

# Edyta Charzyńska, Joanna Gózdź

---

W sieci uzależnienia. Polska adaptacja Skali Uzależnienia od Facebooka (the Bergen Facebook Addiction Scale) C.S. Andreassen, T. Torsheim, G.S. Brunborga i S. Pallesen

---

Chowanna 1, 163-185

---

2014

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.



Edyta Charzyńska  
Joanna Gózdź  
Uniwersytet Śląski

**W sieci uzależnienia**  
**Polska adaptacja Skali Uzależnienia od Facebooka**  
**(the Bergen Facebook Addiction Scale)**  
**C.S. Andreassen, T. Torsheima,**  
**G.S. Brunborga i S. Pallesen**

## Wprowadzenie

Duże zainteresowanie badaczy wywołuje obecnie temat uzależnień behawioralnych, takich jak nałogowe granie w gry komputerowe, korzystanie z telefonu komórkowego, uprawianie seksu, opalanie się, wykonywanie ćwiczeń fizycznych czy uzależnienie od pracy zawodowej. Komputeryzacja świata ma związek z rozwojem kolejnego zagrożenia behawioralnego, być może *signum temporis* XXI wieku – uzależnienia od Internetu.

Jedną z najczęstszych aktywności w Internecie stanowi korzystanie z sieci społecznościowych<sup>1</sup>. Definiuje się je jako serwisy internetowe umożliwiające użytkownikom elektroniczne kontaktowanie się z innymi członkami sieci, a także udostępnienie im swoich kontaktów i interakcji<sup>2</sup>. Pierwsza sieć społecznościowa – SixDegress.com – została założona w 1997 roku. Umożliwiała ona utworzenie własnego profilu, stworzenie listy znajomych, a od 1998 roku przeglądanie list znajomych<sup>3</sup>. Od tego czasu powstało wiele sieci społecznościowych ze zróżnicowanymi grupami docelowymi, funkcjami czy polityką prywatności.

---

1 S. Ak, N. Koruklu, Y. Yilmaz: *A Study on Turkish Adolescent's Internet Use: Possible Predictors of Internet Addiction*. „Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking” 2013, no. 16 (3).

2 D.M. Boyd, N.B. Ellison: *Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship*. „Journal of Computer-Mediated Communication” 2007, no. 13 (1), s. 211.

3 Ibidem, s. 213.

Nie ma przesady w stwierdzeniu, że sieci społecznościowe stały się częścią codziennego życia ludzi. Dla wielu nastolatków pierwszą czynnością wykonaną tuż po przebudzeniu jest uruchomienie komputera w celu zalogowania się na portal społecznościowy<sup>4</sup>. Raport sporządzony przez National Family Week pośród 1000 dzieci w wieku od 8 do 15 lat i 3000 rodziców pokazał, iż dla 40% dziewczynek i 6% chłopców Facebook jest najważniejszą rzeczą w życiu<sup>5</sup>.

Tak duża popularność portali społecznościowych wynika między innymi z licznych funkcji, które portale te oferują swoim użytkownikom: przede wszystkim pozwalają kontaktować się ze znajomymi i z rodziną, umożliwiają zamieszczanie i oglądanie zdjęć, ułatwiają poznawanie nowych ludzi, odnalezienie dawnych znajomych, uzyskiwanie informacji o ciekawych wydarzeniach, dzielenie się z innymi informacjami o sobie, komunikowanie się z kolegami ze szkoły, z uczelni i pracy w celu wymiany informacji i materiałów, a także nawiązywanie relacji intymnych<sup>6</sup>. Sieci społecznościowe umożliwiają całodobowy kontakt, nie ma tu bariery czasu i przestrzeni. Zapewniają użytkownikom natychmiastową gratyfikację w postaci nawiązania szybkiego, taniego i łatwego kontaktu z innymi ludźmi, a także stwarzają możliwości odnalezienia form rozrywki zgodnych z własnymi preferencjami (np. gry, konkursy, strony słynnych ludzi). Stanowi to znakomitą okazję do rozwoju sieci kontaktów, znalezienia osób o podobnych zainteresowaniach, stwarza możliwość ekspresji własnego „ja”, dzielenia się swoimi wytworami (np. zamieszczania animacji, muzyki, zdjęć), większego zaangażowania się w życie społeczne i obywatelskie<sup>7</sup>. Za funkcjami, które mogą pełnić portale społecznościowe, stoi zaspokajanie podstawowych potrzeb – afiliacji, wsparcia, przynależności czy samoafirmacji. Silnie gratyfikujący charakter sieci społecznościowych może jednak działać jak miecz obosieczny – używanie tego, co zaplanowane zostało jako atrakcja i urozmaicenie ludzkiego życia, niejednokrotnie prowadzi do braku umiejętności wyważonego korzystania z portali społecznościowych i nałogu.

Badacze i terapeuci ostrzegają, iż intensywne używanie nowych mediów, zwłaszcza portali społecznościowych, może być szczególnie groźne

---

4 K. Makaruk: *Korzystanie z portali społecznościowych przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB*. „Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka” 2013, nr 12 (1).

5 Podaję za: S. Coughlan: *Facebook is a Major Influence on Girls, Say Survey*. <http://www.bbc.co.uk/news/10121931> [2.07.2013].

6 J.D. Raacke, J.M. Bonds-Raacke: *MySpace & Facebook: Applying the Uses and Gratifications Theory to Exploring Friend Networking Sites*. „CyberPsychology & Behavior” 2008, no. 11.

7 P. Collin et al.: *The Benefits of Social Networking Services. Literature Review*. Melbourne: Young and Well CRC, 2011.

dla ludzi młodych ze względu na ryzyko uzależnienia<sup>8</sup>. W badaniu przeprowadzonym przez Isabelłę Wolniczak i współpracowników<sup>9</sup> około 8% studentów wykazywało symptomy uzależnienia od Facebooka. Świadomość problemu wzrasta również wśród użytkowników portali społecznościowych. Badania przeprowadzone w Irlandii wśród 11-16-latków pokazały, iż 33% korzystających z sieci społecznościowych czuło, iż używa ich zbyt często<sup>10</sup>. W literaturze przedmiotu zaczęto stosować określenie „uzależnienie od sieci społecznościowych”<sup>11</sup>. Nie znajduje się ono w klasyfikacjach chorób psychicznych (podobnie jak uzależnienie od Internetu), choć wśród badaczy i praktyków coraz częściej pojawiają się głosy wskazujące konieczność traktowania nadmiernego korzystania z portali społecznościowych jako rodzaju uzależnienia, podkategorii uzależnienia od Internetu<sup>12</sup>.

Badacze coraz częściej koncentrują się na eksploracji zjawisk społecznych dotyczących pojedynczego portalu społecznościowego – Facebooka, założonego w 2004 roku, mającego obecnie największą liczbę użytkowników<sup>13</sup>. W odpowiedzi na rosnącą popularność portalu i olbrzymią ilość czasu spędzanego na korzystaniu z Facebooka przez użytkowników w literaturze pojawiło się określenie „uzależnienie od Facebooka”<sup>14</sup>. Wiąże się ono z podobnymi objawami jak inne uzależnienia: intensywnym myśleniem o korzystaniu z Facebooka, odczuwaniem zdenerwowania i niepokoju,

---

8 E. Echeburua, P. de Corral: *Addiction to New Technologies and to Online Social Networking in Young People: A New Challenge*. „Adicciones” 2010, no. 22.

9 I. Wolniczak et al.: *Association between Facebook Dependence and Poor Sleep Quality: A Study in a Sample of Undergraduate Students in Peru*. „PLoS ONE” 2013, no. 8 (3).

10 C. Machold et al.: *Social Networking Patterns/Hazards among Teenagers*. „Irish Medical Journal” 2012, no. 105 (5).

11 D.J. Kuss, M.D. Griffiths: *Online Social Networking and Addiction – A Review of the Psychological Literature*. „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2011, no. 8.

12 D. Karaiskos et al.: *P02-232 – Social Network Addiction: A New Clinical Disorder?* „European Psychiatry” 2010, no. 25.

13 Liczba użytkowników Facebooka przekroczyła w październiku 2012 roku 1 bilion; podają za: A. Vance: *Facebook: The Making of 1 Billion Users*. <http://www.businessweek.com/articles/2012-10-04/facebook-the-making-of-1-billion-users> [30.06.2013]. W Polsce liczba aktywnych użytkowników tego portalu społecznościowego wynosi ponad 10 milionów. *Social Media Marketing, Statistics & Monitoring Tools: Facebook w Polsce*. <http://www.socialbakers.com/facebook-statistics/poland> [30.06.2013].

14 I. Espinoza-Luna, R. Pezoa-Jares, J. Vasquez-Medina: *P-637 – Impact of Social Networks on Mental Health: A Case Report and Literature Review*. „European Psychiatry” 2012, no. 27.

gdy przez jakiś czas nie można skorzystać z portalu lub dostęp do niego jest ograniczony, trudnościami przerywania zachowania mimo składanych obietnic i mimo widocznych negatywnych konsekwencji dla relacji interpersonalnych, wyników w szkole/na studiach lub w pracy zawodowej, zainteresowań czy rozrywki, narastającą potrzebą kontynuowania zachowania (wydłużanie czasu spędzanego na portalu staje się niezbędne, by wciąż odczuwać przyjemność z korzystania z niego), powrotem do poprzednich zachowań po okresie zaniechania aktywności lub jej ograniczenia<sup>15</sup>. Co interesujące, badanie przeprowadzone przez naukowców z University of Milan and Massachusetts Institute of Technology<sup>16</sup> wskazuje na chemiczne uwarunkowania konieczności sprawdzania swojego profilu na portalach społecznościowych. W badaniu tym użytkownicy wykazywali fizyczne i psychofizjologiczne reakcje po zalogowaniu się na swoje konta zbliżone do satysfakcji odczuwanej w trakcie gry na instrumencie lub w trakcie wykonywania kreatywnych czynności<sup>17</sup>.

Obecnie trwają badania nad predyktorami i korelatami uzależnienia od sieci społecznościowych. Jeden z obszarów zainteresowania stanowi samoocena. W ramach tego zagadnienia sformułowano teorię, zgodnie z którą osoby mające trudności z nawiązywaniem i podtrzymywaniem relacji twarzą w twarz (między innymi introwertycy, osoby o niskiej samoocenie, nieśmiałe, samotne, wycofane społecznie) lub odczuwające je jako mniej nagradzające traktują Internet jako bardziej pożądany sposób komunikowania się<sup>18</sup>. Przykładowo, osoby o niskiej samoocenie i dużych lękach społecznych spędzają na Facebooku więcej czasu i częściej zamieszczają na portalu zdjęcia mające na celu pokazanie ich w pozytywnym świetle<sup>19</sup>. Z jednej strony takie wzorce zachowania są korzystne dla osób z trudnościami społecznymi, bo umożliwiają nawiązanie relacji przez Internet i dają poczucie bezpieczeństwa, z drugiej zaś czerpanie gratyfikacji z kontaktów *on-line* przy równoczesnych niesatysfakcjonujących relacjach twarzą w twarz może prowadzić do uzależnienia<sup>20</sup>.

---

15 Ibidem.

16 Podają za: L. Horn: *Study Finds Chemical Reason behind Facebook 'Addiction'*. <http://www.pcmag.com/article2/0,2817,2400011,00.asp> [3.07.2013].

17 Ibidem.

18 Z. Papacharissi, A.M. Rubin: *Predictors of Internet Use*. „Journal of Broadcasting & Electronic Media” 2000, no. 44 (2); C.C. Ward, T.J.G. Tracey: *Relation of Shyness with Aspects of Online Relationship Involvement*. „Journal of Social and Personal Relationships” 2004, no. 21 (5).

19 S. Mehdizadeh: *Self-Presentation 2.0: Narcissism and Self-Esteem on Facebook*. „Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking” 2004, no. 13 (4).

20 R.A. Davis: *A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use*. „Computers in Human Behavior” 2001, no. 17.

Badania nad trafnością teorii o deficytach społecznych osób intensywnie korzystających z Internetu dotyczyły również eksploracji związków między używaniem Internetu a poczuciem samotności. W polskim badaniu młodzież spędzająca na portalach społecznościowych co najmniej dwie godziny dziennie częściej próbowała radzić sobie w ten sposób z samotnością niż rówieśnicy korzystający z portali w mniejszym wymiarze czasowym<sup>21</sup>. W badaniu przeprowadzonym wśród 342 chińskich studentów odnotowano pozytywne korelacje między samotnością a uzależnieniem od grania w popularną grę Farma na portalach społecznościowych<sup>22</sup>. Uzyskane rezultaty znajdują także potwierdzenie w badaniach nad nieśmiałością, w których wykazano jej dodatnie związki z ilością czasu spędzanego na Facebooku i z bardziej pozytywną postawą wobec portali społecznościowych<sup>23</sup>.

Inny obszar zainteresowań badaczy stanowią czynniki rodzinne mogące mieć wpływ na rozwinięcie się nieprawidłowości w zakresie korzystania z Internetu. Dotychczasowe badania wskazują, iż uzależnienie od Internetu wiąże się z czynnikami rodzinnymi, między innymi wysokim poziomem konfliktu między rodzicami i dziećmi oraz niskim poziomem funkcjonowania rodziny<sup>24</sup>. Prawdopodobna wydaje się hipoteza, zgodnie z którą niesatysfakcjonujące relacje z członkami rodziny będą wiązały się ze zwiększonym ryzykiem uzależnienia od sieci społecznościowych. Osoby mające niezadowolające kontakty z najbliższą rodziną mogą poszukiwać zaspokojenia potrzeby przynależności i afiliacji poza najbliższym otoczeniem – w Internecie.

Interesujące zagadnienie stanowi również rola zmiennych socjodemograficznych w uzależnieniu od Facebooka. Część badań donosi o wyższym poziomie problemu wśród dziewcząt<sup>25</sup>, w innych nie odnotowuje się różnic między płciami<sup>26</sup>. Wyższy poziom nasilenia uzależnienia od Facebooka występuje wśród ludzi młodych<sup>27</sup>. Badania prowadzone w Szwecji wska-

---

21 K. Makaruk: *Korzystanie z portali społecznościowych przez młodzież...*

22 S.X. Zhou, L. Leung: *Gratifications, Loneliness, Leisure Boredom and Self-Esteem as Predictors of SNS-Game Addiction and Usage Pattern among Chinese College Students*. „International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning” 2012, no. 2 (4).

23 E.S. Orr et al.: *The Influence of Shyness on the Use of Facebook in an Undergraduate Sample*. „Cyberpsychology & Behavior” 2009, no. 12 (3).

24 J.Y. Yen et al.: *Family Factors of Internet Addiction and Substance Use Experience in Taiwanese Adolescents*. „Cyberpsychology & Behavior” 2007, no. 10.

25 K. Makaruk: *Korzystanie z portali społecznościowych przez młodzież...*

26 S. Livingstone et al.: *Risks and Safety on the Internet: The Perspective of European Children. Full Findings*. London: EU Kids Online, 2011, s. 30.

27 U. Pfeil, R. Arjan, P. Zaphiris: *Age Differences in Online Social Networking – A Study of User Profiles and the Social Capital Divide among Teenagers and Older Users in MySpace*. „Computers in Human Behavior” 2009, no. 25.

zują, iż osoby z niższym wykształceniem i znajdujące się w gorszej sytuacji finansowej spędzały na Facebooku więcej czasu niż osoby z wyższym wykształceniem i w lepszej sytuacji finansowej<sup>28</sup>. Negatywne związki między wykształceniem a uzależnieniem od Facebooka mogą wynikać z mniejszej świadomości ryzyka w grupie osób gorzej wykształconych, podczas gdy spędzanie większej ilości czasu na Facebooku przez osoby z mniejszymi zasobami finansowymi może wiązać się z ograniczoną pulą innych aktywności wymagających większych nakładów pieniężnych.

Rosnący problem uzależnienia od sieci społecznościowych wymaga opracowania narzędzi służących do jego pomiaru. W ubiegłym roku norweska badaczka Cecilie Andreassen wraz ze swoim zespołem<sup>29</sup> skonstruowała Skalę Uzależnienia od Facebooka (the Bergen Facebook Addiction Scale). Konstrukcja skali oparta została na sześciu kluczowych komponentach uzależnienia: 1) istotność (*salience*) – aktywność zdominowała myślenie i zachowanie, 2) zmiana nastroju (*mood modification*) – aktywność zmienia/poprawia nastrój, 3) tolerancja (*tolerance*) – do osiągnięcia wcześniejszych efektów niezbędne jest zwiększenie aktywności, 4) objawy abstynencji (*withdrawal*) – pojawienie się nieprzyjemnych emocji, gdy aktywność nie może być kontynuowana lub musi zostać zmniejszona, 5) konflikt (*conflict*) – aktywność powoduje konflikty interpersonalne, w szkole/pracy, a także w zakresie innych czynności, 6) nawrót (*relapse*) – tendencja do powrotu do wcześniejszych wzorców zachowania po przerwaniu aktywności lub okresie jej kontrolowania<sup>30</sup>.

## Założenia metodologiczne i prezentacja metody badań

### Cele, pytania i hipotezy

Celem niniejszego artykułu jest zaprezentowanie polskiej adaptacji Bergen Facebook Addiction Scale. Postawiono następujące hipotezy:

- a) narzędzie charakteryzuje się satysfakcjonującą trafnością i rzetelnością;
- b) występują pozytywne korelacje między uzależnieniem od Facebooka a zmiennymi związanymi z korzystaniem z niego (okres posiadania

---

28 L. Denti et al.: *Sweden's Largest Facebook Study*. Göteborg: Gothenburg Research Institute, 2012.

29 C.S. Andreassen et al.: *Development of a Facebook Addiction Scale*. „Psychological Reports” 2012, no. 110 (2).

30 M.D. Griffiths: *A „Components” Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework*. „Journal of Substance Use” 2005, no. 10.

- konta, procent czasu spędzanego na Facebooku w odniesieniu do całkowitego czasu używania Internetu, częstotliwość logowania na Facebooku, średnia liczba minut dziennie korzystania z portalu, liczba znajomych na Facebooku);
- c) występują negatywne związki między uzależnieniem od Facebooka a samooceną i pozytywne między uzależnieniem od Facebooka a poczuciem samotności;
  - d) występują negatywne związki między uzależnieniem od Facebooka a relacjami z najbliższą rodziną;
  - e) występują istotne różnice w nasileniu uzależnienia od Facebooka wyznaczone płcią, wiekiem, wykształceniem i sytuacją materialną: większy poziom uzależnienia od tego portalu wykazują dziewczęta, osoby młodsze i gorzej wykształcone oraz oceniające swoją sytuację materialną jako gorszą.

### Badana grupa

Przebadano 652 osoby: 515 kobiet i 137 mężczyzn. Średnia wieku wyniosła  $M = 22,07$ , odchylenie standardowe  $SD = 2,78$ , z czego 387 osób (59,36%) uczyło się lub studiowało. Najwięcej badanych zamieszkiwało w miastach liczących między 100 a 500 tysięcy mieszkańców (44,6%), 28,2% w miastach poniżej 100 tysięcy mieszkańców, 15,9% na wsi, a 11,3% w miastach powyżej 500 tysięcy mieszkańców. Wszyscy badani zadeklarowali posiadanie aktywnego konta na Facebooku.

### Procedura badania

Oryginalna wersja narzędzia została przetłumaczona na język polski przez anglistę i skonsultowana z psychologiem biegłym posługującym się językiem angielskim. Narzędzie poddano procedurze *back-translation* z udziałem niezależnego anglisty. Wersja finalna została poddana korekcie językowej przez filologa polskiego.

Przetłumaczone narzędzie razem z metryczką, pytaniami o jakość relacji z rodzicami i rodzeństwem oraz skalami do badania samooceny i samotności zostało rozpowszechnione wśród potencjalnych respondentów. Informację o badaniu zamieszczono na kontach na Facebooku oraz wysłano na adresy e-mailowe; 233 osoby wypełniły wersję papierową narzędzia.

W celu pomiaru stabilności bezwzględnej po trzech tygodniach ponownie skontaktowano się z 70 osobami, losowo wybranymi z grupy respondentów, którzy pozostawili swój adres e-mailowy podczas pierwsze-



go pomiaru. Poproszono je o ponowne wypełnienie wersji pierwotnej (składającej się z 18 pozycji) skali; 54 osoby (77%) odesłały kwestionariusz.

### Narzędzia badawcze

Realizacja celów badania możliwa była przy wykorzystaniu następujących narzędzi:

- 1. Uzależnienie od Facebooka.** Dokonano adaptacji Bergen Facebook Addiction Scale. Jest to aktualnie jedyne narzędzie do badania uzależnienia od Facebooka posiadające sprawdzone właściwości psychometryczne. Opracowując skalę, autorzy przygotowali pulę 18 pozycji, po 3 na każdy z objawów osiowych uzależnienia<sup>31</sup>. Przebadano grupę 423 studentów. Do dalszych analiz pozostawiono po jednej pozycji z każdej podskali o najsilniejszej korelacji pozycja – skala. Przeprowadzono analizę confirmacyjną, która potwierdziła dobre dopasowania modelu do danych (RMSEA = 0,05; CFI = 0,99)<sup>32</sup>. Zgodność wewnętrzna skali mierzona za pomocą metody  $\alpha$ -Cronbacha była dobra i wyniosła 0,82. Stabilność bezwzględna skali z 3-tygodniowym interwałem była równa 0,82. Trafność skali została potwierdzona poprzez korelacje z: Addictive Tendencies Scale ( $r = 0,69$ ;  $p < 0,01$ ); Facebook Attitudes Scale ( $r = 0,58$ ;  $p < 0,01$ ); Online Sociability Scale ( $r = 0,37$ ;  $p < 0,01$ ); porą wstawania w ciągu tygodnia ( $r = 0,26$ ;  $p < 0,01$ ) i w weekendy ( $r = 0,17$ ;  $p < 0,01$ ); porą kładzenia się spać w tygodniu ( $r = 0,11$ ;  $p < 0,05$ ) i w weekendy ( $r = 0,17$ ;  $p < 0,01$ )<sup>33</sup>. Dobrymi predyktorami uzależnienia od Facebooka okazały się: płeć (kobiety uzyskiwały wyższe wyniki), ekstrawersja i neurotyczność (im wyższe wyniki w zakresie ekstrawersji i neurotyczności, tym wyższy poziom uzależnienia od Facebooka) oraz sumienność (im niższy poziom sumienności, tym wyższe nasilenie uzależnienia od Facebooka)<sup>34</sup>. Pozycje skali wyrażone są za pomocą pytań. Wszystkie rozpoczynają się od sformułowania „Jak często w ciągu ostatniego roku...?”. Odpowiedzi udziela się na 5-stopniowej skali, w której 1 oznacza „bardzo rzadko”, 2 – „rzadko”, 3 – „czasami”, 4 – „często”, 5 – „bardzo często”. Odpowiedzi sumuje się: wyższy wynik wskazuje na większe prawdopodobieństwo występowania uzależnienia od Facebooka.
- 2. Używanie Facebooka.** Za pomocą pytań otwartych zapytano respondentów o okres korzystania z portalu (w latach); o procent, jaki

31 C.S. Andreassen et al.: *Development of a Facebook Addiction Scale...*, s. 504.

32 Ibidem, s. 507.

33 Ibidem, s. 508–509.

34 Ibidem, s. 508.

przeciętnie zajmuje użytkownikowi korzystanie z portalu w stosunku do całkowitej aktywności tej osoby w Internecie; o liczbę minut spędzanych średnio dziennie na Facebooku w ubiegłym tygodniu oraz liczbę znajomych na portalu; zadano także pytanie zamknięte o częstotliwość logowania się na swoje konto (kategorie odpowiedzi: raz w miesiącu i rzadziej, 2-3 razy w miesiącu, raz w tygodniu, 2-3 razy w tygodniu, raz dziennie, 2-3 razy dziennie, 4-5 razy dziennie i częściej).

3. **Samoocena.** Pomiaru samooceny dokonano za pomocą polskiej adaptacji<sup>35</sup> Skali Samooceny Rosenberga (SES)<sup>36</sup>. Skala mierzy ogólny poziom samooceny traktowanej jako cecha za pomocą 10 pozycji ocenianych na 4-stopniowej skali Likerta. Im wyższy wynik sumaryczny, tym wyższy poziom samooceny. Rzetelność skali jest dobra i waha się od 0,81 do 0,83. Potwierdzono wysoką trafność narzędzia.
4. **Poczucie samotności.** Zastosowano polską adaptację<sup>37</sup> Skali Samotności De Jong Gierveld<sup>38</sup>. Narzędzie składa się z 11 pozycji: 6 sformułowanych negatywnie i 5 pozytywnie. Odpowiedzi udziela się na 5-stopniowej skali Likerta. Im wyższy wynik końcowy, tym wyższy poziom poczucia samotności. Skala posiada satysfakcjonujące właściwości psychometryczne.
5. **Jakość relacji interpersonalnych z najbliższymi członkami rodziny.** Respondentów poproszono o ocenę na 5-stopniowej skali Likerta (1 - „bardzo zła”, 2 - „zła”, 3 - „przeciętna”, 4 - „dobra”, 5 - „bardzo dobra”) jakości swoich relacji z: a) matką, b) ojcem i c) rodzeństwem. Dołączono również kategorię odpowiedzi „nie dotyczy”.
6. **Zmienne socjodemograficzne.** Badanych poproszono o zaznaczenie swojej płci biologicznej i wpisanie swojego wieku; określenie wykształcenia (kategorie odpowiedzi: podstawowe, gimnazjalne, zasadnicze zawodowe, średnie, wyższe), statusu ucznia/studenta (tak/nie), sytuacji finansowej (bardzo zła, zła, przeciętna, dobra, bardzo dobra) i miejsca zamieszkania (wieś, miasto do 100 tysięcy mieszkańców, miasto między 100 a 500 tysiącami mieszkańców, miasto powyżej 500 tysięcy mieszkańców).

---

35 M. Łaguna, K. Lachowicz-Tabaczek, I. Dzwonkowska: *Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga - polska adaptacja metody*. „Psychologia Społeczna” 2007, nr 2 (4).

36 M. Rosenberg: *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, New York: Princeton University Press, 1965.

37 P. Grygiel et al.: *Validating the Polish Adaptation of the 11-item De Jong Gierveld Loneliness Scale*. „European Journal of Psychological Assessment” 2012, no. 29.

38 J. De Jong Gierveld, F. Kamphuis: *The Development of a Rasch-type Loneliness Scale*. „Applied Psychological Measurement” 1985, no. 9.

## Wyniki badań – analiza właściwości skali i korelaty uzależnienia od Facebooka

### Analiza właściwości skali

W pierwszej kolejności obliczono korelacje pozycja – skala. Wszystkie pozycje korelowały ze skalą na poziomie co najmniej 0,5. Do dalszych analiz postanowiono pozostawić te same pozycje, co w skali oryginalnej: 1, 5, 7, 11, 13, 16. Moc dyskryminacyjną poszczególnych pozycji przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1

#### Moc dyskryminacyjna i ładunki czynnikowe pozycji Skali Uzależnienia od Facebooka

Jak często w ciągu ostatniego roku...	Korelacja pozycja – skala	Ładunek czynnikowy pozycji
1 – myślałaś/-eś o Facebooku lub planowałaś/-eś jego używanie?	0,51	0,63
5 – odczuwałaś/-eś rosnącą potrzebę korzystania z Facebooka?	0,70	0,77
7 – używałaś/-eś Facebooka, żeby zapomnieć o problemach osobistych?	0,58	0,68
11 – próbowałaś/-eś bezskutecznie ograniczyć używanie Facebooka?	0,61	0,70
13 – byłaś/-eś niespokojna/-y lub zmartwiona/-y, jeśli nie mogłaś/-eś używać Facebooka?	0,75	0,82
16 – używałaś/-eś Facebooka tak dużo, że miało to negatywny wpływ na Twoją naukę/pracę?	0,58	0,69

Objaśnienia: pozycje a objawy uzależnienia: pozycja 1 – istotność, 5 – tolerancja, 7 – zmiana nastroju, 11 – nawrót, 13 – objawy abstynencji, 16 – konflikt

W celu przeprowadzenia dalszych analiz uzyskane dane losowo podzielono na pół (po 326 przypadków): pierwszą część poddano eksploracyjnej analizie czynnikowej, drugą zaś confirmacyjnej analizie czynnikowej<sup>39</sup>. Korelacje obliczono za pomocą współczynnika korelacji  $r$ -Pearsona

39 Przeprowadzenie eksploracyjnej i confirmacyjnej analizy czynnikowej umożliwia zbadanie struktury czynnikowej narzędzia, a tym samym jego trafności. Eksploracyjną analizę czynnikową wykonuje się na wstępnym etapie, mającym na celu m.in. redukcję liczby zmiennych. Confirmacyjną analizę czynnikową przeprowadza się, gdy dysponuje się przesłankami (opartymi na przykład na teorii bądź będącymi rezultatem eksploracyjnej analizy czynnikowej) w dużym

lub *rho*-Spearmana (wybór współczynnika zależał od skali, za pomocą której wyrażona była zmienna, czyli poziomu pomiaru), natomiast porównań międzygrupowych dokonano przy użyciu testu *t*-Studenta<sup>40</sup>. Obliczenia prowadzono za pomocą programów SPSS 20.0 i AMOS 20.0.

**Eksplozacyjna analiza czynnikowa.** Do przeprowadzenia eksploracyjnej analizy czynnikowej zastosowano metodę głównych składowych. Oczekiwano uzyskać jednoczynnikową strukturę narzędzia, podobnie jak w wersji oryginalnej skali<sup>41</sup>. Zarówno kryterium Kaisera, jak i wykres osypiska<sup>42</sup> wskazały na jedną istotną składową, która wyjaśniała łącznie 51,3% wariancji. Poszczególne ładunki pozycji zostały przedstawione w tabeli 1.

**Konfirmacyjna analiza czynnikowa.** W pierwszym kroku przeprowadzania konfirmacyjnej analizy czynnikowej przetestowano model 1, w którym sześć pozycji wchodziło w skład czynnika „uzależnienie od Facebooka”. Jego parametry okazały się zadowalające (wyniosły odpowiednio:  $\chi^2 = 25,96$ ;  $df = 9$ ,  $p = 0,002$ ,  $\chi^2/df = 2,89$ ; GFI = 0,97; AGFI = 0,94; NFI = 0,94; TLI = 0,94; CFI = 0,96; RMSEA = 0,076<sup>43</sup>). W trakcie analizy okazało się, iż występuje para pozycji (1 i 5) ze skorelowanymi wariancjami błędu. Do modelu 2 wprowadzono więc odpowiednie parametry kowariancji. Model 2 okazał się lepiej dopasowany do danych niż model 1, a różnica między nimi była istotna statystycznie ( $\Delta\chi^2 (1) = 13,97$ ;  $p < 0,001$ ). Również wartość kryterium informacyjnego Akaike potwierdziła lepsze parametry modelu 2 (model 1: 49,96 versus model 2: 37,99)<sup>44</sup>. Właściwości mode-

stopniu przemawiającymi za adekwatnością zakładanej struktury czynnikowej narzędzia.

40 Zmienna „uzależnienie od Facebooka” odbiegała od rozkładu normalnego, dokonano więc odpowiednich przekształceń za pomocą logarytmów, aby umożliwić wykorzystanie testów parametrycznych do obliczenia różnic międzygrupowych oraz zbadania korelacji między zmiennymi wyrażonymi na skali ilościowej.

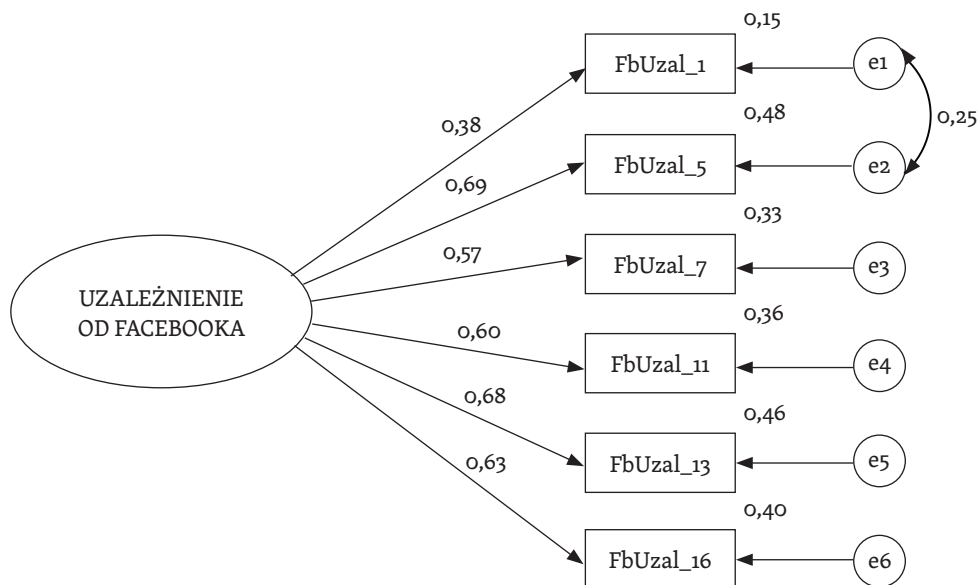
41 C.S. Andreassen et al.: *Development of a Facebook Addiction Scale...*, s. 507.

42 Kryterium Kaisera i wykres osypiska to metody wykorzystywane do wyboru ilości czynników podczas przeprowadzania eksploracyjnej analizy czynnikowej. Zgodnie z kryterium Kaisera, do dalszej analizy włączane są wyłącznie te czynniki, które przyjmują wartości własne większe niż 1. Wykres osypiska to wykres liniowy, który przedstawia wartości własne dla poszczególnych składowych. Jego analiza zakłada odnalezienie punktu (liczby składowych), przy którym wykres zaczyna się „spłaszczać”.

43 O dobrym dopasowaniu modelu do danych mówimy, gdy RMSEA < 0,05;  $\chi^2/df < 3$ , a pozostałe parametry dopasowania są większe od 0,9; podają za: M.W. Browne, R. Cudeck: *Alternative Ways of Assessing Model Fit*. In: *Testing Structural Equation Models*. Eds. K.A. Bollen, J.S. Long. Newbury Park: Sage, 1993.

44 Niższa wartość tego kryterium wskazuje na lepsze dopasowanie modelu do danych – podają za: E. Gatnar, M. Walesiak: *Modele logarymiczno-liniowe*.

lu 2 okazały się wysoce zadowalające (wyniosły odpowiednio:  $\chi^2 = 1,99$ ;  $df = 8$ ;  $p = 0,152$ ;  $\chi^2/df = 1,50$ ; GFI = 0,99; AGFI = 0,97; NFI = 0,97; TLI = 0,99; CFI = 0,99; RMSEA = 0,039). Graficznie model 2 zaprezentowano na rys. 1.



Rys. 1. Model analizy konfirmacyjnej dla Skali Uzależnienia od Facebooka

Objaśnienie: Model przedstawia strukturę czynnikową narzędzia. Za pomocą prostokątów oznaczono poszczególne pozycje wchodzące w skład Skali Uzależnienia od Facebooka, np. FbUzal\_5 oznacza piątą pozycję tego narzędzia. Owale symbolizuje zmienną latentną (utajoną) – uzależnienie od Facebooka, stanowiącą konstrukcję teoretyczną. Wariancję błędów poszczególnych pozycji kwestionariusza oznaczona za pomocą litery „e” i kolejnych cyfr

**Trafność konwergencyjna.** W celu sprawdzenia trafności konwergencyjnej narzędzia obliczono zależności między nasileniem uzależnienia od Facebooka a korzystaniem z tego portalu<sup>45</sup>. Biorąc pod uwagę różnice w zakresie motywacji do używania Facebooka i sposobów jego wykorzystywania<sup>46</sup>, analizy przeprowadzono odrębnie dla obu płci. Rezultaty tej analizy zostały przedstawione w tabeli 2.

Wśród kobiet odnotowano pozytywne relacje między nasileniem uzależnienia od Facebooka a: okresem jego używania ( $r = 0,16$ ), procentem czasu

W: *Analiza danych jakościowych i symbolicznych z wykorzystaniem programu R*. Red. E. Gatnar, M. Walesiak. Warszawa: Wydawnictwo C.H. Beck, 2011, s. 91.

<sup>45</sup> Wskazanie zmiennych, które nie powinny korelować z uzależnieniem od Facebooka, okazało się trudne, pominięto więc sprawdzenie trafności dywergencyjnej.

<sup>46</sup> S. Ak, N. Koruklu, Y. Yilmaz: *A Study on Turkish Adolescent's Internet Use...*

spędzanego na portalu w odniesieniu do całkowitego czasu korzystania z Internetu ( $r = 0,43$ ), częstotliwością logowania się na portalu ( $r = 0,35$ ), średnią liczbą minut dziennie spędzanych na portalu ( $r = 0,25$ ) oraz liczbą znajomych na Facebooku ( $r = 0,24$ ). Wszystkie korelacje były istotne na poziomie  $p < 0,001$ .

Tabela 2

## Korzystanie z Facebooka a uzależnienie od niego

	Uzal_Fb	Okres_uzyw_Fb	Prop_Inter_Fb	Czest_log_Fb	Lb_min_Fb	Lb_znaj_Fb
Uzal_Fb	1	0,18 <sup>t</sup>	0,39 <sup>***</sup>	0,27 <sup>***</sup>	0,18 <sup>t</sup>	0,41 <sup>***</sup>
Okres_uzyw_Fb	0,16 <sup>***</sup>	1	0,11	0,07	0,21 <sup>*</sup>	0,14
Prop_Inter_Fb	0,43 <sup>***</sup>	0,08 <sup>t</sup>	1	0,29 <sup>***</sup>	0,36 <sup>***</sup>	0,35 <sup>***</sup>
Czest_log_Fb	0,35 <sup>***</sup>	0,19 <sup>***</sup>	0,36 <sup>***</sup>	1	-0,04	0,33 <sup>***</sup>
Lb_min_Fb	0,25 <sup>***</sup>	0,09	0,33 <sup>***</sup>	0,17 <sup>**</sup>	1	0,26 <sup>**</sup>
Lb_znaj_FB	0,24 <sup>***</sup>	0,26 <sup>***</sup>	0,29 <sup>***</sup>	0,20 <sup>***</sup>	0,17 <sup>**</sup>	1

<sup>t</sup> $p \in < 0,05; 0,1$ , <sup>\*</sup> $p < 0,05$ , <sup>\*\*</sup> $p < 0,01$ , <sup>\*\*\*</sup> $p < 0,001$

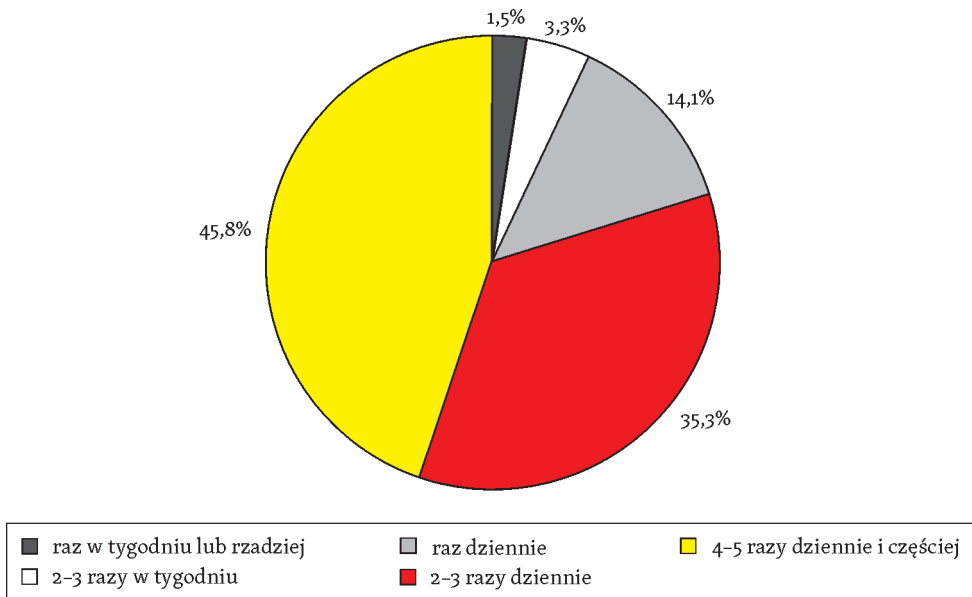
Objaśnienia: **uzal\_Fb** - nasilenie uzależnienia od Facebooka; **okres\_uzyw\_Fb** - okres używania Facebooka; **prop\_Inter\_Fb** - czas używania Facebooka a czas korzystania z Internetu; **czest\_log\_Fb** - częstotliwość logowania się na Facebooku; **lb\_min\_Fb** - liczba minut dziennie spędzanych na Facebooku; **lb\_znaj\_Fb** - liczba znajomych na Facebooku

W grupie mężczyzn stwierdzono pozytywne korelacje między nasileniem uzależnienia od Facebooka a: okresem jego używania ( $r = 0,18$ ), proporcją czasu spędzanego na portalu w odniesieniu do całkowitego czasu użytkowania Internetu ( $r = 0,39$ ), częstotliwością logowania się na portalu ( $r = 0,27$ ), średnią liczbą minut spędzanych dziennie na Facebooku ( $r = 0,18$ ) oraz liczbą znajomych na portalu ( $r = 0,41$ ). Korelacje były istotne na poziomie  $p < 0,001$ , oprócz korelacji między uzależnieniem od Facebooka a okresem jego używania i średnią liczbą minut spędzanych dziennie na portalu, których istotność osiągnęła poziom tendencji statystycznej ( $p : < 0,05; 0,1$ ).

**Rzetelność skali.** Rzetelność skali została obliczona za pomocą metody  $\alpha$ -Cronbacha na podstawie całego zbioru danych (652 przypadki). Uzyskaną wartość  $\alpha$ -Cronbacha = 0,77 można uznać za satysfakcjonującą. Stabilność bezwzględna skali mierzona metodą test-retest również okazała się zadowalająca i wyniosła 0,81. Uzyskane wartości są zbliżone do tych odnotowanych podczas walidacji oryginalnego narzędzia<sup>47</sup>.

## Używanie Facebooka i uzależnienie od niego a zmienne socjodemograficzne

Badani średnio posiadali konto na Facebooku od prawie 3 lat ( $M = 2,9$ ,  $SD = 1,19$ ). Ponad 95% respondentów korzystało z tego portalu co najmniej raz dziennie. Dokładne dane obrazujące częstotliwość używania Facebooka przedstawiono na rys. 2.



Rys. 2. Częstotliwość korzystania z Facebooka

Badani spędzali na Facebooku przeciętnie 2/5 czasu aktywności w Internecie ( $M = 40,39$ ;  $SD = 28,47$ ), średnio 136 minut dziennie ( $M = 136,40$ ;  $SD = 212,93$ ). Przeciętnie posiadali na portalu 293 znajomych ( $M = 292,93$ ;  $SD = 184,66$ ). Jedyna różnica istotna statystycznie między kobietami i mężczyznami dotyczyła proporcji korzystania z Facebooka w porównaniu z całkowitym czasem aktywności w Internecie – była ona wyższa ( $t = 3,38$ ;  $p = 0,001$ ) wśród kobiet ( $M = 42,43$ ;  $SD = 28,50$ ) niż wśród mężczyzn ( $M = 32,52$ ;  $SD = 27,05$ ).

Uzależnienie od Facebooka korelowało negatywnie z wiekiem ( $r = -0,13$ ;  $p = 0,005$ ), wykształceniem ( $r = -0,13$ ;  $p = 0,006$ ) i oceną sytuacji finansowej swojej rodziny ( $r = -0,17$ ;  $p < 0,001$ ). Nie odnotowano różnic ( $t(631) = 1,47$ ;  $p > 0,05$ ) wyznaczanych płcią w zakresie uzależnienia od Facebooka (kobiety:  $M = 10,85$ ;  $SD = 4,23$ ; min. = 6; max = 29; mężczyźni:  $M = 10,21$ ;  $SD = 4,01$ ; min. = 6; max = 24).

## Uzależnienie od Facebooka a samoocena, samotność i relacje z najbliższą rodziną

Wśród kobiet odnotowano związek między uzależnieniem od Facebooka a badanymi zmiennymi. W tej grupie stwierdzono negatywne korelacje między uzależnieniem od Facebooka a samooceną ( $r = -0,09$ ;  $p < 0,05$ ;  $0,01$ ) i jakością relacji z matką ( $r = -0,09$ ;  $p < 0,05-0,1$ ) na poziomie tendencji statystycznej oraz jakością relacji z ojcem ( $r = -0,12$ ;  $p = 0,008$ ), a także pozytywną korelację między uzależnieniem od Facebooka a poczuciem samotności ( $r = 0,12$ ;  $p = 0,011$ ). W grupie mężczyzn nie odnotowano zależności między badanymi zmiennymi.

## Dyskusja wyników

Zaadaptowane narzędzie cechują satysfakcjonujące właściwości psychometryczne: rzetelność i trafność. Rzetelność została zbadana za pomocą metody zgodności wewnętrznej i stabilności bezwzględnej. Trafność czynnikową narzędzia potwierdzono za pomocą eksploracyjnej analizy czynnikowej, która wykazała istnienie jednej składowej, wyjaśniającej łącznie 51% wariacji zmiennej „uzależnienie od Facebooka”. Wykonano również confirmacyjną analizę czynnikową, która potwierdziła dobre dopasowanie modelu do danych.

Trafność zbieżna Skali Uzależnienia od Facebooka została potwierdzona w pozytywnych korelacjach między nasileniem uzależnienia a: okresem używania Facebooka, proporcją czasu spędzanego na portalu w odniesieniu do całkowitego czasu korzystania z Internetu, częstotliwością logowania się na portalu, średnią liczbą minut spędzanych dziennie na portalu oraz liczbą znajomych na Facebooku. Korelacje między tymi zmiennymi okazały się istotne w grupach zarówno kobiet, jak i mężczyzn.

Odnotowano negatywne korelacje między samooceną a uzależnieniem od Facebooka, jednak wyłącznie w grupie kobiet. Można więc stwierdzić, iż teoria mówiąca o społecznych deficytach osób nadużywających Internetu zyskała częściowe potwierdzenie; wydaje się, że kobiety o niskiej samoocenie poszukują kompensacji swoich mało satysfakcjonujących relacji twarzą w twarz wśród znajomości *on-line*<sup>48</sup>. Kontakty internetowe są przez te kobiety postrzegane jako bezpieczniejsze między innymi dlatego, iż umożliwiają im zakamufłowanie choć części przypisywanych sobie braków (w wyglądzie fizycznym, inteligencji czy cechach osobowości), co nie byłoby możliwe w przypadku kontaktów bezpośrednich. Tendencja taka może przyczyniać się do wzrostu

48 Z. Papacharissi, A.M. Rubin: *Predictors of Internet Use...*



ryzyka wystąpienia uzależnienia. Hipoteza ta znajduje potwierdzenie w modelu zaproponowanym przez Rohana Davisa<sup>49</sup>; zgodnie z tym modelem, psychospołeczne problemy, takie jak samotność czy depresja, mogą prowadzić do problematycznego używania Internetu: osoba traktuje Internet jak lek na swoje problemy, „Prozac na komunikację społeczną”<sup>50</sup>, co skłania jednostkę do wydłużania czasu spędzanego w Internecie, zwiększając ryzyko uwikłania się w uzależnienie.

Interpretując ten wynik, trzeba jednak pamiętać, że badanie ma charakter korelacyjny i nie uprawnia do wnioskowania przyczynowo-skutkowego. Nie wiadomo, czy to niska samoocena skłania ludzi do angażowania się w relacje *on-line* czy też korzystanie z portali społecznościowych wpływa na samoocenę. Z jednej strony wiadomo, iż posiadanie profilu na Facebooku pozytywnie wiąże się z samooceną<sup>51</sup>, z drugiej zaś porównywanie się do innych użytkowników czy otrzymywanie negatywnych informacji zwrotnych na temat własnego profilu czy wpisów na profilach innych może wpływać na obniżenie samooceny i dobrostanu psychicznego<sup>52</sup>.

Pozytywna korelacja między samotnością a uzależnieniem od Facebooka odnotowana wśród kobiet stanowi dodatkowe potwierdzenie modelu traktującego osoby z problemami psychospołecznymi jako grupę ryzyka uzależnienia od Internetu. Rezultat ten sugeruje, że w tej grupie aktywność na Facebooku może być narzędziem radzenia sobie z poczuciem samotności i kompensowania nieudanych relacji twarzą w twarz. Hipoteza taka znajduje częściowe potwierdzenie w badaniach nad różnicami płciowymi w zakresie używania portali społecznościowych: kobiety korzystają z nich przede wszystkim w celach komunikacyjnych, podczas gdy mężczyźni preferują gry oraz czytanie gazet i magazynów<sup>53</sup>.

Prawdopodobna jest też hipoteza, iż ekstensywne używanie portali społecznościowych może sprzyjać wzrostowi poczucia osamotnienia. Badanie, które przeprowadzili Junghyun Kim, Robert LaRose i Wei Peng<sup>54</sup>,

---

49 R.A. Davis: *A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use...*

50 Cyt. za: J. Kim, R. LaRose, W. Peng: *Loneliness as the Cause and the Effect of Problematic Internet Use: The Relationship between Internet Use and Psychological Well-Being*. „Cyberpsychology & Behavior” 2009, no. 12 (4), s. 451, tłum. – E.Ch., J.G.

51 C.L. Toma, J.T. Hancock: *Self-Affirmation underlies Facebook Use*. „Personality and Social Psychology Bulletin” 2013, no. 39 (3).

52 R.B. Williams: *Is Facebook Good or Bad for your Self-Esteem?* <http://www.psychologytoday.com/blog/wired-success/201203/is-facebook-good-or-bad-your-self-esteem> [5.07.2013].

53 S. Ak, N. Koruklu, Y. Yilmaz: *A Study on Turkish Adolescent's Internet Use...*

54 J. Kim, R. LaRose, W. Peng: *Loneliness as the Cause and the Effect of Problematic Internet Use...*

pokazało, iż te osoby, które odczuwały samotność lub miały inne społeczne deficyty, częściej angażowały się w kompulsywne używanie Internetu, co przynosiło negatywne efekty w postaci problemów w szkole/pracy i zaniedbywania relacji interpersonalnych. Te negatywne konsekwencje mogą zwrócić uwagę na zwiększenie poczucia samotności i odrzucenia, prowadząc do powstania zamkniętego koła samotności i nadużywania Internetu.

W niniejszym badaniu wśród dziewcząt odnotowano negatywne korelacje między uzależnieniem od Facebooka a jakością relacji z matką i ojcem. Można przypuszczać, iż w tej grupie niesatysfakcjonujące relacje z rodzicami prowadzą do intensyfikacji używania portali społecznościowych. Rezultaty te są zgodne z wynikami dotychczasowych badań nad używaniem Internetu, które wskazują na rolę zmiennych związanych z funkcjonowaniem rodziny jako istotnych predyktorów zarówno uzależnień od substancji, jak i od Internetu<sup>55</sup>. Nadmierne korzystanie z Internetu może jednak pogarszać relacje z najbliższą rodziną, która czuje się ignorowana i zaniedbywana. Może to działać na zasadzie mechanizmu samonapędzającego się koła, w którym negatywne relacje z najbliższymi prowadzą do intensyfikacji używania portali społecznościowych w celu budowania kapitału społecznego wśród ludzi spoza kręgu rodziny, co może zwrócić negatywnie wpływać na relacje z członkami rodziny.

Dotychczasowe badania przynoszą zróżnicowane wyniki w zakresie socjodemograficznych korelatów uzależnienia od sieci społecznościowych – jedne wskazują na wyższe ryzyko uzależnienia wśród kobiet<sup>56</sup>, w innych nie stwierdza się różnic płciowych w tym zakresie<sup>57</sup>. W niniejszym badaniu nie odnotowano istotnych różnic w poziomie nasilenia uzależnienia od Facebooka między kobietami i mężczyznami. Jedyną istotną różnicą między płciami jest to, iż kobiety spędzają na Facebooku około 42% całkowitego czasu korzystania z Internetu, podczas gdy mężczyźni około 33%. Niezbędne jest prowadzenie dalszych badań nad różnicami płciowymi w zakresie ryzyka uzależnienia od Facebooka i innych portali społecznościowych.

W omawianym badaniu wiek respondentów korelował ujemnie z uzależnieniem od Facebooka. Jest to wynik zgodny z dotychczasowymi badaniami, które pokazały, że im młodsze osoby, tym więcej korzystają z portali społecznościowych<sup>58</sup>. W młodości jednym z najważniej-

---

55 J.Y. Yen et al.: *Family Factors of Internet Addiction and Substance Use Experience in Taiwanese Adolescents...*

56 K. Makaruk: *Korzystanie z portali społecznościowych przez młodzież...*

57 S. Livingstone et al.: *Risks and Safety on the Internet: The Perspective of European Children...*

58 U. Pfeil, R. Arjan, P. Zaphiris: *Age Differences in Online Social Networking...*

szych wymiarów funkcjonowania jednostki jest zakładanie oraz podtrzymywanie relacji międzyludzkich, często poza systemem rodzinnym<sup>59</sup>. Dodatkowo, osoby młode potrafią lepiej korzystać z funkcji proponowanych przez portale społecznościowe. Odnotowano również negatywne korelacje między uzależnieniem od Facebooka a wykształceniem badanych osób: im osoby lepiej wykształcone, tym cechuje je mniejsze nasilenie objawów uzależnienia. Jest to związane zarówno z młodszym wiekiem osób o niższym wykształceniu, jak i – prawdopodobnie – z mniejszą świadomością zagrożenia uwikłania się w uzależnienie wśród ludzi słabiej wykształconych. Uzyskany rezultat jest zgodny z wynikami innych badań<sup>60</sup>.

Interesująco przedstawia się wynik wskazujący na to, iż wśród młodych osób gorzej oceniających sytuację finansową swojej rodziny odnotowano wyższy poziom uzależnienia od Facebooka niż wśród osób oceniających sytuację finansową rodziny jako dobrą. Prawdopodobnie Internet i portale społecznościowe dają osobom pochodzącym z niezamożnych domów możliwość rozrywki, która nie obciąża nadmiernie finansów rodziny. Zagadnienie to wymaga dalszych badań.

## Podsumowanie i wskazania do dalszych badań

Skala Uzależnienia od Facebooka cechuje się dobrymi właściwościami psychometrycznymi. Jest to krótkie narzędzie składające się z sześciu pozycji. Czas wypełniania Skali wynosi około minuty. Obecnie narzędzie to może być wykorzystywane w badaniach grupowych, zarówno do celów naukowych, jak i przesiewowych. Aby umożliwić diagnozę kliniczną za pomocą skali, niezbędne jest przygotowanie norm dla różnych grup wiekowych, a także wyznaczenie „punktu odcięcia” wyników przeciętnych od tych wskazujących na uzależnienie. Jak podają autorzy oryginalnej wersji skali, zgodnie z podejściem „liberalnym”, na wystąpienie uzależnienia wskazywałoby zaznaczenie „3” (na skali 1–5) w co najmniej 4 z 6 pozycji skali, podczas gdy zgodnie z podejściem „konserwatywnym”, „3” lub więcej powinno zostać wybrane w przypadku wszystkich pozycji<sup>61</sup>. Przy zastosowaniu pierwszego kryterium wyniki wskazujące na uzależnienie od Facebooka w niniejszym badaniu uzyskano u 67 osób (10,28%), podczas gdy „surowsze” kryterium wskazywałoby na 14 osób (2,15%) z tym problemem.

---

59 J.J. Arnett: *Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties*. „*American Psychologist*” 2000, no. 55.

60 L. Denti et al.: *Sweden's Largest Facebook Study...*

61 C.S. Andreassen et al.: *Development of a Facebook Addiction Scale...*, s. 512.

Jak słusznie zauważa M. Griffiths<sup>62</sup>, skala skonstruowana przez Cecilie Andreassen i współpracowników umożliwi pomiar uzależnienia od Facebooka, czyli konkretnego portalu społecznościowego. Nie służy zaś do badania określonej (ogólnej) aktywności na portalach społecznościowych. Funkcje oferowane przez Facebooka, jak i przez wiele tego typu portali, są bardzo zróżnicowane, obejmują nie tylko kontaktowanie się z innymi ludźmi, umożliwiają również inne aktywności, np. gry, udział w konkursach, pobieranie plików. Do badania konkretnie uzależnienia od sieci społecznościowych związanego z nałogowym podtrzymywaniem lub nawiązywaniem kontaktów za pomocą portali społecznościowych należałoby skonstruować odrębne narzędzie.

Oprócz dostarczenia narzędzia do badania uzależnienia od Facebooka niniejsze badanie ma także wkład w weryfikację hipotezy, zgodnie z którą problemy psychospołeczne (wyznaczające pośrednio jakość życia) predysponują jednostkę do wystąpienia uzależnienia od Internetu<sup>63</sup>. Dotychczas w badaniu trafności teorii mówiącej o kompensacyjnej roli kontaktów *on-line* wśród osób wykazujących trudności w kontaktach twarzą w twarz rzadko uwzględniano podział na płeć, który, jak pokazuje niniejsze badanie, może mieć istotne znaczenie dla uzyskiwanych wyników. Rezultaty przeprowadzonych badań wskazują, iż w przypadku kobiet niska samoocena, poczucie samotności i słabe relacje z rodzicami mogą mieć wpływ na nadużywanie Facebooka. Wśród mężczyzn nie odnotowano zależności między uzależnieniem od Facebooka a eksplorowanymi zmiennymi, co sugeruje, iż w tej grupie hipoteza zakładająca występowanie trudności społecznych wśród osób nadużywających Internetu może nie mieć zastosowania. Źródeł tych różnic można poszukiwać w odmiennym sposobie korzystania z portali społecznościowych przez kobiety i mężczyzn: tym pierwszym portale mogą częściej służyć do inicjowania i podtrzymywania kontaktów społecznych, również takich, które pełnią funkcję zastępczą względem bezpośrednich relacji, podczas gdy mężczyźni częściej korzystają z Internetu jako źródła informacji i rozrywki, w mniejszym stopniu poszukują na portalach społecznościowych leku na swoje zahamowania interpersonalne czy niesatysfakcjonujące relacje społeczne.

Zaletą przeprowadzonej adaptacji jest uwzględnienie w badaniu osób z różnym wykształceniem w wieku 14–30 lat (dotychczas większość badań prowadzona była wśród studentów i uczniów). Istotne ograniczenie stanowi natomiast użycie miar samoopisu do oceny liczby znajomych na Facebooku czy czasu spędzanego na portalach społecznościowych. W przy-

---

62 M.D. Griffiths: *Facebook Addiction: Concerns, Criticisms and Recommendations*. „Psychological Reports” 2012, no. 110 (2).

63 R.A. Davis: *A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use...*

szłych badaniach należałoby rozważyć zastosowanie bardziej obiektywnych metod (np. umożliwienie badanym sprawdzenia aktualnej liczby znajomych na portalu/-ach społecznościowym/-ych czy zapisywanie istotnych z punktu widzenia badania danych za pomocą metody pamiętnika).

## Bibliografia

- Ak S., Koruklu N., Yilmaz Y.: *A Study on Turkish Adolescent's Internet Use: Possible Predictors of Internet Addiction*. „Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking” 2013, no. 16 (3).
- Andreassen C.S. et al.: *Development of a Facebook Addiction Scale*. „Psychological Reports” 2012, no. 110 (2).
- Arnett J.J.: *Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties*. „American Psychologist” 2000, no. 55.
- Boyd D.M., Ellison N.B.: *Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship*. „Journal of Computer-Mediated Communication” 2007, no. 13 (1).
- Browne M.W., Cudeck R.: *Alternative Ways of Assessing Model Fit*. In: *Testing Structural Equation Models*. Eds. K.A. Bollen, J.S. Long. Newbury Park: Sage, 1993.
- Collin P. et al.: *The Benefits of Social Networking Services. Literature Review*. Melbourne: Young and Well CRC, 2011.
- Coughlan S.: *Facebook is a Major Influence on Girls, Say Survey*. <http://www.bbc.co.uk/news/10121931> [2.07.2013].
- Davis R.A.: *A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use*. „Computers in Human Behavior” 2001, no. 17.
- De Jong Gierveld J., Kamphuis F.: *The Development of a Rasch-type Loneliness Scale*. „Applied Psychological Measurement” 1985, no. 9.
- Denti L. et al.: *Sweden's Largest Facebook Study*. Göteborg: Gothenburg Research Institute, 2012.
- Echeburua E., Corral P. de: *Addiction to New Technologies and to Online Social Networking in Young People: A New Challenge*. „Adicciones” 2010, no. 22.
- Espinoza-Luna I., Pezoa-Jares R., Vasquez-Medina J.: *P-637 – Impact of Social Networks on Mental Health: A Case Report and Literature Review*. „European Psychiatry” 2012, no. 27.
- Gatnar E., Walesiak M.: *Modele logarytmiczno-liniowe. W: Analiza danych jakościowych i symbolicznych z wykorzystaniem programu R*. Red. E. Gatnar, M. Walesiak. Warszawa: Wydawnictwo C.H. Beck, 2011.
- Griffiths M.D.: *A „Components” Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework*. „Journal of Substance Use” 2005, no. 10.
- Griffiths M.D.: *Facebook Addiction: Concerns, Criticisms and Recommendations*. „Psychological Reports” 2012, no. 110 (2).

- Grygiel P. et al.: *Validating the Polish Adaptation of the 11-item De Jong Gierveld Loneliness Scale*. „European Journal of Psychological Assessment” 2012, no. 29.
- Horn L.: *Study Finds Chemical Reason behind Facebook ‘Addiction’*. <http://www.pcmag.com/article2/0,2817,2400011,00.asp> [3.07.2013].
- Karaiskos D. et al.: *Po2-232 – Social Network Addiction: A New Clinical Disorder?* „European Psychiatry” 2010, no. 25.
- Kim J., LaRose R., Peng W.: *Loneliness as the Cause and the Effect of Problematic Internet Use: The Relationship between Internet Use and Psychological Well-Being*. „Cyberpsychology & Behavior” 2009, no. 12 (4).
- Kuss D.J., Griffiths M.D.: *Online Social Networking and Addiction – A Review of the Psychological Literature*. „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2011, no. 8.
- Livingstone S. et al.: *Risks and Safety on the Internet: The Perspective of European Children. Full Findings*. London: EU Kids Online, 2011.
- Łaguna M., Lachowicz-Tabaczek K., Dzwonkowska I.: *Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody*. „Psychologia Społeczna” 2007, nr 2 (4).
- Machold C. et al.: *Social Networking Patterns/Hazards among Teenagers*. „Irish Medical Journal” 2012, no. 105 (5).
- Makaruk K.: *Korzystanie z portali społecznościowych przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB*. „Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka” 2013, nr 12 (1).
- Mehdizadeh S.: *Self-Presentation 2.0: Narcissism and Self-Esteem on Facebook*. „Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking” 2004, no. 13 (4).
- Orr E.S. et al.: *The Influence of Shyness on the Use of Facebook in an Undergraduate Sample*. „Cyberpsychology & Behavior” 2009, no. 12 (3).
- Papacharissi Z., Rubin A.M.: *Predictors of Internet Use*. „Journal of Broadcasting & Electronic Media” 2000, no. 44 (2).
- Pfeil U., Arjan R., Zaphiris P.: *Age Differences in Online Social Networking – A Study of User Profiles and the Social Capital Divide among Teenagers and Older Users in MySpace*. „Computers in Human Behavior” 2009, no. 25.
- Raacke J.D., Bonds-Raacke J.M.: *MySpace & Facebook: Applying the Uses and Gratifications Theory to Exploring Friend Networking Sites*. „Cyberpsychology & Behavior” 2008, no. 11.
- Rosenberg M.: *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, New York: Princeton University Press, 1965.
- Social Media Marketing, Statistics & Monitoring Tools: *Facebook w Polsce*. <http://www.socialbakers.com/facebook-statistics/poland> [30.06.2013].
- Toma C.L., Hancock J.T.: *Self-Affirmation underlies Facebook Use*. „Personality and Social Psychology Bulletin” 2013, no. 39 (3).

- Vance A.: *Facebook: The Making of 1 Billion Users*. <http://www.businessweek.com/articles/2012-10-04/facebook-the-making-of-1-billion-users> [30.06.2013].
- Ward C.C., Tracey T.J.G.: *Relation of Shyness with Aspects of Online Relationship Involvement*. „Journal of Social and Personal Relationships” 2004, no. 21 (5).
- Williams R.B.: *Is Facebook Good or Bad for Your Self-Esteem?* <http://www.psychologytoday.com/blog/wired-success/201203/is-facebook-good-or-bad-your-self-esteem> [5.07.2013].
- Wolniczak I. et al.: *Association between Facebook Dependence and Poor Sleep Quality: A Study in a Sample of Undergraduate Students in Peru*. „PLoS ONE” 2013, no. 8 (3).
- Yen J.Y. et al.: *Family Factors of Internet Addiction and Substance Use Experience in Taiwanese Adolescents*. „Cyberpsychology & Behavior” 2007, no. 10.
- Zhou S.X., Leung L.: *Gratifications, Loneliness, Leisure Boredom and Self-Esteem as Predictors of SNS-Game Addiction and Usage Pattern among Chinese College Students*. „International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning” 2012, no. 2 (4).

Edyta Charzyńska, Joanna Gózdź

### The social media trap

#### Polish adaptation of the Bergen Facebook Addiction Scale

C.S. Andreassen, T. Torsheim, G.S. Brunborg and S. Pallesen

**Summary:** The article aimed at conceptualizing and operationalizing a new psychological phenomenon, called ‘Facebook addiction’. Social network sites are proliferating and have attracted millions people all over the world. Researchers and therapists are concerned about potential addictive influence of social media mainly on young people.

The primary purpose of the carried out study was the Polish adaptation of the Bergen Facebook Addiction Scale. A total number of 652 participants, aged 14–30 years, were enrolled into the study. A pool of 18 items were administrated with the measures of Facebook use, self-esteem, loneliness and relationships with parents and siblings. Six items with the highest item-total correlations were remained in the final version of the scale. The reliability and validity of the tool were both.

**Key words:** Facebook addiction, social networks, social media, Internet users, young adults

Edyta Charzyńska, Joanna Gózdź

**Im Abhängigkeitsnetz  
Polnische Adaptation der Facebook -  
Abhängigkeitsskala (the Bergen Facebook Addiction Scale)  
von C.S. Andreassen, T. Torsheim, G.S. Brunborg u. S. Pallesen**

**Zusammenfassung:** Die durchgeführte Forschung bezweckte die Konzeptualisierung und Operationalisierung des neuen psychologischen Phänomens, nämlich der Facebook-Abhängigkeit. Soziale Netzwerke erlangen schnell Popularität und locken Millionen Menschen auf der ganzen Welt an. Das bekümmert die Wissenschaftler und Therapeuten, denn besonders junge Menschen können sich leicht von sozialen Medien abhängig machen. Das Hauptziel der genannten Forschung war, polnische Adaptation der Facebook-Abhängigkeitsskala zu machen. An der Forschung nahmen insgesamt 652 Personen im Alter von 14–30 Jahren teil. Der 18 Positionen zählende Fragebogen samt den die Facebookbenutzung, die Selbsteinschätzung, das Einsamkeitsgefühl und Beziehungen zu Eltern und Geschwistern betreffenden Maßen wurde unter die Befragten verteilt. Sechs Positionen mit höchster Korrelation der item-Skala bildeten die Endversion des Werkzeugs. Sowohl wegen seiner Zuverlässigkeit wie auch seiner Richtigkeit erwies sich das Forschungswerkzeug als zufrieden stellend.

**Schlüsselwörter:** Facebook-Abhängigkeit, soziale Netzwerke, soziale Medien, Internetbenutzer, junge Erwachsene