

## **W pułapce internetu. Kontrowersje, fakty, mechanizmy\***

### **Korzyści i zagrożenia wynikające z używania internetu**

Chociaż historia powszechnie dostępnego internetu jest bardzo krótka, sięga połowy lat 90-tych, niektórzy uważają, że jego powstanie jest równie ważne jak wynalazek Gutenberga (Zieliński, 1998; 2001; Sokołowski, 2006). O znaczeniu tego medium w życiu ludzi może świadczyć niezwykle dynamiczny jego rozwój i popularyzacja na całym świecie, w tym również w Polsce (Batorski, 2004; 2006a). Internet stwarza coraz większe i ogromne możliwości zaspokojenia wielu potrzeb jednostki, jak i całych społeczności oraz daje szansę ich szybkiego rozwoju. Z drugiej strony, brak dostępu do internetu może stać się powodem zacofania i wykluczenia społecznego (Wallace, 2003; Nowak, Krejtz, 2006; Batorski, 2006b; Sokołowski, 2006). Coraz trudniej jest wymienić wszystkie korzyści płynące dla człowieka z używania internetu, gdyż medium to rozwija się w ogromnym, dynamicznym tempie, dostarczając wciąż nowych możliwości i doskonaląc już istniejące. Jednakże najważniejszą funkcją internetu, jak twierdzi wielu badaczy i wskazują wyniki badań, jest komunikacja interpersonalna (Batorski, 2004; 2006a; Nowak, Krejtz, 2006).

Kiedy zapytaliśmy w otwartej ankiecie różniących się wiekiem i stażem 92 użytkowników sieci obu płci o to, dlaczego z niej korzystają i jakich spodziewają się efektów tej aktywności, zebraliśmy pokaźną liczbę przekonań o pozytywnych efektach używania internetu i wyraźnie mniejszą o negatywnych (Kusztan, 2006; patrz też: Wykres 1 na str.13). Po odpowiedniej analizie i weryfikacji przekonania te posłużyły do konstrukcji Kwestionariusza Oczekiwanych Efektów Używania Internetu zawierającego 40 stwierdzeń opisujących pozytywne efekty korzystania z internetu i tylko 15 stwierdzeń opisujących negatywne skutki używania internetu (opr.cyt.; patrz również: Poprawa, 2006b). Dla przykładu internauci uważają, że: internet ułatwia komunikowanie się i daje możliwość poznawania nowych ludzi, umożliwia zdobywanie potrzebnych informacji, służy poszerzaniu wiedzy i edukacji, dostarcza świetnej rozrywki, stwarza możliwości dobrej zabawy i realizacji własnych zainteresowań i hobby, stwarza możliwość uzyskania wsparcia i pomocy oraz swobodnej ekspresji własnych poglądów, dzięki niemu można coraz łatwiej zrobić zakupy, pohandlować, przeprowadzić operacje bankowe, pomaga on zaspokajać ciekawość i potrzeby seksualne, pozwala na chwilową ucieczkę od realnej rzeczywistości i zapomnienie o swoich problemach, daje jedyną w swoim rodzaju możliwość swobodnej autoekspresji i eksperymentowania z własnym wizerunkiem (nikt nie wie kim jesteś, więc możesz spróbować być taki jaki jesteś naprawdę lub jakim chciałbyś być, albo zupełnie kimś innym), w końcu internet pomaga w ukrywaniu i przezwyciężaniu własnych słabości, itd.

Ci sami badani mówili też o zagrożeniach płynących z używania internetu. Między innymi wskazywali, że „internet kradnie czas”, z powodu nadmiernej aktywności w internecie osłabia się ich potrzeba pozawirtualnych kontaktów interpersonalnych, obniża się motywacja do pozawirtualnej aktywności życiowej (do pracy, nauki, wypełniania obowiązków domowych i rodzinnych), w związku z tym pogarszają się wyniki pracy czy nauki oraz pogarsza się samopoczucie psychiczne (pojawiają się wyrzuty sumienia, niepotrzebne irytacje i konflikty) oraz fizyczne (zmęczenie, bóle pleców, nadgarstka i oczu) (Kusztan, 2006).

---

\* [W:] M.Jeziński (red.), *Nowe Media a media tradycyjne. Prasa, reklama, Internet* (s.227-240). Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek, 2009.

Jak widać z tego zestawu przekonań użytkowników, używanie internetu stwarza człowiekowi ogromne możliwości i dostarcza wielu szczególnych korzyści, ale też rodzi pewne zagrożenia. W anonimowym, ekscytującym i wciąż zaskakującym nowościami świecie internetu, gdzie nie ma prawie żadnych ograniczeń i panuje względna swoboda oraz wielość możliwości zaistnienia, szczególnie na nowicjusza czyha wiele pułapek, z których największa to pułapka „uzależnienia” (Young, 1998b; Wallace, 2003; Guerreschi, 2005; Nowak, Krejtz, 2006). Uświadamiając sobie jakie właściwości posiada to medium i analizując przytaczane powyżej oczekiwania internautów co do efektów ich korzystania z internetu, łatwiejsze wydaje się zrozumienie tego, że wielu użytkowników angażuje się w pozostawanie w Sieci w sposób nadmierny i nieopanowany, rodzący poważne problemy psychologiczne, społeczne i zdrowotne, co przybiera u niektórych charakter zaburzonego, kompulsywnego zachowania o cechach uzależnienia.

Już od momentu upowszechnienia dostępu do internetu zaczęły pojawiać się doniesienia, na początku w samym internecie i popularnej prasie komputerowej, o problematycznym uwikłaniu jednostek w to nowe medium (Goldberg, 1995; Young, 1996-1998a; Dziekańska, 1996; Konikowski, 1999). Wielu badaczy i obserwatorów aktywności ludzi w internecie oraz klinicystów coraz częściej stwierdzało, że część użytkowników angażuje się w używanie pewnych jego funkcji w sposób nadmierny, rodzący poważne problemy natury psychologicznej i społecznej, a nawet zdrowotnej. Coraz więcej rzetelnych danych z badań klinicznych i kwestionariuszowych potwierdza, że dla części internautów używanie internetu przybiera charakter zaburzonego zachowania, o cechach uzależnienia czyli nałogu i upośledzenia kontroli nawykowego zachowania się (Young, 1998a; 1998b; 1999; Griffiths, 2000; Woronowicz, 2001; Beard, Wolf, 2001; Jakubik, 2002; Davis, Flett, Besser, 2002; Shapira i in., 2003; Wallace, 2003; Guerreschi, 2005).

### **Problematyczne Używanie Internetu (PUI)**

Zaburzone, rodzące problemy psychologiczne i społeczne, nadmierne korzystanie z internetu obawia się głównie trudnościami sprawowania kontroli nad pewnymi własnymi aktywnościami w internecie, silnym, trudnym do opanowania pragnieniem ich wykonywania mimo szkód jakie przynoszą, silną, wręcz obsesyjną koncentracją na nich, wzmagającą się potrzebą powracania do nich i ich przedłużania oraz wyraźnym dyskomfortem, negatywnym afektem wzmagającym się przy próbach ich ograniczenia. Tego typu zaburzenia od dawna określane są mianem zachowań nałogowych (*addictive behaviors*) (Marlatt i in., 1988; Griffiths, 2000; 2004; Guerreschi, 2005).

Jedną z pierwszych i najbardziej znaną na świecie badaczką problematycznego czy też patologicznego używania internetu jest psycholog dr Kimberly S. Young (1998b), autorka popularnej, przetłumaczonej na wiele języków (niestety nie na polski) pracy *Caught in the Net* („Złapani w Sieć”), obecnie pracująca w Uniwersytecie Św. Bonawentury w stanie Nowy Jork. Jest ona m.in. założycielem i dyrektorem *The Center for Online Addiction* (<http://www.netaddiction.com>) oraz redaktorem czasopisma naukowego poświęconego psychologii internetu - *CyberPsychology & Behavior*.

Według tej badaczki patologiczne używanie internetu (*Pathological Internet Use*)<sup>1</sup> to zaburzenia kontroli nawyków związanych z używaniem internetu, niepowodujące fizycznej intoksykacji (zatrucia), natomiast istotnie i wyraźnie pogarszające funkcjonowanie człowieka w sferze społecznej (rodzinnej, towarzyskiej i zawodowej) oraz psychologicznej. Opracowała ona, w nawiązaniu do kryteriów diagnostycznych patologicznego hazardu, osiem głównych

---

<sup>1</sup> Kimberly S. Young niestety w zakresie nazewnictwa opisywanego problemu dotyczącego używania internetu wykazuje się dość dużą swobodą. W jej pracach najczęściej można znaleźć takie określenia jak: *Internet Addiction*, *Internet Addiction Disorder*, chociaż wyraźnie skłania się do używania pojęcia *Pathological Internet Use*.

symptomów pozwalających rozpoznawać problematycznie uwikłanych w internet użytkowników. W swobodnej interpretacji kryteriów autorki, można osoby te opisać jako: po pierwsze, wyjątkowo silne zaabsorbowanie pewnymi formami aktywności w internecie, co wyraża się u nich silną, nie do odparcia pokusą wchodzenia do sieci i obsesyjnym, nie dającym się opanować, myśleniem o aktywności w internecie; po drugie, wraz z rosnącym zaangażowaniem w internet wzrasta u nich potrzeba coraz dłuższego przebywania *on-line* aby osiągnąć satysfakcję z tej aktywności, zachowują się tak jakby było im ciągle mało bycia *on-line*; po trzecie, pomimo powtarzających się prób ograniczenia lub zaprzestania tak intensywnego korzystania z sieci, nie udaje im się kontrolować tych zachowań, ich próby samokontroli, pomimo że coraz częstsze kończą się zazwyczaj niepowodzeniem; po czwarte, w sytuacji redukcji aktywności w internecie (często nie z własnej woli, ale pod społecznym lub sytuacyjnym naciskiem) lub prób zaprzestania jego używania pojawiają się u nich silne negatywne emocje (przygnębienia, irytacji, złości, niepokoju, smutku, itp.); po piąte, kiedy są *on-line* mają poważne trudności z organizacją (kontrolowaniem) czasu poświęcanego na tę aktywność (pojedyncze sesje mogą trwać nawet do 20 godzin na dobę); po szóste, to ogromne zaabsorbowanie aktywnością w internecie jest powodem silnego negatywnego stresu (distresu) i licznych problemów osobistych, w tym poważnych konfliktów ze swoim środowiskiem społecznym (lawinowo narastają u tych osób problemy w relacjach z rodziną i przyjaciółmi oraz w szkole czy pracy); po siódme, z powodu głębokości nałogowego uwikłania, utraty kontroli i szkód jakie przynosi ich zaabsorbowanie aktywnościami w internecie, niejako zmuszeni są do ukrywania przed najbliższym otoczeniem społecznym i przed samymi sobą prawdy o tym uwikłaniu, w tym celu uciekają się do kłamstw, samooszukiwania i usprawiedliwiania oraz różnych innych form manipulacji (np. żeby ukryć prawdę o czasie spędzonym *on-line*); i w końcu po ósme, ich aktywność w internecie staje się sposobem regulowania emocji, głównie dysforycznych stanów afektywnych, przybiera ona formę ucieczki od problemów i uśmierzania negatywnych stanów emocjonalnych. Przyjmuje się, że co najmniej pięć z wymienionych symptomów musi być spełnionych i wystąpić w ciągu ostatniego roku, aby można było rozpoznać patologiczne czy problematyczne używanie internetu (Young, 1998a; 1998b; 1999).

Obecnie w literaturze naukowej można znaleźć co najmniej kilka wartościowych propozycji kryteriów diagnostycznych omawianego zaburzenia (patrz np.: Griffiths, 2000; Beard, Wolf, 2001; Woronowicz, 2001; Shapira, i in. 2003). Niestety wciąż ten behawioralny problem nie figuruje na żadnej oficjalnej liście (klasyfikacji) zaburzeń zachowania i problemów psychologicznych, i budzi gorące naukowe dyskusje oraz jest powodem licznych kontrowersji.

### **Kontrowersje wokół „uzależnienia od internetu”**

Nie wdając się w szczegółowe omawianie sporów i kontrowersji wokół omawianego problemu, gdyż wiele z nich ma charakter sporów czysto akademickich, wskażę tylko na najważniejsze i najczęściej dyskutowane.

Część badaczy jest w ogóle sceptycznie nastawiona do wyróżniania jako specyficznego zaburzenia problematycznego (a tym bardziej patologicznego) używania internetu. Badacze ci podkreślają m.in. krótkotrwałość obserwacji klinicznych tego problemu oraz brak rzetelnych badań longitudinalnych i epidemiologicznych (Shaffer, Hall, Bilt, 2000). Stąd też poważne wątpliwości budzi trwałość obserwowanych problemów powiązanych z nadmiernym korzystaniem z internetu i zakres ich rozpowszechnienia. Ponadto brak jest też rzetelnych badań, które dobrze różnicowałyby problematyczne używanie internetu z innymi zaburzeniami i rozpoznawały jego specyficzne mechanizmy (Shaffer, Hall, Bilt, 2000; Shapira, i in. 2003). Niektórzy wręcz twierdzą, że nadmierne zaabsorbowanie nową, fascynującą technologią komunikacji i rozrywki, które dotyczy w głównej mierze ludzi

młodych i bardzo młodych (w wieku 16-24 lat), jest wyrazem przede wszystkim naturalnej ekscytacji nowością, chęci jej poznania i wykorzystania stwarzanych przez nią możliwości oraz ujarznienia (opanowania), która z czasem przechodzi w znormalizowane użytkowanie lub kompletne nią znudzenie (Grochol, 1999).

Pierwsze, eksperymentalne, podłużne badania użytkowników internetu przeprowadzone przez Roberta Krauta i współpracowników (1998) dowodziły, że nowi użytkownicy mogą tak mocno zaangażować się w używanie internetu, że zamiast wzbogacać swoje relacje interpersonalne, budować swój społeczny kapitał i poprawiać dobrostan psychiczny, doświadczali wyraźnego pogorszenia ich funkcjonowania emocjonalnego i społecznego. Autorzy tych badań nazwali zaobserwowane efekty „paradoksem internetu”. Jednakże badacze ci zauważyli, że nadmierne zaabsorbowanie internetem oraz powiązane z tym efekty pogorszenia dobrostanu i relacji interpersonalnych u pewnej części młodych użytkowników miały wraz podejmowaniem przez nich nowych wyzwań życiowych i idącą za tym reorganizacją dotychczasowej codziennej aktywności życiowej. Co więcej, nie wszystkie wyróżnione negatywne skutki używania internetu były równie trwałe wraz z biegiem czasu nabywania wprawy i osvajania nowej technologii. Jak dowodzą inne badania, nabywanie umiejętności użytkowania internetu wymaga czasu i wiąże się z pokonywaniem stresu wynikającego z początkowego braku poczucia skuteczności w posługiwaniu się ważną i modną technologią, szczególnie dla nowych, silnie zmotywowanych i za razem młodych wiekiem użytkowników (LaRose, 2001; Leszczyńska, 2006). Kolejne badania Roberta Krauta i jego współpracowników (2002) ujawniły, że trwałość i głębokość negatywnych skutków zaabsorbowania Internetem wyraźnie powiązana jest z pewnymi predyspozycjami osobowościowymi niektórych użytkowników (tj. introwersją) i wynikających z tego realnie mniejszymi ich zasobami społecznymi. Przeciwnie, używanie internetu przez osoby towarzyskie, otwarte na kontakty z innymi ludźmi (ekstrawertyków), mające duże indywidualne realne zasoby społeczne, poprawiło ich kondycję psychiczną i wzbogaciło ich społeczny kapitał.

Wśród tych badaczy którzy uznają istnienie możliwości patologicznego czy problematycznego uwikłania w pewne funkcje internetu toczy się trudny do rozstrzygnięcia spór dotyczący tego, jakiej natury jest to zaburzenie i jak należało by je nozologicznie sklasyfikować? Czy jest to problem należący do kategorii uzależnień i należy go traktować jako zaburzenie podobne do alkoholizmu czy narkomanii, czy raczej jest to zaburzenie kontroli nawyków i popędów, podobne do patologicznego hazardu lub kleptomanii? Coraz więcej poważnych badaczy, jak i sama Kimberly Young (1998a; 1999), skłania się do traktowania tego problemu jako zaburzenia kontroli nawyków i używa zamiast określenia „uzależnienie od internetu”, sformułowania „patologiczne używanie internetu” lub „problematyczne używanie internetu” (Shapira i in., 2003; Morahan-Martin, 2005).

Nowość omawianego zjawiska, jego ogromna popularność wśród niespecjalistów i poszukiwaczy medialnych sensacji, a przede wszystkim brak jednoznacznej klasyfikacji nozologicznej spowodował zalew swobodnej twórczości w nazewnictwie omawianych problemów, a tym samym bałagan pojęciowy. Oto kilkanaście spotykanych w literaturze określeń na tzw. „uzależnienie od internetu” (*internet addiction*): internetoholizm, internetozależność, uzależnienie komputerowe (*computer addiction*), cyberzależność (*cyberaddiction*) lub cybernałóg, infoholizm, infozależność (*information addiction*), siecioholizm (*netaholics*) lub sieciozależność (*netaddiction*), zespół uzależnienia od internetu (*Internet Addiction Syndrom - IAS*), zaburzenia spowodowane zależnością od internetu (*Internet Addiction Disorder – IAD*), patologiczne używanie internetu (*Pathological Internet Use*) oraz problematyczne używanie internetu (*Poblematic Internet Use - PIU*). Wielość tych pojęć z jednej strony świadczy o kreatywności badaczy próbujących opisać to zaburzenie, a z

drugiej strony, wskazuje na wagę problemu, który chociaż różnie nazywany, zawsze oznacza to samo – zaburzenie samokontroli aktywności w sieci.

Dodatkowo zaciemnia obraz problematycznego używania internetu wyróżnianie przez niektórych badaczy jego specyficznych odmian, które najczęściej powiązane są z dominującą funkcją czy obszarem internetu wykorzystywanymi w sposób nieumiarkowany (Young, 1998b; Guerreschi, 2005; Stasiński, Chodkiewicz, 2005). Tego rodzaju typologizacje nie wydają się uzasadnione. Można by je porównać do wyróżniania wśród osób uzależnionych od alkoholu tych, którzy są uzależnieni głównie od piwa, albo tych którzy preferują wódkę. Pojawienie się tych typologizacji wynika przede wszystkim z dwóch powodów. Po pierwsze, pewne obszary czy funkcje internetu są bardziej wikłające od innych, a może raczej należało by powiedzieć, że dostarczają one odpowiednich (tzn. dopasowanych do potrzeb użytkowników) i tak silnych wzmocnień, że mogą wytwarzać nieumiarkowany nawyk ich używania. Po drugie, pewne funkcje pozwalają bardziej niż inne na ujawnienie się preegzystujących, realnych problemów, które tylko wyrażają się w formie nadużywania internetu. Tak więc bardziej właściwym było by odróżnianie pierwotnego, a zarazem niespecyficznego problematycznego czy patologicznego używania internetu, od wtórnego i zarazem specyficznego typu, który powiązany jest z manifestującą się za jego pomocą wcześniejszą patologią czy zaburzeniami (Davis, 2001; por. też: Kaliszewska, 2006).

Kolejnym, bardzo istotnym, zasygnalizowanym powyżej problemem jest to, czy nadużywanie pewnych aplikacji internetu jest zaburzeniem pierwotnym, czy tylko manifestacją innych zaburzeń tkwiących u jego podłoża? Wskazuje się na bardzo silne związki problematycznego uwikłania w internet z depresją i samotnością oraz lękiem społecznym i nieśmiałością (Young, Rodgersa, 1998; Shapira i in., 2003; Engelberg, Sjöberg, 2004; Chak, Leung, 2004; Morahan-Martin, 2005). Nie bez powodu wiele badań dowodzi, że pewne funkcje internetu mocno wiążą się z problematycznym uwikłaniem a inne nie. Głównie dotyczą one komunikacji synchronicznej i możliwości zdobywania kontaktów interpersonalnych oraz gier typu *multiplayer* (Young, 1998a; 1999; Jakubik, 2002; Wallace, 2003; Chak, Leung, 2004; Leung, 2004; Morahan-Martin, 2005; Poprawa, Dulewicz, 2006; Poprawa, 2007). Poprzez internet mogą przejawiać się pewne już istniejące przed silnym zaangażowaniem się w tę aktywność zaburzenia czy problemy seksualne (np. pedofilia czy zahamowania i lęki w sferze seksu), problemy emocjonalne czy interpersonalne (jak np. w nieudanych związkach małżeńskich) lub inne zaburzenia kontroli popędów i impulsów (jak np. patologiczny hazard) czy uzależnienia (np. alkoholizm) (por. Shapira i in., 2003; Morahan-Martin, 2005). Internet stwarza możliwość zarówno bezpośredniego, jak i zastępczego wyrażenia i zaspokojenia naturalnych i patologicznych potrzeb. Ujawnianie się czy oswobodzenie się (odhamowanie – *disinhibition*) w internecie tych pierwotnych zaburzeń czy problemów jest szczególnie możliwe dzięki jego nieustannej i łatwej dostępności, anonimowości, wielości możliwości jakie stwarza dla zaspokojenia naturalnych, jak i patologicznych potrzeb (np. nawiązywania kontaktów i emocjonalnej stymulacji). Potencjalnie możliwe jest również, że pewne zaburzenia nigdy by nie ujawniły się, gdyby nie uwalniające (odhamowujące) je właściwości internetu (Morahan-Martin, 2005).

Nie bez znaczenia jest w tym względzie ekscytująca, kusząca i modna (społecznie pożądana), budząca naturalne zainteresowanie i dla wielu wciąż nowa forma internetowej stymulacji, interaktywnego przekazu i możliwości autokreacji. Aktywność w internecie dostarcza szybkich wzmocnień (nagród) i stwarza możliwości autoekspresji oraz kreowania określonych treści. Internetowe treści i aktywności nie tylko mogą zaspokajać indywidualne (naturalne i patologiczne) potrzeby, ale również ukierunkowywać ich realizację, a najpewniej również i wzbudzać (kreować).

Odpowiedź na pytanie o specyfikę problematycznego używania internetu na obecnym poziomie wiedzy i zaawansowania badań jest niezmiernie trudna. Najpewniej pewne formy

istniejącej realnie patologii i zaburzeń znajdują świetną możliwość zmanifestowania się w internecie (jak np. seksualne parafilie takie jak pedofilia, czy zaburzenia afektywne i kompulsje), prowadząc do jego intensywnego używania, wprost proporcjonalnie do stwarzanych przez internet możliwości (a przynajmniej iluzji) zaspokojenia patologicznych potrzeb. Dla pewnej grupy internautów jest on doskonałym środowiskiem przełamania własnych zahamowań, lęków, ukrywania pewnych mniej lub bardziej rzeczywistych defektów oraz kompensacji deficytów i zastępczego zaspokajania potrzeb. Stąd też pewne funkcje internetu będą szczególnie mocno wciągać osoby z różnymi defektami i deficytami. W końcu, ryzyko problematycznego uwikłania w pewne internetowe aktywności największe jest dla młodszych wiekiem użytkowników, którzy dopiero kształtują swoją tożsamość, a ta którą posiadają nie do końca może im odpowiadać i może budzić poważne napięcia w strukturach własnego Ja. Bycie internautą i wchodzenie w wirtualne światy, w których można bez obaw kształtować i wzmacniać własne Ja, daje silne wzmocnienia dla formowania się bardzo silnych nawyków i ryzyka ucieczki w wirtualny świat (por. Krejtz, Krejtz, 2006). Tak więc najpewniej możliwych jest wiele dróg problematycznego wikłania się w internetowe aktywności, a mechanizmy te są niezwykle złożone.

### **Epidemiologia problematycznego używania internetu**

Wiele do tej pory przeprowadzonych badań nad rozpowszechnieniem problematycznego używania internetu (PUI) wyraźnie odbiega od wymagań metodologicznych stawianych tego typu badaniom. Po pierwsze, prowadzono je w oparciu o różne kryteria diagnostyczne, z użyciem metod o niesprawdzonych właściwościach psychometrycznych. Po drugie, prowadzono je w specyficznych grupach demograficznych, np. nastolatków czy studentów, którzy najsilniej wikłają się w aktywności internetowe lub w celowo dobieranych grupach ochotników, którzy zgłaszali się na specjalne ogłoszenia dotyczące badanej problematyki czy też byli już poszukującymi pomocy z powodu problematycznego zaangażowania w internet (patrz np.: Kaltiala-Heino, Lintonen, Rimpelä, 2004; Niemz, Griffiths, Banyard, 2005; Poprawa, Dulewicz, 2006; Young, 1998a; por. też: Stasiński, Chodkiewicz, 2005). Stąd też ogromne rozbieżności w uzyskiwanych rezultatach, które wskazywały, że problematyczne używanie internetu dotyczy od 2 do ponad 20% użytkowników. Jednakże coraz więcej badaczy powołując się na bardziej reprezentatywne i rzetelne badania donosi, że problem ten dotyczy od ok. 6 do ok. 14% użytkowników internetu (Shapira i in. 2003; Morahan-Martin, 2005; Stasiński, Chodkiewicz, 2005).

Własne badania nad rozpowszechnieniem problematycznego używania internetu przeprowadzono *on-line*, w reprezentatywnej próbie 6119 polskich internautów, w wieku od 9 do 65 lat, za pomocą autorsko zmodyfikowanej wersji zaadaptowanego *Internet Addiction Test* Kimberly Young (1998b) oraz oryginalnie opracowanego Kwestionariusza Efektów Używania Internetu o sprawdzonych, bardzo dobrych parametrach psychometrycznych (Poprawa, 2007). Przyjmując ilościowo - jakościowe kryteria szacowania problematycznego używania internetu, ustalono, że ok. 18% wszystkich zbadanych internautów należy do grupy wysokiego ryzyka, a ok. 6% to osoby problematycznie używające internetu. Należy zauważyć, że uzyskane wyniki wyraźnie pokrywają się z danymi z innych badań! Stwierdzono ponadto, że im młodszy użytkownicy tym silniejsze PUI oraz, że mężczyźni uzyskują nieco wyższe wyniki od kobiet, chociaż różnice te zacierają się w najmłodszej i najstarszej grupie badanych. Generalnie najsilniej uwikłane w internet są osoby niepracujące, uczące się lub studiujące oraz z wykształceniem podstawowym. Potwierdzono znane fakty, że 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) (opr.cyt.).

### **W poszukiwaniu mechanizmów problematycznego używania internetu**

Wbrew sceptycznie nastawionym badaczom istnieje wiele interesujących i rzetelnych badań nad psychologicznymi uwarunkowaniami i mechanizmami tego problemu. Przede wszystkim dowodzi się, że nadmierne zaabsorbowanie aktywnością w internecie silnie wiąże się z problemem samotności i depresyjności, pogłębiającą się izolacją społeczną oraz powiązanymi z nimi trudnościami w podtrzymywaniu i realizowaniu realnych kontaktów interpersonalnych (Kraut i in., 1998; Young, Rodgersa, 1998; Davis, Flett, Besser, 2002; Sang-Min Whang, Lee, Chang, 2003; Shapira, i in. 2003; Engelberg, Sjöberg, 2004; Batorski, 2004). Wiele badań wskazuje, że problematyczne używanie internetu wiąże się z wrażliwością na społeczne odrzucenie (lęk przed odrzuceniem, lęk społeczny) i trudnościami z otwartą komunikacją interpersonalną, niską inteligencją emocjonalną i kompetencjami społecznymi oraz powiązaną z nimi nieśmiałością i zewnętrznym umiejscowieniem poczucia kontroli (Young, 1998; Davis, Flett, Besser, 2002; Henne, 2003; Engelberg, Sjöberg, 2004; Chak, Leung, 2004; Poprawa, Dulewicz, 2006). U problematycznych internautów stwierdza się silną tendencję do zwlekania i dystrakcji w rozwiązywaniu zadań i problemów życiowych oraz skłonność do pesymistycznego przeżywania myśli. Często wiąże się to z ich brakiem pewności siebie, niską samooceną i samoakceptacją (Davis, Flett, Besser, 2002; Niemz, Griffiths, Banyard, 2005).

Wielu badaczy próbuje dowieść, że mocno uwikłani w aktywności internetowe użytkownicy doświadczają silniejszego stresu życiowego niż nie uwikłani, a ucieczka w wirtualny świat jest ich sposobem radzenia sobie z życiowym stresem oraz sposobem kompensacji niezaspokojonych potrzeb i osobowościowych deficytów (por. Young, 1998a, 1998b; 1999; Kraut i in., 1998; Davis, Flett, Besser, 2002; Wallace, 2003; Sang-Min Whang, Lee, Chang, 2003; Engelberg, Sjöberg, 2004; Poprawa, Dulewicz, 2006; Poprawa, 2006a; 2006b).

Własne badania autora przeprowadzone metodami kwestionariuszowymi *on-line* wśród ponad 14 tysięcy internautów ujawniły, że problematyczni użytkownicy internetu nie tylko doświadczają silniejszego stresu życiowego (braku poczucia kontroli nad wymaganiami własnego życia i osoby), ale mają wyraźne deficyty zasobów radzenia sobie ze stresem wyrażające się znacząco niższym od nieproblematycznych użytkowników poczuciem koherencji (Poprawa, Dulewicz, 2006; Poprawa, 2006a). Chodzi tutaj o będące osobowościowym wyposażeniem człowieka, jego głębokie, dojmujące i względnie trwałe poczucie, że jego świat, to co się w nim zdarza i to jakie stawia mu wymagania jest dla niego zrozumiałe (poczucie zrozumiałości), że posiada on odpowiednie zasoby aby sprostać tym wymaganiom (poczucie zaradności), oraz że widzi on swoje życie jako sensowne, czyli warte zaangażowania i podejmowania wyzwań (poczucie sensowności). W przeprowadzonych badaniach, deficyty w zakresie wszystkich trzech komponentów poczucia koherencji, tj. niskie poczucie zaradności, sensowności i zrozumiałości własnego życia i jego wymagań, determinowały problematyczne wnikanie się w komunikację interaktywną (głównie u kobiet, ale również u mężczyzn) i w interaktywne gry (głównie wśród mężczyzn), w całym przekroju wieku badanych internautów od 9 do 65 roku życia (opr.cyt.). Udział wszystkich trzech komponentów poczucia koherencji w determinowaniu problematycznego uwikłania w wyróżnione aktywności internetowe nie był jednakowy u obu płci. Wśród kobiet szczególne znaczenie odgrywał brak poczucia sensowności i zrozumiałości, natomiast wśród mężczyzn brak poczucia zaradności i również zrozumiałości. Poczucie koherencji jest tzw. metazasobem zdrowia i efektywnego radzenia sobie z wymaganiami własnego życia (Sęk, Pasikowski, 2001). Jego deficyty, takie jakie stwierdzono u problematycznych internautów, z

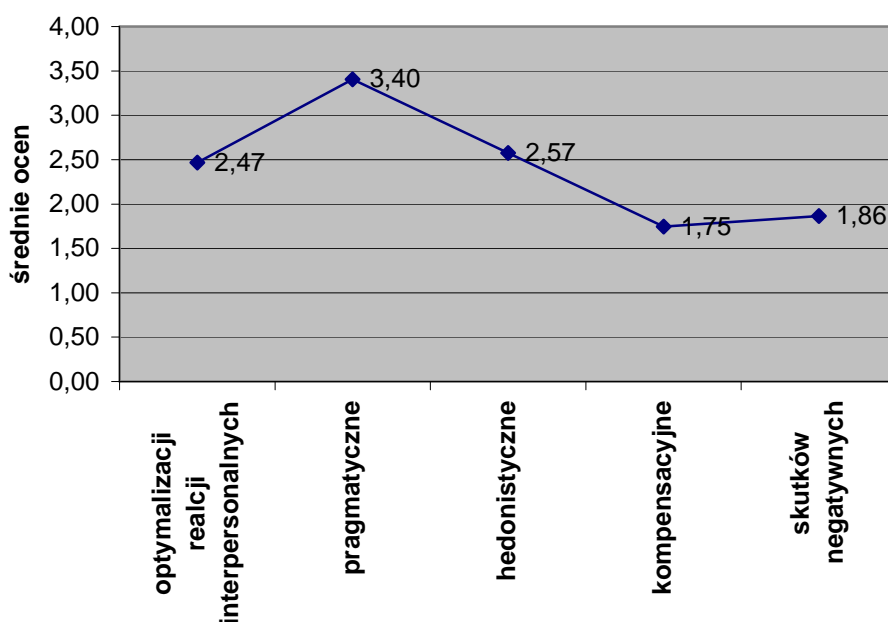
jednej strony są wyrazem ich przesuwania się na kontinuum zdrowia i choroby w kierunku bieguna choroby, a z drugiej wskazują na ważne uwarunkowania procesu problematycznego wikłania się w określone funkcje tego medium.

Badając strukturę osobowości problematycznych użytkowników internetu, badacze wykorzystujący różne koncepcje i narzędzia psychometryczne dochodzą do podobnych rezultatów. Na przykład Kimberly Young i Robert Rodgers (1998) w oparciu o wyniki 16-czynnikowego Inwentarz Osobowości Catella opisywali nałogowych internautów jako osoby skłonne do społecznego izolowania się, pozostawania w samotności, niekonwencjonalnych indywidualistów, polegających głównie na sobie, o wysoce rozwiniętym myśleniu abstrakcyjnym. Ponadto wskazywali, że są to osoby o wyższym poziomie lęku społecznego, wrażliwości i reaktywności emocjonalnej. Z kolei Andrzej Jakubik i Justyna Popławska (2002) w oparciu o Listę Przymiotników (ACL) Gougha i Heilbruma opisali uzależnionych internautów jako osoby małowówne, emocjonalnie zahamowane, o niskiej aktywności a wysokiej ostrożności w kontaktach z innymi ludźmi. Ponadto stwierdzono, że są to osoby czujne i wrażliwe, z silnie zachowanymi potrzebami kontaktów z innymi ludźmi, cechuje ich duży indywidualizm i oryginalność myślenia. Podobnie Elisabeth Engelberg i Lennart Sjöberg (2004) stwierdzili, że osoby silnie zaangażowane w aktywności internetowe wyrażają bardziej dewiacyjne wartości (są mało konformistyczni) niż słabo zaangażowani. Badano również osoby z tendencją do uzależniania się od internetu Kwestionariuszem Temperamentu i Charakteru Cloningera (Hornowska, 2003). Stwierdzono, że ryzyko uzależnienia od internetu pozytywnie korelowało z unikaniem szkody, natomiast negatywnie z umiejętnościami samokierowania i skłonnością do współpracy. Ostatecznie scharakteryzowano problematycznych użytkowników internetu jako osoby lękliwe, napięte, nieśmiałe, zahamowane, łatwo zniechęcające się, pesymistyczne, skłonne do przebywania w samotności, mało energiczne i łatwo męczące się. Okazało się, że są to osoby bardziej niż inni potrzebujące wsparcia, bardzo wrażliwe na krytykę i karanie, ale również praktyczne i mało sentymentalne, które nie zawsze właściwie odbierają sygnały społeczne. Opisano ich również jako osoby zrzucające odpowiedzialność na innych, egocentryczne, niesolidne, skłonne do zwlekania w wykonywaniu obowiązków, słabo zintegrowane, skłonne do porywczosci i bałaganiarstwa (Hornowska, 2003).

Badając psychologiczne mechanizmy PUI koniecznym jest odwołanie się do motywacji użytkowników i funkcji gratyfikacyjnych jakie spełnia dla nich używanie internetu. Indeok Song wraz ze współpracownikami (2004) wyróżnili siedem rodzajów gratyfikacji uzyskiwanych z aktywności internetowej: 1) przynależność do wirtualnej społeczności (*virtual community*), 2) uzyskiwanie użytecznych informacji (*information seeking*), 3) doświadczenia estetyczne (*aesthetic experience*), 4) oszczędzanie i zarabianie pieniędzy (*monetary compensation*), 5) rozrywka (*diversion*), 6) poprawa osobistego statusu (*personal status*), 7) podtrzymywanie relacji interpersonalnych (*relationship maintenance*). Autorzy tych badań wyróżnili dwa ogólne typy gratyfikacji, jedne związane z treścią aktywności internetowej (*content gratification*), czyli możliwością uzyskania użytecznych informacji, poszerzenia wiedzy, a drugie z samym procesem tej aktywności (*process gratification*), czyli możliwością bycia zaangażowanym w proces komunikowania się. Stwierdzono, że najsilniej tendencję do problematycznego wikłania się w internet wyjaśniały gratyfikacje związane z samym procesem tej aktywności, które przede wszystkim dostarczały wzmocnienia poczucia przynależności do wirtualnej społeczności (1) i możliwości podtrzymania ważnych związków interpersonalnych (7) oraz rozrywki (5). Poszukując wyjaśnienia mechanizmu problematycznego wikłania się w internet, autorzy omawianych badań wskazują na kompensacyjne funkcje interaktywnej komunikacji i tworzenia wirtualnych związków interpersonalnych wobec własnych braków i trudności osobowościowych (por. Poprawa, 2006a; 2007).

Za pomocą autorskiego Kwestionariusza Oczekiwanego Efektywności Używania Internetu i własnej zmodyfikowanej adaptacji *Internet Addiction Test* zbadano *on-line*, jaka jest struktura oczekiwanych efektywności używania internetu oraz ich związki z PUI, wśród 4007 polskich internautów (2700 mężczyzn i 1307 kobiet) w wieku od 11 do 65 lat (Poprawa, 2006b). Droga statystycznej analizy czynnikowej wyodrębniono 4 typy oczekiwanych pozytywnych efektywności używania internetu oraz niezależne oczekiwania skutków negatywnych. Oczekiwane pozytywnie skutki korzystania z internetu określono jako: 1) interpersonalne – czyli optymalizacji i wzbogacenia relacji interpersonalnych, 2) pragmatyczne – czyli ułatwienia komunikacji, zdobywania informacji oraz rozwoju osobistego, 3) hedonistyczne – czyli zmiany nastroju i rozrywki oraz 4) kompensacyjne – czyli transformacji i oswobodzenia własnej osoby od kompleksów i zahamowań. Stwierdzono, że wśród przebadanych internautów przeważają oczekiwania pragmatyczne, następnie hedonistyczne i interpersonalne, a najslabiej występują oczekiwania kompensacyjne oraz oczekiwania negatywnych skutków używania internetu. Zróznicowanie oczekiwanych efektywności używania internetu ilustruje poniższy wykres 1.

Wykres 1: Różnice w kategoriach oczekiwanych i spostrzeganych efektywności używania internetu wśród polskich internautów.



Źródło: Opracowanie własne.

Badania ujawniły, że mężczyźni różnią się od kobiet większym nasileniem każdego typu tzw. pozytywnych oczekiwań, szczególnie pragmatycznymi, kompensacyjnymi i hedonistycznymi, a w najmniejszym stopniu interpersonalnymi. Kobiety mają silniejsze oczekiwania negatywnych skutków używania internetu, co wyraźnie przekład się na ich mniejsze ryzyko problematycznego wnikania się w to medium. Internauci młodszy wiekiem (poniżej 24 roku życia) i stażem, w porównaniu do starszych, mają istotnie silniejsze oczekiwania kompensacyjne i hedonistyczne, co koresponduje z ich mocniejszym problematycznym uwikłaniem w internet. Użytkownicy powyżej 24 roku życia i o stażu dłuższym niż 2 lata, mają istotnie silniejsze oczekiwania pragmatyczne, co potwierdzało by znaczenie wprawdy w posługiwaniu się internetem w ochronie przed negatywnymi, stresującymi skutkami używania internetu oraz problematycznym wnikaniem się określone

funkcje tego medium (por. LaRose, 2001; Leszczyńska, 2006). Czas dobowej aktywności *on-line* najsilniej wiąże się z oczekiwaniami interpersonalnymi, a najslabiej z oczekiwaniami kompensacyjnymi, co potwierdza, że czas pozostawania *on-line* nie jest najlepszym wskaźnikiem problematycznego uwikłania w internet (por. Young, 1998a). Oczekiwane efekty korzystania z internetu odpowiednio wiążą się z pozwalającymi je zrealizować formami aktywności internetowej. Na przykład oczekiwania kompensacyjne związane są głównie z tymi funkcjami, które pozwalają na komunikację synchroniczną, poszukiwanie kontaktów i autoekspresję oraz z grami i erotyką. Przeprowadzona na uzyskanych danych wielokrotna analiza regresji dowiodła ogromnego znaczenia oczekiwanych efektów korzystania z internetu w determinowaniu PUI, szczególnie w nastoletniej grupie internautów. PUI najsilniej determinują oczekiwania kompensacyjne wraz z hedonistycznymi, przy niskich oczekiwaniach pragmatycznych, interpersonalnych i negatywnych skutków używania internetu (Poprawa, 2006b).

### **Zakończenie**

Wyniki badań własnych, jak i analiza rezultatów badań innych autorów, powyżej zreferowanych, skłania do zarysowania potencjalnie możliwego psychologicznego mechanizmu PUI, jako zaburzenia kontroli nawyków związanych z wykorzystywaniem niektórych funkcji internetu. Wydaje się, że punktem wyjścia zrozumienia tych mechanizmów jest, z jednej strony, rozpoznanie gratyfikujących właściwości używania internetu, a z drugiej podmiotowych oczekiwań co do efektów korzystania z internetu. Jeśli oczekiwania te są powiązane z określonymi podmiotowymi deficytami zasobów radzenia sobie z wymaganiami własnego życia, czy też dyssatisfakcją z siebie samego i własnego życia oraz frustracją realizacji ważnych potrzeb osobistych, wówczas mogą nabrać cech poszukiwania kompensacji, ulgi, zapomnienia i ucieczki lub/i wzmożenia emocji pozytywnych i dowartościowania siebie. Niektóre funkcje internetu, szczególnie związane z komunikacją interaktywną oraz wirtualnymi światami gier, oferują spełnianie tych oczekiwań i potrzeb (albo przynajmniej taką iluzję). Co więcej, są one silnie absorbujące i pobudzające poznawczo oraz emocjonalnie, również na drodze fizjologicznej (por: Kalat, 2006). Nie bez znaczenia jest to, że oczekiwania kompensacji deficytów, redukcji osobistych frustracji, poprawy samopoczucia i poczucia własnej wartości oraz jakości własnego życia znajdują możliwość realizacji w łatwo dostępnej, zapewniającej anonimowość i względną swobodę, społecznie promowanej i wysoko wartościowanej aktywności w internecie (por. Nowak, Krejtz, 2006). Emocjonalna ulga lub stymulacja oraz kompensacja, możliwe dzięki pewnym formą aktywności *on-line*, silnie wzmacniają nawyk specyficznego wykorzystywania internetu. Coraz silniejsze nawykowe angażowanie się w określone aktywności internetowe w poszukiwaniu ulgi, kompensacji lub stymulacji niestety nie usuwa deficytów, wręcz przeciwnie, pogłębia je, zamykając człowieka w pułapkę błędnego koła. Tą drogą nawyk staje się nałogiem z wszystkimi patologicznymi symptomami.

Na zakończenie warto podkreślić, chociaż po lekturze tego opracowania powinno to być oczywiste, że w najgłębszym przekonaniu autora tego tekstu internet jako medium i technologia nie jest czynnikiem sprawczym sam w sobie w wywoływaniu problematycznego jego używania. Internet dzięki pewnym cechom środowisk i funkcji jakie spełnia, przede wszystkim związanych z komunikacją interaktywną i silnie stymulującymi wirtualnymi światami gier, erotyki czy hazardu, stwarzają ryzyko problematycznego uwikłania w interakcji z predyspozycjami czy potrzebami oraz defektami i deficytami jednostki. To w jednostkach tkwi ryzyko behawioralnego i emocjonalnego nałogowego uwikłania, gdyż to one wchodząc do określonych środowisk internetu znajdują możliwość lub chociażby iluzję zaspokojenia zdeprywowanych potrzeb (czasami patologicznymi) i kompensacji deficytów zasobów radzenia sobie w życiu, przystosowania i szczęścia.

## Bibliografia

- Batorski Dominik. 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 Dominik. 2006a. *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.
- Batorski Dominik. 2006b. *Cyfrowy podział w Polsce: nowe technologie a szanse życiowe i wykluczenie społeczne*. W: D.Batorski, M.Marody, A.Nowak, (red.). *Społeczna przestrzeń internetu* (s.317-336). Warszawa: Wydawnictwo SWPS „Academica”.
- Beard Keith W., Wolf Eve M. 2001. *Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction*. “CyberPsychology and Behavior” 4, s.377-383.
- Chak Katherine, Leung Louis. 2004. *Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use*. “CyberPsychology and Behavior” 7, s.559-570.
- Davis Richard A. 2001. *A cognitive-behavioral model of pathological internet use*. “Computers in Human Behavior” 17(2), s.187-195.
- Davis Richard A., Flett Gordon L., Besser Avi. 2002. *Validation of new scale for measuring problematic internet use: Implication for pre-employment screening*. “CyberPsychology and Behavior” 5, s.331-345.
- Dziekańska Ewa. 1996. *Odmienne stany świadomości*. „Chip” 11, s.28-34.
- Engelberg Elisabeth, Sjöberg Lennart. 2004. *Internet use, social skills, and adjustment*. “CyberPsychology and Behavior” 7, s.41-47.
- Grohol John M. 1999. *Too much time online: Internet addiction or healthy social interactions*. “CyberPsychology and Behavior” 2, s.395-402.
- Griffiths Mark. 2000. *Internet addiction – time to be taken seriously?* “Addiction Research” 8, s.413-418.
- Griffiths Mark. 2004. *Gry i hazard. Uzależnienia dzieci w okresie dorostania*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Guerreschi Cesare. 2006. *Nowe uzależnienia*. Kraków: Wydawnictwo Salwator.
- Henne Kamil. 2003. *Kompetencja społeczna i inteligencja emocjonalna a zaangażowanie w internet*. „Psychologia Jakości Życia” 1(2), s.111-130.
- Hornowska Elżbieta. 2006. *Uzależnienia a temperament. Wokół temperamentalnego czynnika ryzyka uzależnień*. W: L.Cierpiałkowska (red.), *Oblicza współczesnych uzależnień* (s.43-72). Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Jakubik Andrzej. 2002. *Zespół uzależnienia od internetu*. „Studia Psychologica UKSW” 3, s.133-142.
- Jakubik Andrzej, Popławska Justyna. 2002. *Zespół uzależnienia od internetu a osobowość*. „Studia Psychologica UKSW” 4, s.123-131.
- Kalat James W. 2006. *Biologiczne podstawy psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kaliszewska Katarzyna. 2006. *Zagubieni w sieci – czyli o nadmiernym używaniu zasobów i możliwości internetu*. W: L.Cierpiałkowska (red.), *Oblicza współczesnych uzależnień* (s.107-119). Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Kaltiala-Heinio Rittakerttu, Lintonen Tomi, Rimpela Arja. 2004. *Internet addiction? Potentially problematic use of the internet in a population of 12-18 year-old adolescents*. “Addiction Research and Therapy” 1(12), s.89-96.
- Konikowski Jacek. 1999. *Chory na internet*. „Enter” 2, s.94-95.

- Kraut Robert, Patterson Michael, Lundmark Vicki, Kiesler Sara, Mukopadhyay Tridas, Scherlis William. 1998. *Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?* "American Psychologist" 53, s.1017-1031.
- Kraut Robert, Kiesler Sara, Boneva Bonka, Cummings Jonathon, Helgeson Vicki, Crawford Anne. 2002. *Internet paradox revisited.* "Journal of Social Issues" 58(1), s.49-74.
- Krejtz Krzysztof, Krejtz Izabela. 2006. *Ja w sieci – sieć we mnie. Zależności pomiędzy doświadczeniami relacji w internecie a reprezentacją obrazu siebie.* W: D.Batorski, M.Marody, A.Nowak, (red.), *Spółeczna przestrzeń internetu* (s.91-112). Warszawa: Wydawnictwo SWPS „Academica”.
- Kusztan Agata. 2006. *Analiza oczekiwań wobec internetu i ich związku z jego problematycznym wykorzystywaniem.* Wrocław: Uniwersytet Wrocławski (niepublikowana praca magisterska).
- Leszczyńska Joanna. 2006. *Czy internet odbiera nam szczęście? Wpływ korzystania z internetu na dobrostan psychiczny użytkowników.* W: D.Batorski, M.Marody, A.Nowak, (red.), *Spółeczna przestrzeń internetu* (s.183-208). Warszawa: Wydawnictwo SWPS „Academica”.
- Leung Louis. 2004. *Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction.* "CyberPsychology and Behavior" 7(3), s.333-348.
- Marlatt G. Allan, Baer John S., Donovan Dennis M., Kivlahan Daniel R. 1988. *Addictive behaviors: Etiology and treatment.* "Annual Reviews in Psychology" 39, s.223-252.
- Morahan-Martin Janet. (2005). *Internet abuse. Addiction? Disorder? Symptom? Alternative explanations?* "Social Science Computer Review" 23(1), s.39-48.
- Niemz Katie, Griffiths Mark, Banyard Phil. 2005. *Prevalence of pathological internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition.* "CyberPsychology and Behavior" 8(6), s.562-570.
- Nowak Andrzej, Krejtz Krzysztof. 2006. *Internet z perspektywy nauk społecznych.* W: D.Batorski, M.Marody, A.Nowak, (red.), *Spółeczna przestrzeń internetu* (s.5-19). Warszawa: Wydawnictwo SWPS „Academica”.
- Poprawa Ryszard. 2006a. *W poszukiwaniu psychologicznych mechanizmów problematycznego używania internetu.* W: M.Sokołowski (red.), *Oblicza internetu. internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku* (s.113-124). Elbląg: Wydawnictwo PWSZ w Elblągu.
- Poprawa Ryszard. 2006b. *Oczekiwania wobec internetu a problematyczne jego używanie.* W: Referat wygłoszony na II Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej "Społeczne aspekty internetu". Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Warszawa, 8-10 grudnia.
- Poprawa Ryszard. 2007. *Charakterystyka problematycznego używania internetu wśród polskich internautów.* W: M.Sokołowski (red.), *Oblicza internetu. Architektura sieci.* T.4. Elbląg: PWSZ.
- Poprawa Ryszard, Dulewicz Dariusz. 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 Leo, Lee Sujin, Chang Geunyoung. 2003. *Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction.* "CyberPsychology and Behavior" 6, s.143-150.
- Sęk Helena, Pasikowski Tomasz. (red.), 2001. *Zdrowie – stres – zasoby. O znaczeniu poczucia koherencji dla zdrowia.* Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.

- Shaffer Howard J., Hall Matthew N., Vander Bilt Joni. 2000. „*Computer addiction*”: a critical consideration. “American Journal of Orthopsychiatry” 70, s.162-168.
- Shapira Nathan A., Lessig Mary C., Goldsmith Toby D., Szabo Steven T., Lazoritz Martin, Gold Mark S., Stein Dan J. 2003. *Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria*. “Depression and Anxiety” 17, s.207-216.
- Sokołowski Marek. 2006. *Internet a przyszłość komunikowania medialnego*. W: M.Sokołowski (red.), *Oblicza internetu. Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku* (s.5-9). Elbląg: Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Elblągu.
- Song Indeok, LaRose Robert, Eastin Matthew S., Lin Carolyn A. 2004. *Internet gratification and internet addiction: On the uses and abuses of new media*. “CyberPsychology and Behavior” 7, s.384-394.
- Stasiński Paweł, Chodkiewicz Jan. 2005. *Uzależnienie od internetu - problem wirtualny?* „Świat Problemów”, 6-7, s.45-51.
- Wallace Patricia. 2003. *Psychologia internetu*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
- Woronowicz Bohdan T. 2001. *Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu*. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Young Kimberly S. (1998a). *Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder*. “CyberPsychology and Behavior” 1, s.237-244.
- Young Kimberly S. (1998b). *Caught in the net*. New Yourk: Wiley and Sons.
- Young Kimberly S. (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.

### **Źródła internetowe**

- LaRose Robert, Eastin Matthew S., Gregg Jennifer. (2001). *Reformulating the internet paradox: Social cognitive explanation of internet use and depression*. “Journal of Online Behavior” 1(2). <http://www.behavior.net/JOB/v1n1/paradox.html>15.06.2007.
- Young Kimberly S., Rodgers Robert C. 1998. *Internet addiction: Personality traits associated with its development*. [http://www.netaddiction.com/articles/personality\\_correlates.html](http://www.netaddiction.com/articles/personality_correlates.html)15.06.2007.
- Zieliński Jarosław. 1998. *Krótką historią początków internetu*. <http://www.winter.pl/internet/krotka.html>15.06.2007.
- Zieliński Jarosław. 2001. *Równie ważna jak wynalazek Gutenberga*. <http://www.winter.pl/internet/w1081.html>15.06.2007.