

Wyższa Szkoła Ekonomii i Innowacji w Lublinie. Wydział Pedagogiki i Psychologii

ARKADIUSZ DUDZIAK

ORCID: 0000-0002-7063-5306

aarek195@wp.pl

*Specyfika aktywności sieciowej podejmowanej przez osoby
z wysokim i niskim ryzykiem uzależnienia medialnego*

The Specificity of Internet Activity Undertaken by People with High and Low Risk
of Internet Addiction

PROPOZYCJA CYTOWANIA: Dudziak, A. (2022). Specyfika aktywności sieciowej podejmowanej przez osoby z wysokim i niskim ryzykiem uzależnienia medialnego. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia*, 35(4), 75–87. DOI: 10.17951/j.2022.35.4.75-87

ABSTRAKT

W niniejszym artykule poruszono problem różnic w zakresie korzystania z internetu i jego specyfiki u osób o niskim i wysokim ryzyku uzależnienia medialnego. Podstawą teoretyczną badań jest badane przez Poprawę – Problematyczne Używanie Internetu. Badania własne zostały przeprowadzone wśród uczniów szkół średnich i studentów za pomocą testu TPUI-22 oraz ankiety własnej, badającej specyfikę aktywności sieciowej. Celem badań własnych autora jest ukazanie różnic w zakresie aktywności w sieci u osób z niskim i wysokim ryzykiem uzależnienia medialnego. Pytanie badawcze brzmi: Czy występują różnice w zakresie aktywności sieciowej podejmowanej przez osoby z grupy niskiego i wysokiego ryzyka uzależnienia od internetu? Badania własne wskazują na występowanie różnic istotnych statystycznie w zakresie korzystania z aktywności sieciowych u osób z niskim i wysokim ryzykiem uzależnienia od internetu. Różnice są również zauważalne między pokoleniami „cyfrowych tubylców” i „cyfrowych imigrantów”. Różnice i specyfika aktywności młodych, narażonych na ryzyko uzależnienia osób stanowią kluczową wiedzę o decyzjach i wyborach młodych ludzi. Wiedza ta, oparta na wynikach badań własnych, może stanowić również podstawę do opracowania programów profilaktycznych i działań terapeutycznych związanych z uzależnieniami medialnymi.

Słowa kluczowe: uzależnienie medialne; uzależnienie od internetu; aktywność w sieci; decyzje

INTERNET PRZYCZYNĄ ZMIAN W RELACJACH SPOŁECZNYCH

Uzależnienia medialne są zjawiskiem związanym z nadmiernym i niosącym za sobą negatywne konsekwencje korzystaniem z narzędzi cyfrowych. Narzędzia te pośredniczą między użytkownikiem a światem wirtualnym, który jest atrakcyjną alternatywą dla świata realnego. Jako że rozwój technologiczny i informacyjny jest nieunikniony, a narzędzia cyfrowe i internet sięgają każdej możliwej dziedziny życia i osób w każdym wieku, środowisko technologiczne staje się naturalnym, uniwersalnym i powszechnym obszarem zdobywania doświadczeń.

Aby wskazać internet jako źródło zmian w relacjach społecznych, należy rozróżnić postrzeganie wirtualnych doświadczeń przez osoby, które urodziły się i wychowały w świecie przesyconym technologiami i internetem (cyfrowi tubylcy) a osobami, które te dobra poznały jako dorośli (cyfrowi imigranci). Oczywiście różne poglądy na doświadczenia życiowe obu tych grup mogą budzić nieporozumienia i niezrozumienie między pokoleniami. W perspektywie cyfrowych tubylców świat wirtualny stanowi równą światowi realnemu przestrzeń do zdobywania wiedzy, doświadczeń czy umiejętności, nawiązywania relacji, rozrywki oraz wykonywania wszelkich aktywności społecznych i zawodowych. Z kolei cyfrowi imigranci, którzy często współpracują z młodymi, aby pozostać skutecznymi rodzicami, nauczycielami lub współpracownikami powinni poznawać cyberprzestrzeń jako możliwe środowisko rozwoju, edukacji i pracy (Langier, 2018). Wszechobecność internetu nie tylko wpływa na jego bezpośrednich użytkowników, lecz także powoduje konieczność zmian wśród ludzi niebędących zwolennikami nowych technologii.

Częste korzystanie z sieci przez młodsze i starsze pokolenia jest nieuniknione. Coraz liczniejsze grupy społeczne czują konieczność bycia „dostępnym” przez cały czas, co wszechstronnie angażuje człowieka oraz może mieć realny wpływ na jego codzienne funkcjonowanie (Sendal-Jagusiak, 2020). Specyfika aktywności z użyciem narzędzi elektronicznych jest zróżnicowana w zależności od użytkownika. Szczególne znaczenie mają tutaj różnice międzypokoleniowe. Cyfrowi tubylcy preferują obraz i grafikę komputerową czy ekran smartfona bardziej niż słowo pisane. Ponadto ich sposób myślenia różni się od osób ze starszych pokoleń, np. nie czytają i nie potrzebują instrukcji obsługi urządzeń multimedialnych, wychodzą bowiem z założenia, że przez samo posługiwanie się urządzeniem intuicyjnie nauczą się, jak się nim posługiwać (Gawliczek, 2017). Cyfrowi imigranci częściej wykorzystują internet jako przede wszystkim medium komunikacyjne. Młodszy użytkownicy nie ograniczają się tylko do komunikacji i nauki. Poszukują w świecie wirtualnym: znajomych, rozrywki, przyjemności, ucieczki czy sposobu na zabicie nudy. Ryzykiem ciągłego absorbowania treści internetowych jest przeciążenie informacyjne. Wraz ze wzrostem ilości i dostępności różnego rodzaju treści paradoksalnie zwiększa się niewiedza i dezinformacja (Janta,

2021). Oddając kontrolę nad własnym przepływem myśli i wspomnień oraz powierzając wysiłek umysłowy nowym technologiom, ludzie automatyzują pracę swojego mózgu (Carr, 2013, za: Janta, 2021), jednocześnie go osłabiając. Badania dzieci, które w okresie niemowlęctwa były otoczone ekranami (komputer, tablet, telewizor), wskazują na przejawianie przez nie zachowań przyczyniających się do opóźnień w nabywaniu systemu językowego oraz na spowolniony rozwój poznawczy i społeczny (Cieszyńska-Rozeł, 2015). Greenfield (2009), analizując kilkadziesiąt badań dotyczących wpływu mediów elektronicznych na zdolność uczenia się i inteligencję, doszła do wniosku, że każdy rodzaj medium (książka, radio, prasa, telewizja, internet) rozwija jedne zdolności poznawcze i zarazem osłabia inne. Korzystanie z ekranów zwiększa zdolności wzrokowo-przestrzenne, natomiast osłabieniu ulega zdolność do głębokiego przetwarzania bodźców, krytycznego myślenia, wyobraźni i refleksji. Ponadto mózg cyfrowych tubylców staje się bardziej „wielozadaniowy”, czego kosztem jest obniżenie zdolności do głębokiej refleksji i kreatywności. Obniża się zdolność do rozumienia i zapamiętywania czytanych informacji. Sprawia to wrażenie automatyzacji procesów myślowych. Wielozadaniowość ta wiąże się z obniżeniem jakości wykonywanych czynności (Janta, 2021). Młodzi ludzie częściej podejmują wiele aktywności w sieci, lecz ich skuteczność i zadowolenie nie idą w parze z częstością i wszechstronnością tych aktywności.

Omawiając znaczenie internetu w przemianach relacji społecznych, warto pamiętać, że opanowanie i sprawne korzystanie z nowych technologii ułatwia i przyspiesza wiele czynności życiowych, np. komunikację czy zakupy. Ułatwienia związane z rozwojem technologii i internetu z pozoru powinny pozwalać na zaoszczędzenie czasu i energii, natomiast wszechobecność dóbr i możliwość wyboru sprawiają, że ludzie coraz częściej popadają w konsumpcyjny styl życia z jego zasadniczą konsekwencją, jaką jest brak czasu (Pikuła-Malachowska, 2018). Dzieje się tak dlatego, że decyzje podejmowane w internecie, tj. zakupy, komunikacja z obcą osobą, publikacja treści itp., są łatwiej podejmowane niż te w świecie realnym. Świat wirtualny jest więc wygodniejszy, bardziej zróżnicowany niż realne otoczenie i sprzyjający wygodnemu stylowi życia. Istnieje zatem ryzyko postrzegania świata wirtualnego jako bardziej atrakcyjnego, idealnego, bo pozbawionego trudności i niepowodzeń napotykaných często w realnym świecie. Możliwość ucieczki od stresów i problemów realnego świata w nadmiarze może prowadzić do uzależnienia, którego konsekwencjami będą: utrata zainteresowań (poza światem wirtualnym), osłabienie relacji, przymus ciągłego korzystania z sieci, zwiększająca się tolerancja na używanie internetu, zaniedbywanie obowiązków szkolnych i zawodowych, zaniedbywanie bliskich oraz depresja (Cudo, Zabielska-Mendyk, 2019).

CZY TO UZALEŻNIENIE?

Diagnozowanie uzależnienia od internetu może stanowić pewien problem ze względu na zmienność w zakresie zdrowych i niezdrowych nawyków przebywania w sieci, a także z uwagi na brak rzetelnych, trafnych i obiektywnych narzędzi pomiaru owego uzależnienia. Coraz częściej ludzie nie tyle chcą, ile muszą korzystać z narzędzi cyfrowych. Jest to konieczne w przypadku nauki, pracy, komunikacji czy robienia zakupów. Internet oferuje również łatwiejszy dostęp do wiedzy i dóbr, które trudno byłoby zorganizować bez jego pomocy. Częstsze korzystanie z sieci staje się normą, a coraz większe możliwości wykorzystania świata wirtualnego powodują nieuniknione konsekwencje w postaci dzielenia życia człowieka między światem realnym i wirtualnym. Ważne jest, aby człowiek będący jednocześnie w obu światach nie zaniedbywał realnych znajomości, zainteresowań, obowiązków czy przyjemności. W przypadku, gdy użytkownik internetu zaniedbuje życie społeczne, obowiązki szkolne i zawodowe oraz relacje, świat wirtualny może stać się bardziej atrakcyjny i pozwalający na ucieczkę od szarego świata pełnego problemów. Serwisy informacyjne, portale społecznościowe, strony dla dorosłych, filmy i seriale, gry itp. oferują wachlarz możliwych rozrywek pozwalających na odreagowanie i zapomnienie. Możliwościom zatopienia się w świecie wirtualnym sprzyja łatwość dostępu do internetu w każdym miejscu i o każdej porze (Gałuszka, 2018). Równie ciekawą teorią wyjaśniającą nadmierną aktywność w sieci jest teoria „duchowej kompensacji”. Internauci, korzystając z sieci, mogą kompensować sobie brak czegoś, jakiejś wartości realnego świata. Kompensacja dotyczy również poszukiwania własnej tożsamości, kontaktów społecznych i poczucia własnej wartości. Pomoc klientowi w takim przypadku powinna obejmować rozeznanie w potrzebach, jakie spełnia użytkownik, wchodząc do świata wirtualnego. Może się okazać, że w ten sposób radzi sobie z depresją, odnajduje wartościowych znajomych czy próbuje zbudować sobie silniejsze poczucie własnej wartości (Nabucco de Abreau, Young, 2017).

Stwierdzenie „uzależnienie od internetu” jest krytykowane ze względu na to, że człowiek uzależnia się od specyficznych aktywności w sieci (Griffiths, 2000, za: Cierpiałkowska, Grzegorzewska, 2018), jak np. hazard czy zakupy, które mają źródło w realnym świecie i potrzebach. Internet jest natomiast medium, które ułatwia dostęp do nałogowych zachowań. Patologiczne korzystanie z internetu można również dzielić na specyficzne SPIU i niespecyficzne GPIU (Majchrzak, Ogińska-Bulik, 2010). Pierwsze z nich, czyli SPIU, oznacza zogniskowanie swojej aktywności w sieci na konkretnej czynności (np. graniu w gry online) w sposób nadmierny, niosący za sobą realne konsekwencje. Natomiast GPIU oznacza zgeneralizowaną nadmierną aktywność w sieci, bez konkretnego celu czy planu, co prowadzi do braku realizacji zadań oraz powoduje dalsze poszukiwanie „czegoś, co może wzbudzić zainteresowanie”. Warto dodać, że GPIU może być związane

z kompulsywnym korzystaniem z narzędzi cyfrowych i internetu. Kompulsywne sięganie po telefon i bezmyślne przeglądanie portali społecznościowych ma na celu redukcję stresu czy ucieczkę od trudnych emocji (Cierpiałkowska, Grzegorzewska, 2018). Zachowania kompulsywne służą przeważnie jakiemuś celowi, w tym przypadku zachowaniu równowagi emocjonalnej.

Na przestrzeni lat powstało wiele teorii opisujących nieprawidłowe lub wręcz patologiczne używanie internetu, takich jak: kompulsywne używanie internetu, uzależnienie od internetu, patologiczne lub problematyczne używanie internetu (Gałuszka, 2018). Ze względu na brak zgodności co do kryteriów diagnostycznych i właściwych norm tego zjawiska, używanie pojęcia „uzależnienia od internetu” nie może być w pełni uzasadnione. Mimo braku zgodności co do nazewnictwa i kryteriów diagnostycznych nie ma wątpliwości, że nadmierne korzystanie z sieci powoduje negatywne konsekwencje. Wraz z rozwojem i ekspansją nowych technologii rośnie liczba osób potrzebujących pomocy psychologicznej, zmagających się ze skutkami nadmiernej aktywności sieciowej. Podejmując działania profilaktyczne i terapeutyczne, należy wziąć pod uwagę, że internet jest nie tylko źródłem konsekwencji, lecz także oferuje wiele korzyści użytkownikom (Cierpiałkowska, Grzegorzewska, 2018).

PROBLEMATYCZNE UŻYWANIE INTERNETU WEDŁUG RYSZARDA POPRAWY

Zainteresowanie problemem nadmiernego korzystania z sieci i jego patologicznych wzorców sięga lat 90. XX w. Pionierem badań nad problematycznym korzystaniem z sieci była Young (1996, za: Jarczyńska, 2015). Od tego momentu na całym świecie powstało wiele prac badawczych oraz narzędzi przesiewowych pozwalających na diagnozę i monitorowanie problematycznej aktywności w sieci. W Polsce również powstało wiele narzędzi przesiewowych, pozwalających na identyfikację osób doświadczających problemów wynikających z nadmiernej i patologicznej aktywności w sieci. Jednym z narzędzi jest Test Problematycznego Używania Internetu (TPUI-22) Poprawy, oparty na teorii Problematycznego Używania Internetu (PUI). Problematyczne Używanie Internetu jest charakteryzowane jako rodzące problemy psychologiczne, społeczne i zdrowotne, nadmierne zaangażowanie w korzystanie z przestrzeni internetu, podczas którego występują cechy zachowania nałogowego. Rozpoznaje się je na podstawie występowania symptomów, które występują w okresie dłuższym niż czas potrzebny do opanowania i oswojenia technologii każdego nowego użytkownika sieci, oraz związanej z tym czasem pierwszej fascynacji (Poprawa, 2012). Określenie PUI świadczy jedynie o problematycznym zaangażowaniu w aktywności sieciowe, nie przesądza natomiast jego charakteru ani trwałości. Wiadomo, że PUI rodzi problemy zarówno behawioralne, emocjonalne, społeczne, jak i zdrowotne. Według

badan Poprawy (2012) PUI wiąże się z konkretnymi aktywnościami w sieci, a nie z ogólnym korzystaniem z internetu. Dla przykładu z PUI nie wiąże się wysyłanie maili, poszukiwanie informacji do pracy lub nauki czy rezerwacja biletów online. Z tego względu trudno jest używać określenia „uzależnienie od internetu”. Badania pokazują również, że im dłuższy jest czas dobowej aktywności użytkownika sieci, tym silniejsze nasilenie szkód i konfliktów związanych z PUI.

Poprawa (2011) proponuje diagnozę problematycznej aktywności w sieci, uwzględniając w pierwszej kolejności eliminację błędnych interpretacji – początkowej fascynacji nową technologią lub nowinkami występującymi w obrębie internetu. Pierwsze zetknięcie z internetem może być podobne do uzależnienia ze względu na fascynację, silne zaangażowanie emocjonalne i ciekawość nowego. Fascynacja nowymi technologiami może dotyczyć raczej „cyfrowych imigrantów”. Młodzi ludzie – cyfrowi tubylcy – mogą się zafascynować nowym trendem, aplikacją czy możliwością wykorzystania przestrzeni internetu. Mimo różnic i podobieństw w zakresie korzystania z sieci „tubylców” i „imigrantów”, diagnoza problematycznego korzystania z sieci, niosącego negatywne konsekwencje psychiczne i fizyczne, obejmuje obserwację takich zjawisk jak:

- obsesja: silne pragnienie wykonywania jakiejś aktywności w sieci,
- zmiany nastroju i pobudzenia emocjonalnego, spowodowane aktywnością internetową lub jej brakiem,
- zwiększanie się tolerancji: potrzeba większej ilości czasu i szerszej eksploracji internetu dla optymalnego poziomu pobudzenia,
- brak kontroli nad czasem i formą aktywności w sieci,
- zaniebywanie alternatywnych źródeł przyjemności,
- posługiwanie się mechanizmami obronnymi,
- odwrócenie codziennych aktywności i podejmowania wyzwań: ucieczka w świat wirtualny pozwala zredukować poziom stresu (Poprawa, 2011).

Opisując genezę, dynamikę i objawy cyfrowego uzależnienia należy zwrócić uwagę na ciągle rozwijające się sposoby użytkowania mediów oraz ich pragmatyczne zastosowania. W takim kontekście diagnoza uzależnienia jest zdecydowanie trudniejsza, bo nadmierna aktywność w sieci nie wywołuje tak oczywistych konsekwencji (np. związanych z łamaniem norm społeczno-kulturowych) jak nadmierne spożywanie alkoholu czy zażywanie narkotyków. Dlatego konieczna jest precyzja w zakresie definiowania i analizowania objawów uzależnienia od internetu.

METODOLOGIA BADAŃ WŁASNYCH

Celem badania zaprezentowanego w niniejszym opracowaniu było poszukiwanie różnic w zakresie wykonywania poszczególnych czynności w internecie przez osoby o niskim i wysokim ryzyku uzależnienia medialnego.

Ryzyko uzależnienia od internetu zostało określone za pomocą testu psychometrycznego TPUI-22 Poprawy. Specyfikę i zróżnicowanie aktywności w sieci sprawdzono za pomocą ankiety własnej autora, skonstruowanej na podstawie wyników badań *EU Kids Online 2018* (Pyżalski, Zdrodowska, Tomczyk, Abramczuk, 2019). Ankieta zawiera 15 pytań i określa częstotliwość wykonywanych aktywności w sieci na trzystopniowej skali (*często, umiarkowanie, rzadko*). Badanie było prowadzone od czerwca 2021 r. do stycznia 2022 r. wśród uczniów szkół średnich i studentów. Zrealizowano je za pomocą metody papier–ołówki w grupach klasowych (około 25 osób) oraz w grupach studenckich (około 20 osób). W badaniu wzięło udział 348 osób w przedziale wiekowym od 15 do 25 lat. Ze względu na braki i niepełne wypełnienie narzędzi diagnostycznych do dalszej analizy włączono 321 egzemplarzy.

Problem poruszany w tym opracowaniu dotyczy możliwości odróżnienia specyficznych rodzajów aktywności w sieci osób o niskim i wysokim ryzyku uzależnienia od internetu oraz możliwości stwierdzenia występowania różnic w zakresie podejmowanych aktywności. Na podstawie analizy teorii i badań dotyczących Problematycznego Używania Internetu postawiono pytanie badawcze: Czy występują różnice w zakresie aktywności sieciowej podejmowanej przez osoby z grupy niskiego i wysokiego ryzyka uzależnienia od internetu? W badaniach testowano następującą hipotezę: Występują istotne statystycznie różnice w zakresie aktywności sieciowej podejmowanej przez osoby z grupy niskiego i wysokiego ryzyka uzależnienia od internetu.

ANALIZA WYNIKÓW BADAŃ

Na podstawie analizy badań 321 osób wyróżniono dwie grupy – pierwsza to osoby o niskim ryzyku uzależnienia od internetu, a druga to osoby o wysokim ryzyku uzależnienia od internetu. Z przebadanych testem TPUI-22 321 osób, po odrzuceniu osób o umiarkowanym ryzyku uzależnienia, pozostało 116 badanych, z których 59 charakteryzowało się niskim, a 57 – wysokim ryzykiem uzależnienia. Na podstawie testu nieparametrycznego *U* Manna-Whitneya zostały sprawdzone różnice w zakresie częstotliwości korzystania z sieci przez osoby z obu porównywanych grup. Różnice w zakresie podejmowanych przez nie aktywności w sieci zestawiono w tabeli 1.

Analiza różnic międzygrupowych dla danych niezależnych wskazała, że w zakresie takich aktywności w sieci jak: *używam internetu do odrabiania lekcji i poszerzania wiedzy, gram w gry online, wdaję się w dyskusje na tematy polityczne* oraz *blądzę w sieci* – osoby z porównywanych grup różnią się znacznie. W zakresie częstotliwości w każdym z wymienionych rodzajów aktywności sieciowej przeważa grupa wysokiego ryzyka uzależnienia od internetu. Zatem to ta grupa częściej korzysta z internetu, odrabiając lekcje, poszerzając wiedzę, częściej niż

Tabela 1. Specyfika korzystania z sieci – różnice istotne statystycznie

Rodzaj aktywności w sieci	<i>U</i>	<i>p</i>
Używam internetu do odrabiania lekcji i poszerzania wiedzy	1149,500***	0,001
W internecie wzmacniam swoje zainteresowania	1368,000	0,052
Korzystam z portali społecznościowych	1485,500	0,167
Uprawiam hazard w internecie	1525,500	0,199
Kontaktuję się ze znajomymi przez komunikatory	1606,500	0,574
Sprzedaję coś w internecie	1657,500	0,882
Tworzę coś i dzielę się z innymi użytkownikami (np. filmy lub muzykę)	1572,000	0,499
Kupuję coś przez internet	1382,000	0,073
Gram w gry online	1149,000**	0,002
Wdaję się w dyskusje na tematy polityczne	1391,500*	0,037
Oglądam seriale	1620,500	0,708
Oglądam filmy	1379,000	0,060
Pomagam lub pokazuję coś innym w sieci	1512,500	0,314
Oglądam „patostreamy”	1417,500	0,060
Błądzą w sieci	1224,000**	0,004

Objaśnienie: *** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$.

Źródło: badania własne.

osoby o niskim ryzyku uzależnienia gra w gry online, wdaje się w dyskusje na tematy polityczne oraz często bezmyślnie błądzi w sieci. Częstości korzystania z aktywności sieciowej przez osoby z obu porównywanych grup z podziałem na rzadkie (kilka razy w miesiącu), umiarkowane (kilka razy w tygodniu) i częste (prawie codziennie) ukazują tabela 2.

Analiza częstości wykonywania aktywności sieciowych przez osoby z niskim i wysokim ryzykiem uzależnienia od internetu wskazuje na to, że osoby z wysokim ryzykiem uzależnienia w każdej aktywności, oprócz *sprzedaję coś w internecie*, wykazują się większą częstotliwością. Taka tendencja świadczy o tym, że osoby uzależnione od internetu poświęcają więcej czasu na korzystanie z sieci oraz wykonują więcej aktywności w świecie wirtualnym niż osoby nieuzależnione. Najwięcej osób z wysokim ryzykiem uzależnienia często używa internetu do odrabiania lekcji i poszerzania wiedzy (84,2%), co może świadczyć o tym, że jest to główna pomoc naukowa, z jakiej korzystają. Co interesujące, u osób z niskim ryzykiem uzależnienia używanie internetu do odrabiania lekcji i poszerzania wiedzy jest dopiero na trzecim miejscu (52,5%), zaraz po korzystaniu z portali społecznościowych (66,1%) i kontaktowaniu się ze znajomymi za pomocą komunikatorów (74,6%). Osoby mniej narażone na ryzyko uzależnienia mogą odnajdywać alternatywne źródła naukowe, najczęściej zaś używają internetu do komunikacji z innymi, co jest domeną cyfrowych imigrantów.

Tabela 2. Częstość poszczególnych aktywności w sieci u osób z wysokim i niskim ryzykiem uzależnienia

Aktywność w sieci	Częstotliwość	Wysokie ryzyko uzależnienia (N = 57)		Niskie ryzyko uzależnienia (N = 59)	
		częstość	%	częstość	%
Używam internetu do odrabiania lekcji i poszerzania wiedzy	często	48	84,2	31	52,5
	umiarkowanie	8	14,0	25	42,4
	rzadko	1	1,8	3	5,1
W internecie wzmacniam swoje zainteresowania	często	35	61,4	28	47,5
	umiarkowanie	20	35,1	21	35,6
	rzadko	2	3,5	10	16,9
Korzystam z portali społecznościowych	często	45	78,9	39	66,1
	umiarkowanie	7	12,3	15	25,4
	rzadko	5	8,8	5	8,5
Uprawiam hazard w internecie	często	5	8,8	3	5,1
	umiarkowanie	8	14,0	5	8,5
	rzadko	44	77,2	51	86,4
Kontaktuję się ze znajomymi przez komunikatory	często	45	78,9	44	74,6
	umiarkowanie	9	15,8	11	18,6
	rzadko	3	5,3	4	6,8
Sprzedaję coś w internecie	często	7	12,3	11	18,6
	umiarkowanie	19	33,3	13	22,0
	rzadko	31	54,4	35	59,3
Tworzę coś i dzielę się z innymi użytkownikami (np. filmy lub muzykę)	często	11	19,3	10	16,9
	umiarkowanie	16	28,1	14	23,7
	rzadko	30	52,6	35	59,3
Kupuję coś przez internet	często	29	50,9	22	37,3
	umiarkowanie	22	38,6	24	40,7
	rzadko	6	10,5	13	22,0
Gram w gry online	często	28	49,1	15	25,4
	umiarkowanie	14	24,6	12	20,3
	rzadko	15	26,3	32	54,2
Wdaję się w dyskusje na tematy polityczne	często	7	12,3	5	8,5
	umiarkowanie	13	22,8	5	8,5
	rzadko	37	64,9	49	83,1
Oglądam seriale	często	31	54,4	29	49,2
	umiarkowanie	19	33,3	24	40,7
	rzadko	7	12,3	6	10,2
Oglądam filmy	często	33	57,9	24	40,7
	umiarkowanie	22	38,6	31	52,5
	rzadko	2	3,5	4	6,8

Pomagam lub pokazuję coś innym w sieci	często	17	29,8	13	22,0
	umiarkowanie	26	45,6	28	47,5
	rzadko	14	24,6	18	30,5
Oglądam „patostreamy”	często	5	8,8	4	6,8
	umiarkowanie	15	26,3	7	11,9
	rzadko	37	64,9	48	81,4
Błądzą w sieci	często	10	17,5	5	8,5
	umiarkowanie	20	35,1	11	16,9
	rzadko	27	47,4	44	74,6

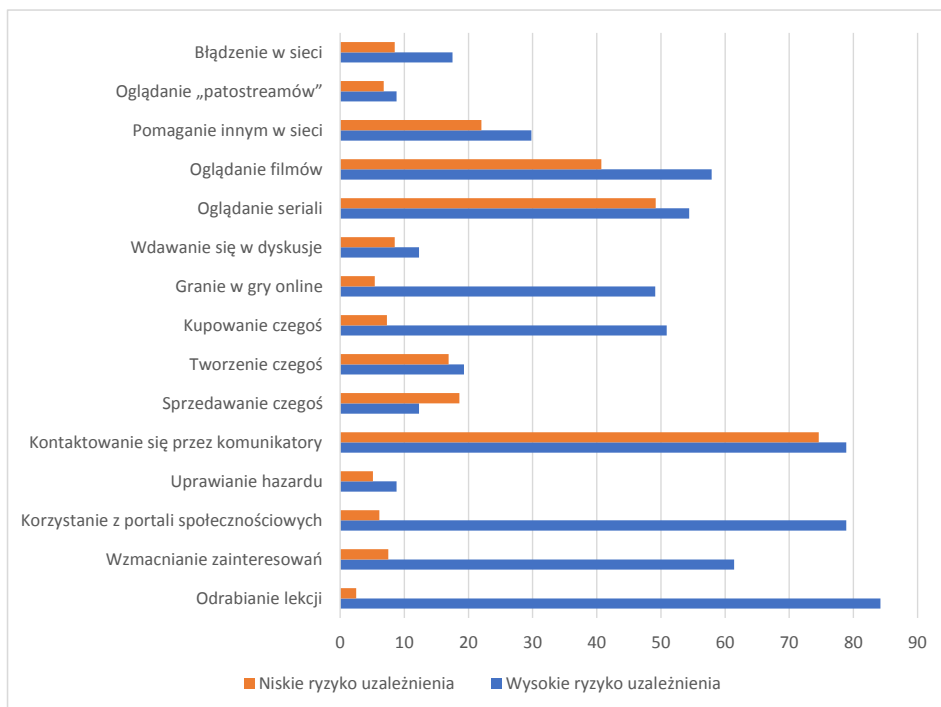
Źródło: badania własne.

Kolejnymi aktywnościami sieciowymi u osób z wysokim ryzykiem uzależnienia są: *korzystanie z portali społecznościowych (78,9%), kontaktowanie się z innymi przez komunikatory (78,9%), wzmacnianie swoich zainteresowań w internecie (61,4%), oglądanie filmów (57,9%), oglądanie seriali (54,4%)*. Dwa razy więcej badanych z wysokim ryzykiem uzależnienia (49,1%) zadeklarowało częste granie w gry online niż osoby z niskim ryzykiem uzależnienia od internetu (25,4%). Osoby z niskim ryzykiem uzależnienia częściej deklarowały umiarkowane i rzadkie korzystanie z większości aktywności w sieci, oprócz *sprzedając coś w internecie*, co świadczy o „mniej konsumpcyjnym” stylu korzystania z sieci. Uzyskane dane z tego zakresu zostały zwizualizowane na rysunku 1.

W oparciu o analizę różnic międzygrupowych oraz porównanie danych frekwencyjnych w zakresie częstości podejmowania różnych form aktywności w sieci przez uczniów szkół średnich i studentów można stwierdzić, że założona hipoteza została potwierdzona, zachodzą bowiem różnice między osobami o wysokim i niskim ryzyku uzależnienia od internetu w każdej z 15 badanych aktywności. Szczególnie zauważalne różnice występują w przypadku: używania internetu do odrabiania lekcji i poszerzania wiedzy, grania w gry online, wdawania się w dyskusje na tematy polityczne i błędzenia w sieci – są to różnice istotne statystycznie, ukazujące zdecydowanie wyższą częstotliwość aktywności podejmowanych przez uczniów i studentów charakteryzujących się wysokim ryzykiem uzależnienia od sieci.

DYSKUSJA

Mimo ograniczonych możliwości badania zróżnicowania aktywności w sieci można na podstawie niniejszych badań wskazać pewne różnice w zakresie specyfiki poruszania się po internecie przez osoby o niskim i wysokim ryzyku uzależnienia od internetu. Według badań *EU Kids Online 2018* (Pyżalski i in., 2019) różnica w zakresie specyfiki aktywności sieciowej występuje również pomiędzy dorosłymi a młodzieżą. W przypadku osób dorosłych najczęściej używa



Rysunek 1. Częstości wykonywania aktywności w sieci (%)

Źródło: badania własne.

się mediów cyfrowych w celach informacyjnych i rozrywkowych, natomiast młodzież jest jedynie biernym odbiorcą treści. Różnice polegają głównie na częstszym korzystaniu z każdej aktywności w szerszym zakresie u osób o wysokim ryzyku uzależnienia. Znacznie większa częstotliwość odrabiania lekcji i poszerzania wiedzy za pomocą internetu może oznaczać brak umiejętności korzystania z innych źródeł naukowych. Osoby o wyższym ryzyku uzależnienia medialnego częściej grają w gry online, co może wzmacniać zależność od świata wirtualnego oferującego rozrywkę oraz życie społeczne w innym wymiarze. Osoby o wyższym ryzyku uzależnienia wdają się w dyskusje polityczne w mediach społecznościowych, co wskazuje na podejmowanie wyzwania oraz konfrontowanie się w sieci, co w świecie realnym może być trudniejsze. Pozytywną stroną tej sytuacji jest wyrobienie sobie zdania i zainteresowań politycznych, które zostaną przeniesione do świata realnego. Równie istotną statystycznie różnicą jest błądzenie w sieci, które częściej deklarują osoby o wysokim ryzyku uzależnienia medialnego. Nadmiar informacji i przeciążenie poznawcze z nim związane nie sprzyja ustaleniu celów i planów przebywania w sieci. Powoduje to poczucie zagubienia i dezorientacji. Taki stan rzeczy może sprzyjać

nieracjonalnym decyzjom oraz niskiej samoocenie. Niska samoocena związana jest również z większą intensywnością kompulsywnego korzystania z sieci (Śliwak, Zarosińska, Wysocka, Partyka, 2017).

Decyzje dotyczące podejmowanych aktywności w sieci zależą zatem od poziomu zaangażowania, przyjmującego często problematyczną formę korzystania z sieci. Jednakże należy się liczyć z tym, że czas oraz forma aktywności w sieci jest zmienna, a zmiany te zależne są od trendów i poziomu rozwoju technologii cyfrowych. Internet sam w sobie jest również źródłem decyzji podejmowanych przez młodych ludzi, którzy poszukują wzorców, modelują i naśladowują osoby znane, odnoszące sukcesy i atrakcyjne, co jednak nie jest gwarancją sukcesów każdego z użytkowników sieci. Możliwe jest też, że młodzi ludzie angażują się w aktywności sieciowe, by kompensować sobie braki świata realnego, co może mieć wartość prozdrowotną w przypadku, gdy nie mogą rzeczywiście osiągnąć pewnych celów w świecie realnym. Dlatego konieczne są działania edukacyjne i profilaktyczne skierowane na naukę konstruktywnego, selektywnego i krytycznego korzystania z oferty online.

BIBLIOGRAFIA

- Cierpiąkowska, L., Grzegorzewska, I. (2018). *Uzależnienia behawioralne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Cieszyńska-Rożek, J. (2015). Wpływ wysokich technologii na rozwój poznawczy dzieci w wieku niemowlęcym i poniemowlęcym. W: A. Ogonowska, G. Ptaszek (red.), *Człowiek – technologia – media. Konteksty kulturowe i psychologiczne* (s. 11–22). Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Cudo, A., Zabielska-Mendyk, E. (2019). Funkcjonowanie poznawcze a uzależnienie od internetu – przegląd badań. *Psychiatria Polska*, 53(1), 61–79. DOI: 10.12740/PP/82194
- Gałuszka, A. (2018). Problematyczne używanie internetu a cechy osobowości i wczesne nieadaptacyjne schematy użytkowników sieci. *Annales Universitatis Pedagogicae Cracoviensis. Studia de Cultura*, 10(4), 40–50. DOI: 10.24917/20837275.10.4.4
- Gawliczek, P. (2017). Cyfrowi imigranci i tubylcy. Jak pokonać e-wykluczenie i radzić sobie ze zmianami w cyfrowym świecie? *Zeszyty Naukowe KSW*, 44(16), 25–37.
- Greenfield, P. (2009). Technology and Informal Education: What Is Taught, What Is Learned. *Science*, 323(5910), 69–71, DOI: 10.1126/science.1167190
- Janta, M. (2021). Intelktualne rozleniwienie czy nowa strategia przetrwania pokolenia C? *Prace Naukowe WSiP*, 50, 81–93.
- Jarczyńska, J. (2015). Problematyczne używanie internetu przez młodzież i młodych dorosłych – przegląd narzędzi do przesiewowej oceny tego zjawiska. *Przegląd Pedagogiczny*, (1), 119–136.
- Langier, C. (2018). Cyberdziecko – nowe wyzwanie współczesnej edukacji wczesnoszkolnej. *Edukacja – Technika – Informatyka*, 25(3), 224–232. DOI: 10.15584/eti.2018.3.32
- Majchrzak, P., Ogińska-Bulik, N. (2010). *Uzależnienie od internetu*. Łódź: Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi.
- Nabucco de Abreau, C., Young, K. (2017). *Uzależnienie od internetu. Profilaktyka, diagnoza, terapia*. Zamość: Fundacja Dolce Vita.

- Pikuła-Malachowska, J. (2018). Rola internetu w podejmowaniu decyzji zakupowych przez młodych dorosłych. *Marketing i Zarządzanie*, 52(2), 157–164. DOI: 10.18276/miz.2018.52-15
- Poprawa, R. (2011). Test Problematycznego Używania Internetu. Adaptacja i ocena psychometryczna Internet Addiction Test K. Young. *Przegląd Psychologiczny*, 54(2), 194–216.
- Poprawa, R. (2012). Problematyczne używanie internetu – symptomy i metoda diagnozy. Badania wśród dorastającej młodzieży. *Psychology of Quality of Life*, 11(1), 57–82.
- Pyżalski, J., Zdrowska, A., Tomczyk, L., Abramczuk, K. (2019). *Polskie Badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM. DOI: 10.14746/amup.9788323234098
- Sendal-Jagusiak, L. (2020). Pokolenie „always on” – psychologiczne i społeczne funkcjonowanie młodzieży korzystającej z nowych mediów. *Ars Educandi*, 17(17), 41–60. DOI: 10.26881/ae.2020.17.02
- Śliwak, J., Zarosińska, D., Wysocka, M., Partyka, J. (2017). Poziom samooceny u osób korzystających z różnych form internetu. *Studia Socialia Cracoviensia*, 9(2), 129–149. DOI: 10.15633/ssc.2460

ABSTRACT

This article addresses the problem of differences in the use of the Internet and its specificity in people with low and high risk of media addiction. The theoretical basis of the research is explored by Poprawa – Problematic Internet Use. Own research was carried out among high school students and university students using the TPUI-22 test and an own survey examining the specificity of network activity. The aim of the author’s own research is to show the differences in Internet activity in people with low and high risk of media addiction. The research question is: Are there differences in Internet activity undertaken by people from the low and high risk group of Internet addiction? Own research indicates the existence of statistically significant differences in the use of online activities in people with low and high risk of Internet addiction. Differences are also noticeable between the generations of “digital natives” and “digital immigrants”. The differences and specificity of the activity of young people at risk of addiction constitute the key knowledge about the decisions and choices of young people. This knowledge, based on the results of own research, may also constitute the basis for the development of preventive programs and therapeutic activities related to media addictions

Keywords: media addiction; Internet addiction; network activity; decisions