

**Szymon Wójcik, Katarzyna  
Makaruk**

---

**Nadużywanie internetu przez  
młodzież : wyniki badania EU NET  
ADB**

---

Dziecko Krzywdzone : teoria, badania, praktyka 12/1, 35-48

---

2013

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach  
dozwolonego użytku.

# Nadużywanie internetu przez młodzież

## Wyniki badania EU NET ADB

KATARZYNA MAKARUK<sup>a</sup>, SZYMON WÓJCIK<sup>a,b</sup>

<sup>a</sup>Fundacja Dzieci Niczyje, <sup>b</sup>Uniwersytet Warszawski

Cele badawcze postawione w artykule to określenie skali zjawiska oraz czynników ryzyka nadużywania internetu wśród polskich nastolatków. Kryteria nadużywania internetu spełnia niewielki odsetek badanych — 1,3%. Większą grupę (12%) stanowią osoby zagrożone nadużywaniem internetu. Analizy nie wykazały różnic istotnych statystycznie w przypadku zmiennych płeć, wiek i wykształcenie rodziców. Najczęściej występujące symptomy nadużywania internetu to mówienie sobie: „Jeszcze tylko chwilkę”, gdy jest się online, spędzanie w sieci więcej czasu niż się zamierzało oraz sprawdzanie maila i innych wiadomości zanim zabierze się do innych czynności, które należy wykonać. Dysfunkcyjni użytkownicy internetu podejmują prawie wszystkie aktywności online istotnie częściej niż funkcjonalni użytkownicy. Dysfunkcyjni użytkownicy istotnie częściej niż funkcjonalni użytkownicy próbują ograniczyć korzystanie z internetu pod wpływem rodziców, nauczycieli lub innych dorosłych osób ( $p < 0,01$ ) i istotnie rzadziej podejmują taką decyzję, ponieważ korzystanie z internetu przestało ich interesować ( $p < 0,01$ ). Osoby dysfunkcyjnie korzystające z internetu oceniały gorzej wszystkie aspekty swojego życia niż funkcjonalni internauci oraz uzyskiwały wyższe wyniki na wszystkich skalach problemowych kwestionariusza samooceny.

### SŁOWA KLUCZOWE:

NADUŻYWANIE INTERNETU, DYSFUNKCYJNE KORZYSTANIE Z INTERNETU, PROBLEMY PSYCHOSPOŁECZNE, MŁODZIEŻ

## 1. Wstęp

### 1.1. Czym jest nadużywanie internetu?

Problem nadużywania internetu zainteresował badaczy już pod koniec lat 90., a w ciągu ostatniej dekady stał się przedmiotem ożywionej dyskusji naukowej psychologów, psychiatrów, pedagogów, socjologów i innych badaczy. Do tej pory zjawisko to nie zostało jednak jednoznacznie rozpoznane i zdefiniowane. Nie zostało też ujęte w oficjalnych klasyfikacjach schorzeń psychicznych, takich jak DSM IV czy ICD 10+. Zarówno w polskiej, jak i zagranicznej lite-

raturze, nie ma nawet zgody, co do stosowanego nazewnictwa. Mówi się o „nadużywaniu”, „patologicznym używaniu” internetu, „siecioholizmie” lub wręcz o „uzależnieniu” od internetu. Wokół tego ostatniego terminu istnieje szczególnie dużo kontrowersji. Jedni badacze uważają stosowanie pojęcia „uzależnienie” za nieuprawnione, rezerwując je dla uzależnień fizjologicznych (od alkoholu, nikotyny, narkotyków). Inni wskazują, że uzależnienie od internetu może mieścić się

w szerszej kategorii uzależnień od czynności (inaczej: uzależnień behawioralnych lub zachowań uzależnieniowych), do których zalicza się np. uzależnienie od hazardu. Kolejni badacze zwracają uwagę, że używanie terminu „uzależnienie od internetu” może być szkodliwe samo w sobie, ponieważ stygmatyzuje osoby dotknięte tym problemem i sugeruje, że cierpią na swoistą chorobę, której nie są w stanie sami pokonać (Morahan–Martin, 2005). Niezależnie od stosowanego terminu, badania psychiatrów, psychologów i terapeutów dowodzą, że problem istnieje i ważne jest, aby postarać się zrozumieć, na czym polega, jak przebiega, jakie mogą być jego potencjalne przyczyny i skutki.

O problemie z nadużywaniem internetu możemy w najbardziej ogólnym ujęciu mówić wtedy, kiedy zachodzą łącznie dwie okoliczności (Shapira i in., 2003):

- 1) czas i intensywność korzystania z internetu wymyka się spod kontroli, użytkownik spędza w sieci więcej czasu niż planował, odczuwa trudną do odparcia potrzebę korzystania z sieci;
- 2) korzystanie z internetu prowadzi do zaniedbywania innych aspektów życia, przysparza problemów na różnych płaszczyznach lub powoduje subiektywnie odczuwane cierpienie.

Mark Griffiths wyróżnił sześć symptomów, z których spełnienie przynajmniej trzech może wskazywać na problem z nad-

używaniem internetu (za: Kaliszewska, 2007):

- 1) dominacja — występuje, gdy korzystanie z internetu staje się najważniejszą czynnością w życiu. Objawia się m.in. zaabsorbowaniem emocjonalnym i myślowym, także wtedy, gdy osoba nie może korzystać z sieci;
- 2) zmiana nastroju — występuje, gdy użytkownik korzysta z internetu po to, aby poprawić sobie nastrój albo zapomnieć o problemach;
- 3) zwiększona tolerancja — rozumiana jako proces zwiększającego się zapotrzebowania na korzystanie z internetu (pojawienie się poprawy nastroju spowodowanej korzystaniem z internetu wymaga coraz dłuższego czasu spędzonego online);
- 4) zespół abstynencyjny — ograniczenie lub brak możliwości korzystania z internetu powoduje nieprzyjemne stany psychiczne, takie jak: rozdrażnienie, poirytowanie, niepokój;
- 5) konflikt — rozumiany zarówno jako konflikt pomiędzy użytkownikiem a jego otoczeniem (rodziną, znajomymi), jak i jako konflikt pomiędzy spędzaniem czasu w internecie a innymi typami aktywności (nauką, sportem);
- 6) nawroty — intensywne, niekontrolowane korzystanie z internetu pojawiające się po okresach ograniczonego lub kontrolowanego użytkownika.

## 1.2. Czynniki ryzyka

Nadużywanie internetu to zapewne wynik działania wielu czynników jednocześnie. Z perspektywy psychologii behawioralnej, korzystanie z internetu można postrzegać jako formę aktywności dostarczającą nieregularnych pozytywnych wzmocnień (np. nie wiemy dokładnie, kiedy dostaniemy nową wiadomość na Facebooku, znajdzie-

my śmieszny obrazek lub osiągniemy nowy poziom w grze), a tego typu warunkowanie uznawane jest za budujące najtrwalsze nawyki (Greenfield, 2011).

Zazwyczaj u podłoża nadużywania internetu leżą jednak bardziej złożone i kompleksowe problemy. Generalnie, podobnie jak w przypadku innych zachowań uzależ-

nieniowych, ustawiczne przesiadywanie w internecie może być rodzajem niekonstrukttywnej strategii radzenia sobie ze stresem — osoba unika w ten sposób konfrontacji z rzeczywistością, która ją przerasta (np. problemów rodzinnych, wejścia w nowe, wrogie środowisko) — lub samotnością (Young, Yue, 2011). Terapeuci zajmujący się problemem wskazują, że przyczynami ucieczki w świat internetu u dzieci i młodzieży mogą być w szczególności: niepowodzenia szkolne, odrzucenie przez grupę rówieśniczą oraz konflikty w rodzinie. W żadnym z tych przypadków nie można rozwiązać problemu nadmiernego korzystania z internetu bez rozwiązania głębszych problemów strukturalnych (Chocholska, Osipczuk, 2009).

Wyniki wielu badań dotyczących nadużywania internetu wskazują na czynniki osobowościowe oraz szeroko pojęte problemy psychiczne, które korelują z nadmiernym używaniem internetu. Najczęściej

wymieniane są tu następujące cechy (Majchrzak, 2010; Augustynek, 2010): depresja, introwersja, neurotyzm, nadmierna wrażliwość, nieśmiałość; współwystępowanie innych nałogów; niska samoocena, przeżywanie niepewności, niskie poczucie sprawstwa; negatywne strategie radzenia sobie ze stresem. Ponadto — jak wskazują badania — nadużywaniu internetu może towarzyszyć zarówno społeczna izolacja (Weiser, 2004), poczucie lęku, depresja oraz myśli samobójcze (Kim i in., 2005; Kraut i in., 2008; Sanders, Field, 2000), jak i skłonność do bardziej agresywnych zachowań (za: Potembska, 2011). Dotychczasowe badania zwracają również uwagę na poczucie osamotnienia w rodzinie oraz mniejszą satysfakcję z życia u osób nadużywających internetu (za: Potembska, 2011). W przypadku wielu z tych problemów nie sposób określić jednoznacznie kierunku przyczynowo-skutkowego.

### 1.3. Skala zjawiska w Polsce

Odpowiedź na pytanie, jakiej części populacji dotyczy problem nadużywania internetu, nie jest łatwa. Trudności następcza przede wszystkim stworzenie trafnych narzędzi diagnostycznych, które można by wykorzystać w badaniach naukowych. Na świecie powstało jak dotąd wiele testów mierzących poziom nadmiernego używania internetu.

Miarą, która została zastosowana w przypadku badania EU Kids Online, realizowanego w 25 krajach europejskich wśród dzieci i młodzieży, był blok pytań dotyczący wyróżnionych przez Marka Griffithsa symptomów nadużywania internetu. Wybrano te, które wskazują na zagrożenie dla zdrowia fizycznego (zakłócenia snu, zaspokojenia potrzeb żywieniowych), nauki, zainteresowań, potencjalnych konfliktów w rodzinie i funkcjo-

nowania społecznego oraz trudności w ograniczeniu lub wyrugowaniu uzależniającej aktywności (Kirwil, 2011). W Polsce 23% badanych nastolatków (w wieku 11–16 lat) stwierdziło u siebie przynajmniej jeden z badanych symptomów. Najczęściej występujący symptom to surfowanie po internecie nawet wtedy, kiedy to specjalnie nie jest interesujące (38%) oraz zaniebdywanie rodziny, znajomych i nauki szkolnej (35%) (Kirwil, 2011).

Stosunkowo najpopularniejszym testem mierzącym nadużywanie internetu jest Internet Addiction Test<sup>1</sup> autorstwa Kimberly Young. Kwestionariusz IAT został w Polsce zaadaptowany przez zespół Pawła Majchrzaka i Niny Ogińskiej-Bulik (Majchrzak, Ogińska-Bulik, 2010). Dotychczas w Polsce badania dotyczące tego problemu na grupach osób

<sup>1</sup> Test został szerzej opisany w artykule *Metodologii badania EU NET ADB*, w bieżącym numerze kwartalnika, s. 7.

niepełnoletnich podejmowali m.in. Potembska i Pawłowska (2010), Zboralski wraz ze współpracownikami (2009) oraz CBOS (2012).

Według wspomnianych badań w Polsce odsetek młodych osób nadużywających internetu oscyluje w granicach kilku procent.

## 1.4. Cel artykułu

Celem artykułu jest określenie skali zjawiska oraz czynników ryzyka nadużywania internetu przez polską młodzież, a szczególnie:

- związku między zmiennymi: płeć, wiek i wykształcenie rodziców a nadużywaniem internetu,
- najczęściej występujących symptomów nadużywania internetu,

- aktywności online podejmowanych przez osoby nadużywające internetu,
- czynników, które decydują o ograniczaniu czasu spędzanego w internecie,
- związku nadużywania internetu z obniżoną satysfakcją z życia oraz z występowaniem problemów psychospołecznych.

## 2. Metoda

Artykuł przedstawia wyniki badań ilościowych zrealizowanych w Polsce wśród nastolatków w wieku 14–17 lat w ramach międzynarodowego projektu EU NET ADB<sup>2</sup>.

Biorąc pod uwagę niewielki odsetek osób, w których stwierdzono objawy nadużywania internetu (uzyskały co najmniej 70 punktów

w teście IAT), analizy zawarte w artykule powstały w oparciu o podział na funkcjonalnych i dysfunkcyjnych użytkowników internetu.

Do pomiaru problemów psychospołecznych młodzieży zastosowane zostało psychologiczne narzędzie diagnostyczne — kwestionariusz samooceny autorstwa Achenbacha.

## 3. Wyniki badania

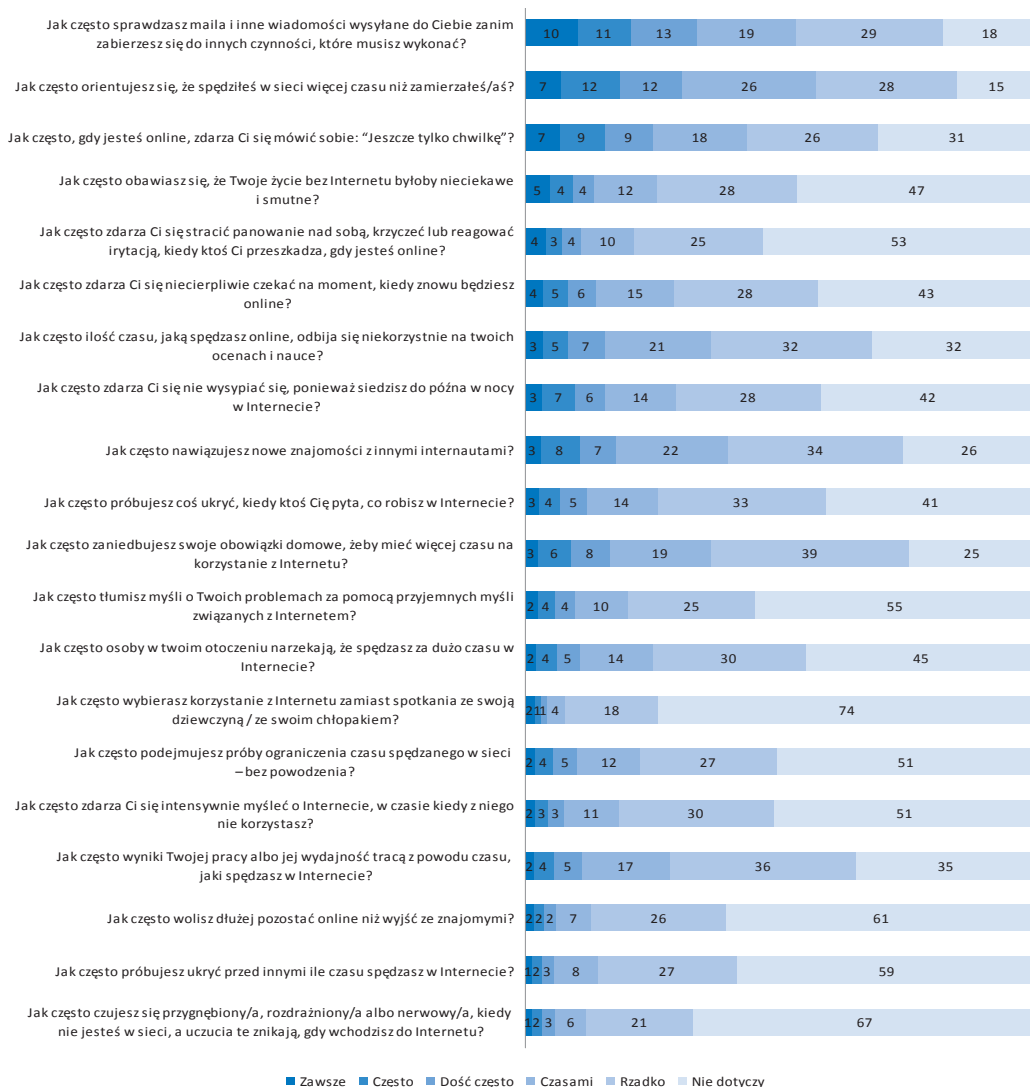
### 3.1. Symptomy nadużywania internetu

Aby bardziej szczegółowo przeanalizować problem nadużywania internetu, należy przyrzeć się poszczególnym jego symptomom. Wykres 1 ilustruje rozkład procentowy odpowiedzi wszystkich respondentów na pytanie o częstość występowania u nich 20 zachowań wyróżnionych w teście IAT. Dzięki zsumowaniu odpowiedzi „zawsze”, „często” i „dość często” wyszczególnione zostały trzy najczęstsze objawy nadużywania internetu. Można podzielić je na:

- 1) **związane z brakiem kontroli nad czasem spędzonym online:** mówienie sobie: „Jeszcze tylko chwilkę”, gdy jest się online — 25% (dysfunkcyjni użytkownicy — 78%), spędzanie w sieci więcej czasu niż się zamierzało — 31% (dysfunkcyjni użytkownicy — 74%) oraz
- 2) **związane z silną potrzebą bycia online** przejawiającą się sprawdzaniem maila i innych wiadomości zanim zabierze się do innych czynności, które należy wykonać — 34% (dysfunkcyjni użytkownicy — 67%).

<sup>2</sup> Szczegółowy opis metodologii badania znajduje się w części Metodologia badania EU NET ADB.

Wykres 1. Symptomy nadużywania internetu wyróżnione w teście IAT.



Źródło: EU NET ADB, opracowanie własne.

### 3.2. Skala zjawiska

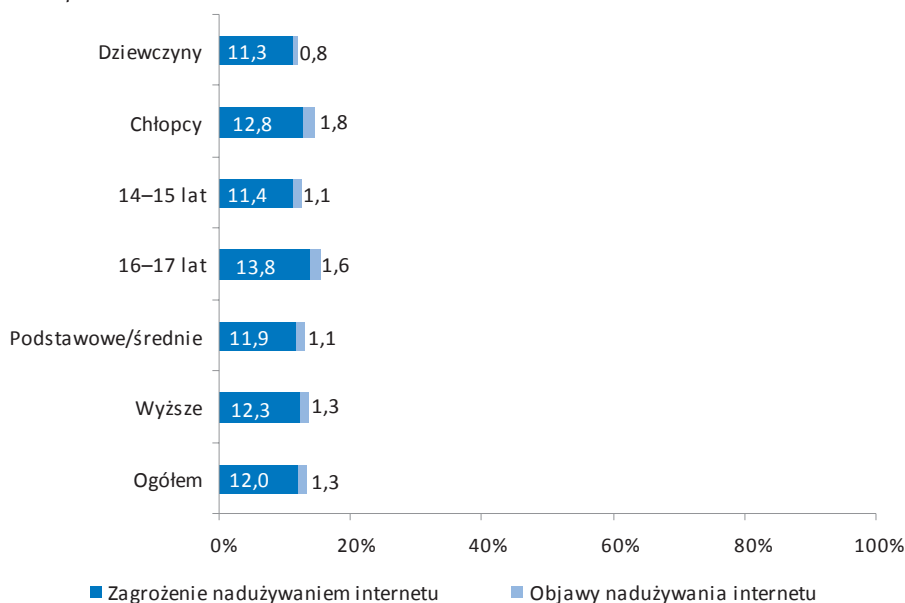
Według badań EU NET ADB prowadzonych na polskich nastolatkach, zdecydowana większość to osoby korzystające z internetu w sposób funkcjonalny, natomiast nieco ponad 13% to jego dysfunkcyjni użytkownicy. Ponadto kryteria nadużywania internetu

spełnia niewielki odsetek badanych — 1,3%, a więc nieco więcej niż co setny respondent. Większą grupę stanowią osoby wykazujące tylko część symptomów, a więc zagrożone nadużywaniem — w Polsce jest to około co ósmy nastolatek (12,0%).

Jak pokazuje wykres 2, wśród osób wykazujących symptomy dysfunkcyjnego korzystania z internetu odsetek chłopców jest nieco wyższy niż odsetek dziewczyn, odsetek osób ze starszej grupy wiekowej (16–17 lat) nieco wyższy niż osób w wieku 14–15 lat, a odsetek nastolatków, których rodzice mają wyższe wykształcenie nieco wyższy niż odsetek nastolatków, których rodzice

mają wykształcenie podstawowe i średnie. Mimo tego analizy pokazały, że zmienne: płeć, wiek i wykształcenie rodziców nie różnicują w sposób istotny statystycznie sposobu korzystania z internetu. Należy jednak zwrócić uwagę na to, że wśród chłopców odsetek nadużywających internetu jest ponad dwukrotnie wyższy niż wśród dziewczyn (1,8% do 0,8%).

**Wykres 2.** Dysfunkcyjne korzystanie z internetu; według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców (w proc.).



Źródło: EU NET ADB, opracowanie własne.

### 3.3. Nadużywanie internetu a aktywności online

Aby sprawdzić, czy funkcjonalni i dysfunkcyjni użytkownicy internetu różnią się pod względem tego, co robią w sieci, respondenci zostali zapytani, o aktywności podejmowane przynajmniej raz w tygodniu. Okazało się, że nastolatki dysfunkcyjnie korzystające z internetu podejmują prawie wszystkie wymienione aktywności istotnie częściej niż funkcjonalni użytkownicy (tabela 1). Jedynym wyjątkiem jest korzystanie

z portali społecznościowych. Mimo że dysfunkcyjni użytkownicy częściej niż funkcjonalni użytkownicy deklarują, że odwiedzają portale społecznościowe przynajmniej raz w tygodniu, to nie zaobserwowano między tymi grupami istotności statystycznej. Należy zaznaczyć również, że niektóre z aktywności podejmowane są przez użytkowników dysfunkcyjnych kilkakrotnie częściej niż przez użytkowników funkcjonalnych,



jest to: uprawianie hazardu online (ponad 4 razy częściej), granie w gry online z nagrodami pieniężnymi (ponad 3 razy częściej), odwiedzanie serwisów informacyjnych oraz serwisów z informacjami o seksie, granie w sieciowe gry strategiczne, poszukiwanie informacji medycznej, ściąganie gier, granie w wieloosobowe gry typu MMO RPG, ściąganie oprogramowania (ponad 2 razy

częściej). Zwłaszcza dwie pierwsze aktywności (hazard oraz gry online z nagrodami pieniężnymi) mogą świadczyć o skłonnościach dysfunkcyjnych internautów do podejmowania ryzykownych zachowań. Widoczne jest również, że nastolatki korzystające w sposób dysfunkcyjny z internetu znacznie częściej niż pozostałe osoby grają w różnego rodzaju gry<sup>3</sup>.

**Tabela 1.** Odsetek młodzieży podejmującej daną aktywność przynajmniej raz w tygodniu wśród osób funkcjonalnie i dysfunkcyjnie korzystających z internetu.

Odsetek młodzieży podejmującej daną aktywność przynajmniej raz w tygodniu	Funkcjonalne korzystanie z internetu	Dysfunkcyjne korzystanie z internetu
Oglądanie klipów/filmów**	83,8	91,2
Komunikatory**	79,7	89,6
Portale społecznościowe	79,2	84,3
Odrabianie pracy domowej/poszukiwanie informacji*	76,2	83,8
Ściąganie muzyki**	63,9	77,4
Cele hobbystyczne**	62,1	73,9
Poczta elektroniczna**	49,7	69,8
Fora internetowe**	30,8	55,1
Ściąganie filmów**	27,5	48,4
Czaty**	24,8	43,8
Serwisy informacyjne**	13,7	34,6
Serwisy z informacjami o seksie**	13,7	34,6
Ściąganie gier**	17,2	34,0
Wieloosobowe gry typu FPS – „strzelanki”**	16,9	32,1
Wieloosobowe gry typu MMO RPG**	16,0	32,1
Prowadzenie własnej strony www lub bloga**	14,4	32,0
Ściąganie oprogramowania**	13,2	26,5
Zakupy i aukcje internetowe**	9,8	19,1
Sieciowe gry strategiczne**	7,0	16,4
Poszukiwanie informacji medycznej**	6,8	16,2
Gry dla jednego gracza**	8,5	15,3
Gry online z nagrodami pieniężnymi**	2,9	9,8
Hazard**	1,7	7,4

\*p<0,05 \*\*p<0,01

Źródło: EU NET ADB, opracowanie własne.



### 3.4. Czas spędzany online i próby jego ograniczania

Chociaż dysfunkcyjne korzystanie z internetu to problem bardziej złożony niż spędzanie w internecie zbyt dużej ilości czasu, to można zaobserwować, że dysfunkcyjni użytkownicy internetu korzystają z niego znacznie częściej niż pozostali. 88,3% dysfunkcyjnych użytkowników internetu deklaruje, że korzysta z tego medium codziennie lub prawie codziennie, podczas gdy wśród osób funkcjonalnie korzystających z internetu odsetek ten wynosi 63%. Ponadto — jak pokazuje tabe-

la 2 — internet pochłania znacznie więcej czasu nastolatkom w dni wolne od szkoły, niż w dni kiedy są lekcje. Wśród dysfunkcyjnych użytkowników w typowym dniu szkolnym 60% nastolatków spędza w internecie od 2 do 4 godzin, a co drugi nastolatek ponad 4 godziny. Natomiast w dniu wolnym od zajęć czas ten wydłuża się znacząco. Prawie wszyscy dysfunkcyjni użytkownicy internetu poświęcają mu wtedy co najmniej 2 godziny (97,1%), z czego co drugi ponad 4 godziny.

**Tabela 2.** Średni czas spędzany w internecie w dzień kiedy są lekcje i kiedy nie ma lekcji wśród osób funkcjonalnie i dysfunkcyjnie korzystających z internetu (w proc.).

	Dzień, kiedy są lekcje		Dzień, kiedy nie ma lekcji	
	Funkcjonalne korzystanie z internetu	Dysfunkcyjne korzystanie z internetu	Funkcjonalne korzystanie z internetu	Dysfunkcyjne korzystanie z internetu
Wcale	3,0	1,2	1,0	0,0
Tylko kilka minut	6,3	2,9	2,3	0,0
Okolo pół godziny	10,5	2,5	4,2	0,0
Okolo godziny	17,6	7,4	8,0	0,8
Okolo 1,5 godziny	14,7	6,2	8,4	2,1
Okolo 2 godzin	14,7	16,4	16,2	5,4
Okolo 2,5 godziny	7,8	6,6	9,1	5,0
Okolo 3 godzin	9,9	13,5	12,3	7,5
Okolo 3,5 godziny	3,5	6,6	6,4	7,5
Okolo 4 godzin	5,7	17,2	12,6	22,4
Ponad 4 godziny	6,3	19,7	19,4	49,4

Źródło: EU NET ADB, opracowanie własne.

Respondenci zostali zapytani o próby ograniczania sobie czasu korzystania z internetu w ciągu ostatniego roku. Porównując odpowiedzi funkcjonalnych i dysfunkcyjnych użytkowników, można stwierdzić, że ci drudzy, chociaż korzystają z internetu znacznie więcej, to nieco rzadziej się decydują na takie restrykcje (46,1% do 42,8%). Z kolei analizując powody, dla których mło-

dzież chce ograniczyć czas spędzany w internecie, można zauważyć, że dysfunkcyjni użytkownicy prawie trzy razy częściej niż funkcjonalni użytkownicy podejmują taką decyzję pod wpływem rodziców, nauczycieli lub innych dorosłych osób ( $p < 0,01$ ). Na uwagę zasługuje również fakt, że dysfunkcyjni użytkownicy istotnie rzadziej niż funkcjonalni użytkownicy podejmu-

ją taką decyzję, ponieważ korzystanie z internetu przestało ich interesować ( $p < 0,01$ ). Niespełna co dziesiąty (9,7%) dysfunkcyjny

użytkownik, który chciał zredukować czas spędzany online podał właśnie taką przyczynę.

**Tabela 3.** Powody ograniczania czasu korzystania z internetu wśród funkcjonalnie i dysfunkcyjnie korzystających z internetu (w proc.).

	Funkcjonalne korzystanie z internetu	Dysfunkcyjne korzystanie z internetu
Korzystanie z internetu przestało mnie interesować**	23,2	9,7
Uszkodzone i/lub odłączone łącze internetowe w domu	22,2	24,3
Moi znajomi zainteresowali się czymś innym i namawiali mnie, żebym mniej korzystał/a z internetu	18,4	26,2
Więcej obowiązków związanych z nauką	60,2	67,0
Nawiązanie i/lub zacieśnienie nowych znajomości poza internetem	19,6	21,4
Moi rodzice, nauczyciele lub inni dorośli namawiali mnie do ograniczenia czasu spędzanego w internecie**	10,9	30,1
Inne powody	14,0	17,5

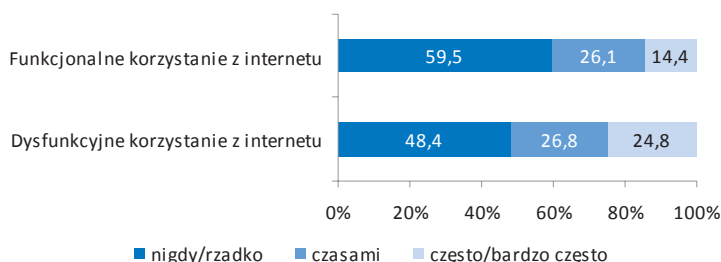
\* $p < 0,05$  \*\* $p < 0,01$

Źródło: EU NET ADB, opracowanie własne.

Mimo że osoby dorosłe mogą skłonić nastolatków do ograniczenia czasu spędzanego online, to niemal połowa (48,4%) dysfunkcyjnych użytkowników internetu przyznaje, iż rodzice nigdy lub rzadko ich o to proszą. Jak pokazu-

je wykres 3, możemy wnioskować, że w przypadku dysfunkcyjnych użytkowników internetu rodzice starają się wpływać na ilość czasu spędzanego w internecie przez ich dzieci nieco częściej niż w przypadku funkcjonalnych.

**Wykres 3.** Ograniczanie czasu w internecie przez rodziców wśród osób funkcjonalnie i dysfunkcyjnie korzystających z internetu (w proc.).



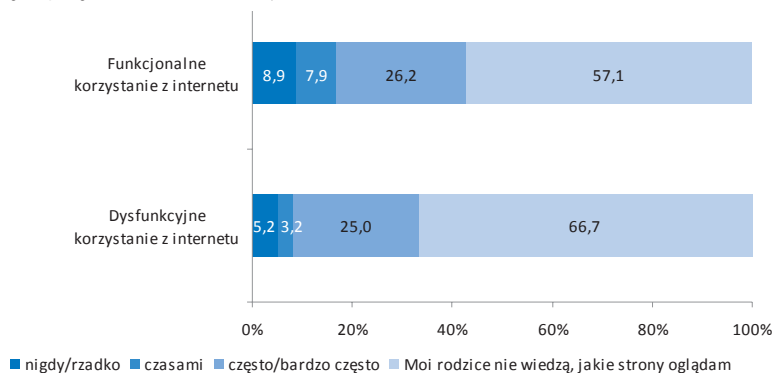
Źródło: EU NET ADB, opracowanie własne.

### 3.5. Wiedza rodziców na temat aktywności dzieci w internecie

Pomimo tego, że co czwarty (24,8%) nastolatek dysfunkcyjnie korzystający z internetu twierdzi, że rodzice często lub bardzo często mówią mu, że może przeznaczyć na internet tylko określony czas, to okazuje się, że aż 66,7% uważa, że rodzice nie mają wiedzy na temat tego, co robią oni online. Ponadto co czwarty nastolatek potwierdza (za-

równy w przypadku funkcjonalnych, jak i dysfunkcyjnych użytkowników internetu), że rodzice często lub bardzo często pozwalają mu wchodzić na wszystkie strony internetowe. Odpowiedź na to pytanie może świadczyć o małej świadomości rodziców, co do tego, jak nastolatki korzystają z internetu i co w nim robią.

**Wykres 4.** Przyzwolenie na oglądanie każdej strony internetowej wśród funkcjonalnie i dysfunkcyjnie korzystających z internetu (w proc.).



Źródło: EU NET ADB, opracowanie własne.

### 3.6. Nadużywanie internetu a satysfakcja z życia

Aby sprawdzić, czy istnieje związek między dysfunkcyjnym użytkowaniem internetu a satysfakcją z życia, respondenci zostali zapytani o zadowolenie z kilku jego aspektów: osiągnięć w szkole, radości życia, swojej rodziny, swoich przyjaciół, czasu wolnego i życia generalnie. Za udzielenie odpowiedzi mogli otrzymać maksymalnie po 5 punktów<sup>3</sup> (w przypadku wysokiej satysfakcji z danego aspektu). W grupie dysfunkcyjnych użytkowników internetu

średnie ocen badanych aspektów życia były istotnie niższe ( $p < 0,01$ ) w porównaniu do średnich ocen osób funkcjonalnie korzystających z internetu. Należy zauważyć także, że w przypadku grupy dysfunkcyjnych internautów, pomimo tego, że wszystkie średnie oceny osiągnęły wartość wyższą niż 3 (ani zadowolony, ani niezadowolony), to żadna ze średnich ocen nie uzyskała wartości 4 (zadowolony). Najgorzej oceniany aspekt to osiągnięcia w szkole.

<sup>3</sup> Kafeteria odpowiedzi w tym pytaniu: bardzo zadowolony — 5 pkt, zadowolony — 4 pkt, ani zadowolony, ani niezadowolony — 3 pkt, niezadowolony — 2 pkt, bardzo niezadowolony — 1 pkt.

**Tabela 3.** Zadowolenie z życia wśród funkcjonalnie i dysfunkcyjnie korzystających z internetu (w proc.)

	Funkcjonalne korzystanie z internetu		Dysfunkcyjne korzystanie z internetu	
	średnia	SD	średnia	SD
osiągnięcia w szkole**	3,51	1	3,18	1,15
radość życia**	3,97	1,01	3,5	1,27
rodzina**	4,13	0,99	3,77	1,13
przyjaciele**	4,24	0,94	3,92	1,15
czas wolny**	3,95	1,03	3,64	1,28
życie generalnie**	4,02	1,01	3,61	1,27

\*\*p&lt;0,01

Źródło: EU NET ADB, opracowanie własne.

### 3.7. Nadużywanie internetu a problemy psychospołeczne

Badanie wykazało, że nastolatki dysfunkcyjnie korzystające z internetu uzyskują istotnie wyższe ( $p<0,01$ ) wyniki na wszystkich skalach problemów psychospołecznych kwestionariusza samooceny. Umiarkowany efekt ( $d=0,48-0,59$ ) można zaobserwować w przypadku skal: wycofanie, objawy somatyczne, problemy społeczne, zaburzenia myśli, natomiast silny efekt

( $d=0,72-0,89$ ) występuje w przypadku lęków i depresji, zaburzeń uwagi, zachowań niedostosowanych oraz zachowań agresywnych. Co ciekawe, respondenci dysfunkcyjnie korzystający z internetu uzyskali wyższe wskaźniki zarówno na skali internalizacyjnej, jak i eksternalizacyjnej, ale efekt był silniejszy w przypadku skali eksternalizacyjnej ( $d=0,91$  do  $d=0,72$ ).

**Tabela 4.** Problemy psychospołeczne wśród funkcjonalnie i dysfunkcyjnie korzystających z internetu.

SKALA	Funkcjonalne korzystanie z internetu		Dysfunkcyjne korzystanie z internetu		d Cohena
	średnia	SD	średnia	SD	
Lęki i depresje**	5,69	5,29	10,18	6,77	0,74
Wycofanie**	4,41	3,01	6,34	3,6	0,58
Objawy somatyczne**	2,9	2,97	4,7	4,13	0,48
Problemy społeczne**	2,37	2,2	3,8	2,96	0,55
Zaburzenia myśli**	1,67	2,28	3,27	3,1	0,59
Zaburzenia uwagi**	5,66	2,99	8,05	3,45	0,74
Zachowania niedostosowane**	4	3,18	6,67	3,81	0,76
Zachowania agresywne**	7,98	5,53	13,39	6,61	0,89
Internalizacyjna**	12,68	9,45	20,58	12,31	0,72
Eksternalizacyjna**	11,98	8,07	20,06	9,63	0,91
Całkowita skala problemowa**	36,53	23,8	61,21	29,97	0,91

\*p&lt;0,05 \*\*p&lt;0,01

Źródło: EU NET ADB, opracowanie własne.

## 4. Wnioski i dyskusja

Pomimo że — podobnie jak w przypadku innych badań (Livingstone, Haddon, 2011) — wyniki badania EU NET ADB dowiodły, że osoby nadużywające internetu oraz zagrożone jego nadużyciem to nieco częściej chłopcy niż dziewczyny, analizy nie wykazały różnic istotnych statystycznie. Większe dysproporcje między dziewczynami a chłopcami mogą być widoczne jednak przy analizie nadużywania internetu ze względu na konkretną aktywność online — np. granie online, hazard albo odwiedzanie portali społecznościowych. Z kolei brak istotności statystycznej w przypadku wieku wynikać może z niedużej różnicy wiekowej między badanymi nastolatkami. W badaniu EU Kids Online, gdzie można było zaobserwować większe różnice procentowe, respondenci byli reprezentantami szerszej grupy wiekowej.

Brak istotności statystycznej w przypadku korzystania z portali społecznościowych przez dysfunkcyjnych i funkcjonalnych użytkowników internetu tłumaczyć można dużą popularnością tych serwisów wśród młodzieży. Jak pokazują badania EU NET ADB niemal 90% nastolatków posiada profil przynajmniej na jednym portalu. Wyraźniejsze różnice są widoczne w przypadku analizy ze względu na czas spędzany na portalach społecznościowych<sup>4</sup>.

Badanie EU NET ADB wskazało, że osoby dysfunkcyjnie korzystające z internetu oceniały gorzej wszystkie aspekty swojego życia niż funkcjonalni internauci. Niska satysfakcja z życia może się łączyć z występowaniem wielu innych problemów, dlatego związek ten powinien zostać dokładniej przeanalizowany w kontekście nadużywania internetu. Również na szczególną uwa-

gę zasługują wysokie wyniki na skalach eksternalizacyjnej i internalizacyjnej w grupie osób dysfunkcyjnie korzystających z internetu, które potwierdzają związek nadużywania internetu zarówno z lękami, depresjami czy izolacją społeczną, jak i skłonnością do zachowań agresywnych (za: Potembska, 2011). Chociaż trzeba zaznaczyć, że wielkość efektu jest bardziej znacząca w przypadku zachowań eksternalizacyjnych.

Niepokojąca wydaje się być niska świadomość rodziców na temat internetowych aktywności ich dzieci, szczególnie w kontekście wcześniejszych badań realizowanych na zlecenie Fundacji Dzieci Niczyje oraz Fundacji Grupy TP, z których wynika, że mimo deklaracji większości (68%) rodziców o podejmowaniu ze swoim dzieckiem rozmów na temat uzależnienia od internetu, tylko 16% rodziców zalicza to zjawisko do realnych zagrożeń związanych z używaniem internetu przez młodych ludzi (Wojtasik, 2008). Badania EU Kids Online, które pokazały, że polscy rodzice w porównaniu do rodziców dzieci z innych krajów europejskich mają mniejszą kontrolę nad tym, co ich dzieci robią w internecie (Kirwil, 2011), zostały uzupełnione o informację, że poziom wiedzy na temat korzystania z internetu przez dzieci jest niższy wśród rodziców dysfunkcyjnych użytkowników internetu niż wśród rodziców pozostałych dzieci. Badanie EU NET ADB pokazało, że co czwarty rodzic dysfunkcyjnego użytkownika internetu ogranicza mu czas spędzany online. Mimo że analizy prowadzone w ramach badania EU Kids Online dowiodły, że stosowanie takich restrykcji może w pewnym stopniu ochronić dzieci przed nadużyciem internetu, to należy pamiętać, że takie metody mogą też

<sup>4</sup> Odsetek osób dysfunkcyjnie korzystających z internetu jest istotnie wyższy wśród grupy intensywnych użytkowników portali społecznościowych niż wśród osób korzystających z portali w sposób umiarkowany (23,8% do 8,4%,  $p < 0,01$ ) por. Katarzyna Makaruk, Korzystanie z portali społecznościowych przez młodzież. *Wyniki badania EU NET ADB*.

skutkować negatywnymi konsekwencjami, w tym obniżeniem poziomu kompetencji cyfrowych dziecka (Smahel i in., 2012).

Trzeba podkreślić, że dysfunkcyjne korzystanie z internetu to problem bardziej kompleksowy, którego nie da się rozwiązać jedynie za pomocą ograniczeń czasowych.

Biorąc pod uwagę fakt, że osoby dysfunkcyjne korzystające z internetu częściej przejawiają problemy psychospołeczne oraz posiadają niższą satysfakcją z życia, powinny one otrzymać nie tylko odpowiednie wsparcie ze strony rodziców, ale także pomoc psychologiczną.

## Bibliografia

- Augustynek, A. (2010). *Uzależnienie komputerowe. Diagnostyka, rozpowszechnienie, terapia*, Warszawa: Difin.
- CBOS (2012). *Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących w odniesieniu do hazardu, w tym hazardu problemowego (patologicznego) oraz innych uzależnień behawioralnych*, Warszawa: CBOS.
- Chocholska, P., Osipczuk, M. (2009). *Uzależnienie od komputera i internetu u dzieci i młodzieży*, Warszawa: Hachette.
- Greenfield, D. (2011). The Addictive Properties of Internet Usage. W: Young K. S., Abreu, N. de (ed.). *Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, Hoboken: John Wiley and Sons.
- Kaliszewska, K. (2007). *Nadmierne używanie Internetu: charakterystyka psychologiczna*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.
- Kim, E., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212–218.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., & Nam, B. W. (2005). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43, 185–192.
- Kirwil, L. (2011). *Polskie dzieci w Internecie. Zagrożenia i bezpieczeństwo — część 2. Częściowy raport z badań EU Kids Online II*, Warszawa: SWPS.
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., & Ólafsson, K. (2011). *Risks and safety on the internet: The perspective of European children. Full findings*. LSE, London, EU Kids Online.
- Majchrzak, P. (2010). Czynniki ryzyka uwikłania w sieć w świetle badań własnych. W: P. Majchrzak, M. Ogińska-Bulik, *Uzależnienie od Internetu*. Łódź: Wydawnictwo WSHE.
- Majchrzak, P., Ogińska-Bulik, M. (2010). Zachowania ryzykowne związane z cyberprzestrzenią — polska adaptacja Internet Addiction Test. W: P. Majchrzak, M. Ogińska-Bulik, *Uzależnienie od Internetu*. Łódź: Wydawnictwo WSHE.
- Morahan-Martin, L. (2005). Internet Abuse. Addiction? Disorder? Symptom? Alternative Explanations?, *Social Science Computer Review*, 23 (1).
- Pawłowska, B., Potembska, E. (2011). Objawy zagrożenia uzależnieniem i uzależnienia od Internetu mierzonego Kwestionariuszem do Badania Uzależnienia od Internetu, autorstwa Pawłowskiej i Potembskiej u młodzieży polskiej w wieku od 13 do 24 lat. *Curr Probl Psychiatrii*; 12(4), 439–442.
- Potembska, E. (2011). *Uzależnienie i zagrożenie uzależnieniem od Internetu u młodzieży*. Praca na stopień doktora nauk medycznych. Promotor: dr hab. Beata Pawłowska, Lublin.



- Sanders, C. E., Field, T. M., Diego, M., & Kaplan, M. (2000). The relationship of Internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35, 237–241.
- Shapira, N. A. i in. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17.
- Smahel, D., Helsper, E., Green, L., Kalmus, V., Blinka, L., Ólafsson, K. (2012). *Excessive Internet Use among European Children*, Pobrano z: [www2.lse.ac.uk/media/lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20III/Reports/ExcessiveUse.pdf](http://www2.lse.ac.uk/media/lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20III/Reports/ExcessiveUse.pdf)
- Weiser, E. B. (2004). The functions of Internet use and their social and psychological consequences. *CyberPsychology & Behavior*, 4(6), 723–743.
- Wojtasik, Ł. (2009). Rodzice wobec zagrożeń dzieci w Internecie. *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 26(1), 90–99.
- Young, K. S., Yue, X. D., Ying, L. (2011). Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction. W: K. S. Young, N. de Abreu (red.), *Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, Hoboken: John Wiley and Sons.
- Zboralski, K. i in. (2009). The prevalence of computer and Internet addiction among pupils. Rozpoznanie uzależnienia od komputera i Internetu. *Postępy Hig Med Dosw* (online), 2009/63.

## Internet addictive behaviour among adolescents. The EU NET ADB research results

The aim of the article is to define the scale of the phenomenon and the risk factors of Internet Addictive Behaviour among Polish adolescents. The criteria for the IAB are met by the small percentage of respondents-1.3%. A larger group -12% is at risk of IAB. The analysis revealed no statistically significant differences in terms of sex, age, and education of parents. The most common Internet Addiction Test symptoms are: saying "just a few more minutes" when on-line, staying on-line longer than you intended, and checking your e-mail before something else that you need to do. Dysfunctional internet users access the internet for almost all of the online activity significantly more often than functional users. Dysfunctional users significantly more often than functional users try to restrict internet usage under the influence of parents, teachers or other adults ( $p < 0,01$ ) and significantly less take such a decision, since the use of the internet is no longer of their interest ( $p < 0,01$ ). Dysfunctional users are less satisfied with all aspects of their life than functional internet users and have higher scores on all the problem scales of The Youth Self-Report.

### KEYWORDS:

INTERNET ABUSE, DYSFUNCTIONAL INTERNET USE, PSYCHOSOCIAL PROBLEMS, ADOLESCENTS

### CYTOWANIE:

Makaruk, K., Wójcik S. (2013). Nadużywanie internetu przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB. *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 12(1), 35–48.



Artykuł jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 3.0 Polska.