kruskala-Wallisa dla doświadczania stresu: $H_{(2, N= 12303)} = 1717,225$, $p < 0,001$, a dla poczucia koherencji: $H_{(2, N= 12303)} = 1425,979$, $p < 0,001$). Analizy dowodzą, że osoby o niskim

poczuciu koherencji i wysokim poziomie stresu są najsilniej problematycznie uwikłane w Internet. Przy czym wysoki poziom doświadczanego stresu prawie niezależnie od wysokości poczucia koherencji determinuje najwyższe wyniki w *IAT*. Doświadczany stres ujawnia się jako szczególna determinanta problematycznego używania Internetu. Oczywiście przeciwnie, internauci doświadczający niskiego stresu i mający wysokie poczucie koherencji należą do grupy niezagrożonych uzależnieniem użytkowników Internetu (patrz: Wykres 3).

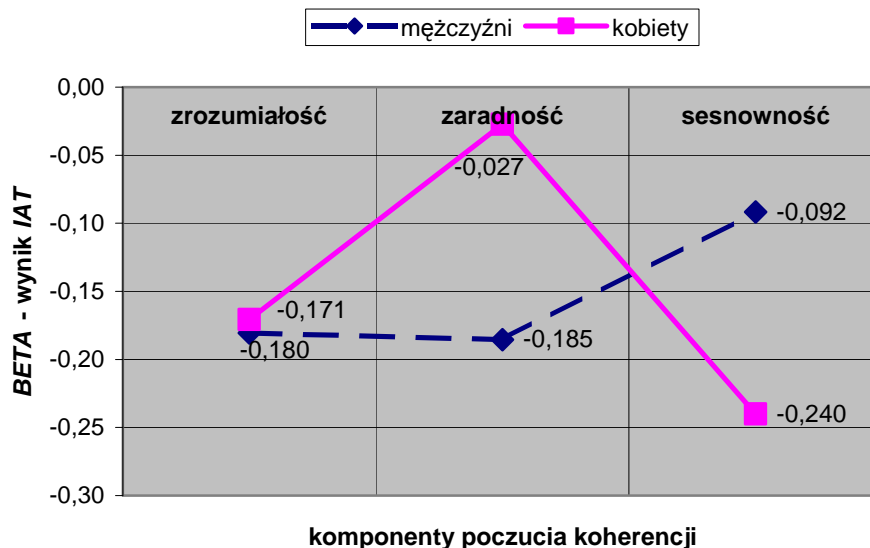
Wykres 3: Różnice w wynikach *Internet Addiction Test* ze względu na poziom stresu i poczucia koherencji badanych internautów.



Ponieważ poczucie koherencji składa się z trzech komponentów: poczucia zrozumiałości, zaradności i sensowności zasadne staje się pytanie o udział tych komponentów w determinowaniu problematycznego używania Internetu. W tym celu przeprowadzono wielokrotną analizę regresji wyniku *IAT* ze względu na komponenty składowe poczucia koherencji. Rezultaty tej analizy ilustruje Wykres 4. Stwierdzono wyraźne różnice międzyplciowe w znaczeniu komponentów poczucia koherencji w problematycznym używaniu Internetu. W grupie mężczyzn wszystkie trzy komponenty poczucia koherencji weszły do równania regresji ($R^2 = 0,15$; $F_{(3,10521)} = 647,16$; $p < 0,0001$). Najsilniej determinuje wyniki *IAT* poczucie zaradności i zrozumiałości badanych mężczyzn. Natomiast w grupie kobiet do równania regresji również weszły wszystkie komponenty poczucia koherencji, ale zmienna

zaradność nie uzyskała wymaganej istotności ($R^2 = 0,13$; $F_{(3,1774)} = 93,366$; $p < 0,0001$). Ponadto, inaczej niż u mężczyzn, wynik *IAT* jest pod najsilniejszym wpływem poczucia sensowności, natomiast poczucie zaradności nie odgrywa tu istotnej roli. Poczucie zrozumiałości badanych kobiet wpływa na wyniki *IAT* w podobnym stopniu jak mężczyzn (patrz: Wykres 4).

Wykres 4: Wyniki analizy regresji wyników *Internet Addiction Test* ze względu na komponenty poczucia koherencji w grupie mężczyzn i kobiet.



Oczywiście analizowane zależności mają charakter ujemny. Konkretnie oznacza to w przypadku kobiet, że im niższe ich poczucie sensowności i (w mniejszym stopniu również) poczucie zrozumiałości, tym silniejsze uwikłanie się internatek w problematyczne używanie Internetu. Niskie poczucie sensowności własnego życia internatek wyraźnie determinuje ich ryzyko problematycznego wikłania się w Internet. Jak pamiętamy z poprzednich analiz, wikłanie to odbywa się głównie poprzez komunikację interaktywną. Natomiast wśród mężczyzn problematycznemu wikłaniu się w Internet sprzyjają, spośród trzech analizowanych zmiennych najsilniej brak poczucia zaradności, nieco słabiej, brak poczucia zrozumiałości, a najslabiej brak poczucia sensowności.

Podsumowanie

Według przyjętych kryteriów diagnostycznych ok. 23% użytkowników Internetu w Polsce jest tak mocno zaangażowanych w aktywność *on-line*, że stoi na granicy ryzyka

zaburzonego zachowania. Natomiast ok.1% ma pełnoobjawowe zaburzenia kontroli tej aktywności o cechach uzależnienia. Nieco zaskakujące jest to, że problematyczne wykorzystywanie Internetu dotyczy głównie dorastających i młodych dorosłych kobiet. Jednakże zważając na to, że aktywnością głównie uzależniającą jest komunikacja interaktywna, wynik ten przestaje dziwić. Natomiast wśród męskiej części użytkowników Internetu najsilniej uzależniające jest interaktywne granie oraz podobnie jak u kobiet interaktywne komunikowanie się. Problematyczne wykorzystywanie Internetu dotyka głównie osób młodych i bardzo młodych między 9 a 23 rokiem życia. Godne podkreślenia jest to, że aktywności najsilniej związane z problematycznym uwikłaniem w Internet mają charakter interaktywny i polegają na kreowaniu wirtualnej rzeczywistości (por. Young, 1998; 1999; Wallace, 2003).

Nałogowe uwikłanie w Internet bardzo wyraźnie wiąże się z silnie doświadczanym życiowym stresem. Zaprezentowane badania (o charakterze korelacyjnym) nie rozstrzygają czy przyczyną problematycznego wykorzystywania Internetu jest doświadczany stres, czy na odwrót. Oczywistym jest, że problematyczne uwikłanie się w aktywność internetową rodzi stres chociażby w relacjach interpersonalnych z nieuzależnionymi członkami rodziny, czy przyjaciółmi, często prowadząc do izolacji społecznej (por. Young, 1998; 1999). Przekraczające rozsądne granice czasowe pochłonięcie przez Internet zaburza normalny tok aktywności życiowej. Uwikłanie emocjonalne i poznawcze w Internet zakłóca zdolność podejmowania codziennych i ważnych zadań życiowych. To wszystko staje się przyczyną stresu, pogłębiając złą kondycję psychiczną problematycznych użytkowników, wpędzając ich w pętlę uzależnieniowych zachowań ucieczkowo-unikowych.

Nie można też wykluczyć, że pewne deficyty zasobów radzenia sobie ze stresem, stojące u podłoża doświadczania stresu, prowokują poszukiwania alternatywnych form radzenia sobie, takich jak ucieczka w wirtualny świat i zastępcze zaspokajanie swoich potrzeb oraz kompensacja braków. Badania jednoznacznie wskazują, że problematyczni użytkownicy Internetu to osoby,

które nie tylko doświadczają silniejszego stresu, ale mają niskie poczucie koherencji. U mężczyzn chodzi tu głównie o deficyty poczucia zaradności, natomiast u kobiet o deficyty poczucia sensowności. Zestresowani użytkownicy Internetu, mający niskie poczucie zrozumiałości otaczającego świata i jego wymagań, słabe zdolności sprostania tym wymaganiom i niskie poczucie sensowności angażowania się i podejmowania życiowych wyzwań uciekają w atrakcyjny, bezpieczny, kompensujący braki, iluzyjny świat Internetu. Dzięki komunikacji czy grom interaktywnym mają złudzenie przynależności do sieć ważnych więzi społecznych, iluzję wsparcia i wywierania wpływu społecznego. Kreując postać w grach sieciowych tworzą dowolną tożsamość, którą mogą swobodnie zmieniać, cały czas panując, bez nieodwracalnych skutków, nad jej losem. Iluzja kontroli, kreacji, nadziei zaspokojenia potrzeb, podejmowania ważnej, nie pozwalającej się znudzić aktywności, uzyskania wsparcia i poczucia przynależności, a w końcu sensu, jest tak silna, że pomimo kosztów pogłębiającego się stresu wirtualnej ucieczki, wciąga aż do uzależnienia.

Stwierdzone deficyty zasobów radzenia sobie uzależnionych użytkowników Sieci są najpewniej po części i przyczyną, i skutkiem ich problematycznego uwikłania w tą aktywność. Uciekając w wirtualną rzeczywistość problematyczni jej użytkownicy nie rozwiązują stresujących problemów życiowych, ani realnie przeciwdziałają swoim trudnościom. Nie rozwijają też koniecznych zasobów radzenia sobie. Wręcz przeciwnie, pogłębiają swój stres życiowy i deficyty zasobów. Na tym najprościej mówiąc polega błędne koło pułapki uzależnienia.

Bibliografia

Antonovsky, A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*. Warszawa: Fundacja IPN.

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.

- 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.
- Cohen, S., Williamson, G.M. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. [W:] S.Spacapan, S.Oskamp (red.), *The social psychology of health* (s.31-67). Newbury Park, CA: Sage.
- 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. (1979). Opracowanie Kwestionariusza DELTA do pomiaru poczucia kontroli. *Studia Psychologiczne*,18, 67-83.
- 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.
- Heszen-Niejodek, I. (2000). Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. [W:] J.Strelau (red.), *Psychologia* (t.3, s.465-492). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Jakubik, A. (2002). Zespół uzależnienia od Internetu. *Studia Psychologica UKSW*,3, 133-142.
- Leung, L. (2004). Net-Generation attributes and seductive properties of the Internet as predictors of online activities and internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*,7, 333-348.
- Pasikowski, T. (2000). *Stres i zdrowie*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.

- Pasikowski, T. (2001). Kwestionariusz poczucia koherencji dla dorosłych (SOC-29). [W:] H.Sęk, T.Pasikowski (red.), *Zdrowie – stres – zasoby* (s.71-85). Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Poprawa, R. (2003). Zasoby radzenia sobie ze stresem a ryzyko uzależnienia od alkoholu. [W:] R.Derbis (red.), *Niepokoje i nadzieje współczesnego człowieka* (s.219-239). Częstochowa: Wydawnictwo WSP.
- Sang-Ming, W., Sujin, L., Geunyoung, C. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*,6, 143-150.
- Shapira, N.A. i in. (2003). Problematic Internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*,17, 207-216.
- Wallace, P. (2003). *Psychologia internetu*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
- Woronowicz, B. (2001). *Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu*. Warszawa: IPiN.
- Young, K. (1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*,1, 237-244.
- Young, K. (1998). *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 Stosowną stroną do badań w Internecie stworzył i administrował mgr Dariusz Dulewicz z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego.