

**Agnieszka Zduniak\***

ORCID: 0000-0001-5349-7469

Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

## PROBLEMATYCZNE UŻYTKOWANIE INTERNETU W CZASIE WOLNYM PRZEZ MŁODZIEŻ W PERSPEKTYWIE PSYCHOLOGII UZALEŻNIEŃ

Artykuł poświęcony jest wybranym aspektom społeczno-psychologicznym nadmiernego korzystania z internetu przez młodzież. Spędzanie czasu wolnego online dostarcza wielu korzyści, ale może być także przyczyną nowych, nieznanych wcześniejszym pokoleniom problemów. Nadmierne korzystanie z internetu może przerodzić się w uzależnienie behawioralne i podobnie jak inne uzależnienia prowadzić do zaniedbywania innych sfer życia oraz poważnych szkód zdrowotnych i społecznych. Autorka przedstawia symptomy i kryteria problematycznego korzystania z internetu, niektóre czynniki społeczno-kulturowe sprzyjające uzależnieniu, a także dane statystyczne z krajów rozwiniętych wskazujące na to, że nadmierne angażowanie się w nowe technologie i przenoszenie znaczącej części życia do świata wirtualnego staje się poważnym problemem społecznym, którego nie wolno lekceważyć.

Słowa kluczowe: młodzież, nowe technologie, uzależnienia behawioralne, czas wolny, uzależnienie od Internetu

### WPROWADZENIE

Jedną z charakterystycznych cech społeczeństwa nowoczesnego jest sukcesywne rozszerzanie się sfery życia określanej mianem czasu wolnego. Jej instytucjonalizacja następowała stopniowo: w XIX-wiecznej Anglii ustanowiono w zakładach pracy wolne niedziele w trosce o wydajność pracy robotników; w Stanach Zjednoczonych na początku XX wieku zdecydowano o wprowadzeniu dwudniowego weekendu, a obecnie w niektórych krajach testuje się, z dobrymi wynikami, czterodniowy tydzień pracy, co pozwala przypuszczać, że sfera czasu wolnego i zakres sposobów jego wykorzystywania będzie się poszerzać. Również regulacje dotyczące ośmiogodzinnego dnia pracy, dni ustawowo wolnych od pracy, świąt i urlopów sprawiają, że czas wolny staje się oczywistym dla współczesnego człowieka elementem jego funkcjonowania w strukturze społecznej.

\* Instytut Nauk Socjologicznych, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego, ul. Wóycickiego 1/3, bud. 23, 01-938 Warszawa; e-mail: a.zduniak@uksw.edu.pl

Formułowane przez badaczy życia społecznego definicje czasu wolnego wskazują na jego wartość zarówno autoteliczną, jak i instrumentalną – może on bowiem nie tylko być wartością samą w sobie, ale także służyć do zdobywania społecznie użytecznych umiejętności. W tym kontekście Stebbins wyróżnia swobodny czas wolny (ang. *casual leisure*) i poważny czas wolny (ang. *serious leisure*) (2007). Może on pełnić funkcję rekreacyjną (regeneracja sił), ludyczną (rozrywka, zabawa), edukacyjną, rozwoju osobowości, samorealizacji, uspołeczniającą, twórczą, kulturalną i wiele innych (Kłoskowska, 1983; Matyjas, 2003; Prokosz, 2000; Raczkowska, 2000; Szafranec i Boni, 2011; Wnuk-Lipiński, 1975, 1981).

Przedstawiciele różnych dyscyplin naukowych formułują czasem odmienne definicje czasu wolnego, jednak mimo różnorodności ujęć teoretycznych większość z nich zawiera wspólny istotny element: jest nim kryterium dowolności, swobodnej dyspozycji, wolności wyboru. Kryterium to występuje zarówno w klasycznej definicji Dumazediera (1974), jak i w innych ujęciach (Opaschowski, 1996; Prahl, 2010; Spode, 2006). Czas wolny winien więc być nie tylko czasem „wolnym od” (obowiązków szkolnych, zawodowych czy domowych), lecz również „wolnym do” kształtowania go w taki sposób, jaki jednostka uzna za właściwy i odpowiadający jej potrzebom oraz zainteresowaniom. Współczesne społeczeństwo oferuje ogromny zakres możliwości wyboru we wszystkich sferach życia. Dotyczy to również czasu wolnego. Można jednak zaobserwować wyraźne tendencje do preferowania określonych form spędzania tego czasu w różnych środowiskach, grupach czy kategoriach wiekowych. W przypadku młodzieży jedną z najpopularniejszych jest spędzanie czasu wolnego online zarówno przed komputerem, jak i za pośrednictwem urządzeń mobilnych.

Celem niniejszego artykułu jest omówienie zjawisk, które mogą wskazywać na to, że czas wolny, który wiele młodych osób spędza w wirtualnej rzeczywistości internetu niekoniecznie musi być czasem rzeczywiście wolnym – kształtowanym w sposób świadomy i swobodny. Patologiczne korzystanie z mediów elektronicznych (Suler, 2004), prowadzące nieraz do zaniedbywania innych sfer życia oraz poważnych szkód zdrowotnych i społecznych, może być symptomem uzależnienia behawioralnego, które w wielu krajach rozwiniętych zostało już uznane za poważny problem społeczny.

## UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE – DEFINICJE I KRYTERIA

Opracowania naukowe dotyczące problematyki uzależnień coraz częściej uwzględniają pojęcie „nowych uzależnień” (ang. *new addictions*) – grupy zaburzeń określanej zbiorczym terminem uzależnień behawioralnych (czynnościowych). Określają one sytuację, w której pojawiają się objawy uzależnienia, mimo że osoba nimi dotknięta nie przyjmuje żadnej substancji psychoaktywnej. Czynnikiem uzależniającym staje się natomiast wykonywanie określonych czynności będących źródłem przyjemności lub ulgi. Guerreschi zwraca uwagę na to, że chodzi tu w większości o czynności, które same w sobie nie mają charakteru szkodliwego i na ogół są społecznie akceptowane (Guerreschi, 2006). Osoba uzależniona nie jest w stanie, niekiedy mimo wielu prób, zrezygnować z danej czynności; jej wykonywanie początkowo jest źródłem pozytywnych wzmocnień, z czasem jednak zmienia się w rodzaj wewnętrznego przymusu zmierzającego do redukcji dyskomfortu w postaci obniżonego nastroju: smutku,

napięcia, irytacji, gniewu itp. Spektrum zachowań, od których można się uzależnić, jest bardzo szerokie: może to być hazard, praca, zakupy, seks, sport, zdrowe odżywianie czy opalanie się. W związku z rozwojem nowych technologii do grona czynności potencjalnie uzależniających dołączyły zachowania związane z użytkowaniem internetu: granie w gry, przeglądanie stron internetowych, użytkowanie portali społecznościowych itp.

Griffiths (2004) wylicza symptomy uzależnienia behawioralnego. Jednym z nich jest to, że określona czynność zaczyna zajmować w życiu danej osoby miejsce priorytetowe; dążenie do jej wykonywania usuwa w cień inne zajęcia bez względu na to, czy miały one charakter obowiązku, czy przyjemności. Po drugie, czynność będąca przedmiotem uzależnienia stanowi zwykle strategię regulacji nastroju, szczególnie w przypadku negatywnych doświadczeń i emocji. Kolejny symptom to pojawiające się w przypadku wszystkich nałogów zjawisko tolerancji. Aby osiągnąć ten sam efekt (zadowolenie, przyjemność, euforię), zachowanie musi być podejmowane coraz częściej i trwać coraz dłużej. Następną cechą to objawy odstawienne: osoba uzależniona, nie mogąc z jakichś przyczyn podjąć nałogowej czynności, doświadcza nieprzyjemnych odczuć psychicznych, a z czasem również fizycznych. Kolejny objaw to konflikty spowodowane wzmożoną koncentracją na nałogowym zachowaniu – mogą one mieć charakter wewnętrzny (osoba uzależniona odczuwa wyrzuty sumienia, wstyd, poczucie bezsilności), jak również dotyczyć sfery relacji międzyludzkich, gdy otoczenie reaguje negatywnie na zaniedbywanie różnych sfer życia pod wpływem nałogu. Wreszcie ostatnim – lecz bardzo istotnym – symptomem jest tendencja do nawrotów. Uzależnienie behawioralne, podobnie jak uzależnienie od substancji, pociąga za sobą stałą skłonność do podejmowania na nowo określonego zachowania, nawet jeżeli przez pewien czas było się w stanie nad nim zapanować.

W latach dziewięćdziesiątych XX wieku Young przeprowadziła szereg badań, których wyniki dowiodły, że bycie online może przekształcić się w rodzaj uzależnienia klinicznego powodującego zaburzenia czynności psychicznych na podobieństwo uzależnienia od alkoholu czy narkotyków (Young, 1996). W skrajnych przypadkach dochodzi do sytuacji, w których użytkownicy internetu nie mogą już w sposób wolny decydować o własnym życiu. Medium, które miało im służyć, przejmuje nad nimi kontrolę, stając się nałogiem i pociągając za sobą skutki niewiele odbiegające od „tradycyjnych” uzależnień. Kilka lat później Shapira i inni (2003) zaproponowali schemat diagnostyczny ukierunkowany na zaburzenia kontroli impulsów, unikając jednakże sformułowania „uzależnienie od internetu” ze względu na brak dostatecznych dowodów świadczących o tym, że problematyczne użytkowanie mediów elektronicznych spełnia kliniczne kryteria uzależnienia.

## PROBLEMOWE UŻYTKOWANIE INTERNETU Z PERSPEKTYWY PSYCHOLOGICZNEJ

Nadmierne użytkowanie internetu jest przedmiotem licznych badań, jednak do dziś nie opracowano jednolitych kryteriów, na podstawie których można by jednoznacznie określić, kiedy bycie online jest jeszcze jedną z wielu podejmowanych na co dzień aktywności, a kiedy przekształca się w nadużywanie lub w uzależnienie. Samo korzystanie z internetu, nawet

w znaczącym wymiarze czasowym, nie oznacza od razu, że jest to tzw. problemowe używanie. W obecnie prowadzonych badaniach stosowana jest często skala kompulsywnego używania internetu CIUS (*Compulsive Internet Use Scale*). Została ona opracowana w Holandii na podstawie kryteriów patologicznego hazardu DSM-IV (Meerkerk et al., 2009). W kwestionariuszach do diagnozy uzależnienia od internetu wykorzystuje się pozycje z kwestionariuszy dotyczących uzależnienia od substancji, a także nowe kryteria związane z uzależnieniem od internetu. Często stosowanym kwestionariuszem jest również Internet Addiction Scale – IAT (Young, 2011), który został zatwierdzony w Wielkiej Brytanii, Stanach Zjednoczonych, Finlandii i Korei. Kwestionariusz Chen Internet Addiction Scale (CIAS) jest stosowany na Tajwanie (Chen et al., 2003), a kwestionariusz problemowego korzystania z internetu *Problematic Internet Use Questionnaire* (PIUQ) na Węgrzech. W Polsce wykorzystywany jest ponadto kwestionariusz B. Pawłowskiej i E. Potembskiej do badania uzależnienia od internetu (Pawłowska i Potembska, 2009).

Ważnym krokiem sygnalizującym, że problemowe użytkowanie internetu może stać się poważnym problemem społecznym, stało się oficjalne uznanie nałogowego grania w gry za jednostkę chorobową. W opublikowanej w 2018 roku klasyfikacji chorób i zaburzeń ICD-11 Światowa Organizacja Zdrowia dodała do listy zaburzeń psychicznych *gaming disorder* (World Health Organization, 2018). Do zdiagnozowania tego zaburzenia nie wystarczy sam fakt, że dana osoba poświęca dużo czasu na granie; konieczne jest również stwierdzenie towarzyszących temu zmian w zachowaniu. Nowa jednostka chorobowa opisana jest następująco: „Zaburzenie gamingowe charakteryzuje się wzorem trwałych lub powtarzających się zachowań związanych z graniem (*gaming* cyfrowy W lub *videogaming*), które mogą występować w formie online (tzn. za pośrednictwem przez internet) lub offline, przejawiających się w:

- ograniczonej kontroli nad graniem (np. rozpoczynaniem, częstotliwością, intensywnością, czasem trwania, zakończeniem, kontekstem);
- przypisywaniu graniu coraz większego znaczenia do tego stopnia, iż granie staje się ważniejsze od innych życiowych zainteresowań i codziennych aktywności;
- kontynuowaniu i eskalowaniu grania mimo wystąpienia negatywnych konsekwencji.

Wzór zachowania jest utrwalony tak bardzo, że powoduje znaczące upośledzenie osobistych, rodzinnych, społecznych, edukacyjnych, zawodowych lub innych ważnych obszarów funkcjonowania. Może mieć formę ciągłą lub epizodyczną i nawracającą. Zachowanie związane z graniem i inne objawy muszą być zwykle widoczne przez okres co najmniej dwunastu miesięcy, aby można było postawić diagnozę, chociaż wymagany czas może zostać skrócony, jeśli zostaną spełnione wszystkie wymagania diagnostyczne, a objawy są poważne” (ICD-11, 2018).

Block (2008) wymienia cztery zjawiska sygnalizujące możliwość uzależnienia od internetu. Po pierwsze, jest to nadmierne korzystanie, zwykle związane z utratą poczucia czasu, a często również z zaniedbaniem podstawowych potrzeb. Po drugie, uczucia nieprzyjemnego napięcia, złości lub nawet stany depresyjne pojawiające się w związku z brakiem dostępu do komputera. Po trzecie, pojawiająca się stopniowo tolerancja, gdy dotychczasowy czas lub sposób użytkowania już nie wystarcza i użytkownik potrzebuje coraz lepszego sprzętu, więcej oprogramowania lub więcej godzin użytkowania. Czwartym kryterium są zmiany

w funkcjonowaniu społecznym: konflikty, kłótnie, wycofywanie się z relacji społecznych. Inni badacze zwracają uwagę na dodatkowe aspekty, na przykład psychologiczną zależność od internetu charakteryzującą się rosnącą inwestycją zasobów w działania związane z internetem i zaprzeczanie problematycznemu zachowaniu (Kandell, 1998).

## CZYNNIKI PSYCHOSPOŁECZNE SPRZYJAJĄCE UZALEŻNIENIU OD INTERNETU

We współczesnym społeczeństwie informacyjnym internet stanowi nieodłączny element życia społecznego. Zmienił on znacząco procesy gromadzenia informacji i komunikacji, a umiejętność posługiwania się komputerem i dostęp do sieci jest nieodzowne, jeśli chce się w pełni uczestniczyć we wszystkich sferach społecznego życia. Dlatego samo pojęcie uzależnienia od internetu wciąż wywołuje kontrowersje i nierzadko jest kwestionowane. Często można spotkać się z opinią, że w nowoczesnym społeczeństwie komputer, telefon komórkowy i internet stanowią na tyle oczywiste składniki społecznego życia, że należałoby mówić raczej o przystosowaniu się do nowych form komunikacji niż o uzależnieniu. Statystyki pokazują, że obecnie liczba użytkowników internetu wynosi ponad 5 mld 385 mln (dane z 31 grudnia 2021 roku) na niemal 7 mld 932 mln ludności świata (Internetworldstats, 2023). W społeczeństwie funkcjonuje szereg mechanizmów nakłaniających do ciągłego bycia online – w życiu zawodowym, prywatnym, w edukacji, biznesie i wielu innych sferach. Dlatego osoby uzależnione zwykle przez długi czas nie tylko nie dostrzegają negatywnych konsekwencji swojego uzależnienia, ale sądzą wręcz, że jest ono nagradzane – również wówczas, gdy pojawiają się jego pierwsze konsekwencje w relacjach z rodziną i bliskimi oraz zaburzenia zdrowotne.

Problemove korzystanie z internetu stanowi często strategię radzenia sobie ze stresem. W szczególności osoby wykazujące objawy lęku społecznego, mające trudności w nawiązywaniu i podtrzymywaniu kontaktów z innymi ludźmi, mogą wykorzystywać internet jako formę kontaktu społecznego obarczonego niskim ryzykiem niepowodzenia; swoistej możliwości przećwiczenia, w bezpiecznych warunkach, zachowań społecznych i umiejętności komunikacyjnych, w nadziei poprawienia interakcji z otoczeniem społecznym (Campbell et al., 2006). Internet może być również używany jako narzędzie poszerzania sieci kontaktów społecznych, a co za tym idzie, zwiększania szans na nawiązywanie satysfakcjonujących relacji, wzmacniania wiary w siebie, zdolności społecznych i wsparcia (Weinstein, 2010).

Internet jest także medium odpowiadającym potrzebom osób z deficytami uwagi, które dotyczą nie tylko cierpiących na ADHD. Obecnie średni czas koncentracji to około pięciu minut, jeszcze dziesięć lat temu było to dwanaście minut. Utrzymaniu uwagi sprzyja mechanizm zwany wzmocnieniem przerywanym odkryty przez behawiorystę B.F. Skinnera. Przerywane wzmocnienie pojawia się, gdy działanie jest wzmacniane tylko okresowo. Bardzo skutecznie nakłania ludzi do robienia rzeczy, które przynoszą pozytywny efekt tylko od czasu do czasu. Jest to zresztą ten sam mechanizm, który pojawia się w przypadku hazardu. Osoba korzystająca z internetu trafia na wiele bezwartościowych informacji, ale od czasu do czasu pojawia się coś, co będzie dla niej szczególnie interesujące, dostarczy ekscytujących przeżyć. Nagroda pojawia się więc nie zawsze, gdy sprawdza się na przykład pocztę e-mail lub konta

w mediach społecznościowych, ale czasami jest tam coś interesującego, co sprawia, że użytkownik ma ochotę zajrzeć tam ponownie. W ten sposób tworzy się mechanizm uzależnienia.

Współczesne tempo życia i liczba impulsów, jakie docierają do każdego niemal w każdej chwili, sprawiają, że człowiek ery cyfrowej nie potrafi już radzić sobie z nudą. Współczesna oferta medialna sprawia, że w każdej chwili można doświadczyć natychmiastowej stymulacji i szybkiej dawki rozrywki. W ten sposób jednak zdolność do kreatywnego zagospodarowywania sobie czasu zanika, szczególnie wśród ludzi młodych, przyzwyczajonych do zawsze dostępnej oferty online. Stąd też wielu młodych ludzi sądzi, że bez internetu po prostu nie są w stanie normalnie funkcjonować. Nie bez znaczenia jest również fakt, że sieć oferuje za każdym razem nowe rodzaje doświadczeń. W ten sposób jej potencjał uzależniający może być nawet większy niż potencjał substancji zmieniających świadomość.

Popularne portale społecznościowe i komunikatory internetowe (Facebook, WhatsApp, Snapchat) uzależniają od siebie użytkowników, wykorzystując efekt nowości informacji; aby być na bieżąco, trzeba co jakiś czas zaglądać do aplikacji. Z czasem u wielu internautów pojawia się lęk przed przeoczeniem czegoś ważnego, co zmusza ich do ciągłego sprawdzania, czy nie pojawiła się jakaś nowa informacja. Ogólnopolskie badania „Młodzi Cyfrowi” (Dębski i Bigaj, 2019) pokazują, że 14% wszystkich badanych uczniów doświadcza wysokiego natężenia syndromu FOMO (*Fear of Missing Out*; lęk przed byciem pominiętym). „27,4% uczniów przyznaje, że podczas wakacji stara się »mieć oko« na to, co robią znajomi, 28,1% osób odczuwa niepokój lub zdenerwowanie w sytuacji braku wiedzy o tym, co planują inni, zaś 33,6% uczniów martwi się, kiedy dowiaduje się, że ich znajomi bawią się bez nich” (Dębski i Bigaj, 2019, s. 39). Portale społecznościowe, na których użytkownik może zamieszczać własne zdjęcia, filmy oraz udostępniać informacje, są ponadto nie tylko okazją do prezentowania swoich aktywności i zainteresowań, lecz również narzędziami kreowania wymarzonego obrazu siebie i zabiegania o społeczną akceptację. Zdjęcie, pod którym pojawia się dużo „lajków”, wprawia wielu użytkowników w dobry nastrój, sprawia, że czują się lubiani, akceptowani czy nawet podziwiani. Dla młodzieży internet jest głównym kanałem komunikowania się z rówieśnikami. Zamieszczanie zdjęć, postów oraz wysyłanie SMS-ów to sposoby zapewniania sobie poczucia akceptacji i przynależności (Pyżalski et al., 2018).

Wielu użytkowników kolekcjonuje nie tylko „lajki” pod zdjęciami, lecz również wirtualnych znajomych, których w rzeczywistości zna słabo lub wcale. W ten sposób tworzy się poczucie uczestniczenia we wspólnocie, która często nie ma żadnego odpowiednika w życiu realnym; osoba niezwykle popularna na przykład na Facebooku może czuć się całkowicie osamotniona, opuszczając świat wirtualny. Nic więc dziwnego, że dążenie do jak najczęstszego przebywania online przybiera na sile i może z czasem wymknąć się spod kontroli. Posiadanie rzeszy wirtualnych znajomych usypia czujność użytkownika i sprawia, że jest mu trudniej stawić czoła prawdziwym problemom, które wymagałyby podjęcia konkretnych działań, na przykład na celu poprawienia umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów, przezwyciężenia lęku społecznego itp.

„Zanurzenie się” w rzeczywistości wirtualnej może pełnić funkcję eskapistyczną. N. Yee, badając motywacje graczy online, wskazuje na eskapizm (*using the online environment to avoid*

*thinking about real life problems*) jako ważny czynnik motywujący do grania i jednocześnie sprzyjający wystąpieniu zjawiska problemowego użytkowania internetu (Yee, 2006, s. 774). Również w przypadku innych rodzajów uzależnień eskapizm to strategia modyfikacji nastroju, w którym osoby cierpiące na nałogi wpływają na swój nastrój poprzez angażowanie się w uzależniające zachowanie, czyniąc je strategią radzenia sobie z codziennymi problemami.

## SKUTKI UZALEŻNIENIA OD INTERNETU

Negatywne konsekwencje uzależnienia od internetu manifestują się we wszystkich sferach życia jednostki. Obejmują zarówno sferę fizyczną (dolegliwości somatyczne), psychiczną (zaburzenia emocjonalne), jak również sferę społeczną (interakcje, relacje z otoczeniem społecznym).

Fizjologiczne skutki nadużywania internetu to przede wszystkim dolegliwości związane z nieodpowiednią postawą ciała, brakiem ruchu, często również brakiem dbałości o podstawowe potrzeby organizmu, a także z przeciążeniem wzroku. Mogą pojawić się bóle głowy, karku i ramion, bóle i skrzywienia kręgosłupa, zespół cieśni nadgarstka, drętwienie kończyn, osłabienie wzroku, reakcje alergiczne, a także chroniczne zmęczenie i ogólne osłabienie systemu odpornościowego (Chocholska i Osipczuk, 2009).

Zaburzenia psychiczne mogą być zarówno przyczyną uzależnienia od internetu, jak również towarzyszyć mu oraz być jego konsekwencją. Hans-Jürgen Rumpf z Kliniki Psychiatrii i Psychoterapii Uniwersytetu w Lubece podkreśla, że uzależnieniu od internetu towarzyszą często: myśli samobójcze, depresja, deficyty uwagi, nadpobudliwość, skłonność do zachowań społecznie nieakceptowanych i dewiacyjnych, skłonność do używek. Czynnikiem, które sprzyjają popadnięciu w uzależnienie są: młody wiek, bezrobocie lub niskie zarobki, pochodzenie z rodziny emigranckiej, stan cywilny wolny, lęk społeczny, niskie poczucie własnej wartości, impulsywność, zaburzone relacje z rodzicami (Bühning, 2016). Pozostałe często występujące psychologiczne konsekwencje siecioholizmu to: obniżenie nastroju, zawężenie zainteresowań, rezygnacja z innych przyjemności i rozrywek, zaburzenia kontroli impulsów, zaburzenia w sferze poznawczej (dezorientacja, trudności w selekcji i przetwarzaniu informacji), zaburzenia snu (Matuszczak-Świgoń i Bednarowska, 2019).

Społeczne konsekwencje problematycznego używania internetu wynikają w dużej mierze z obniżenia umiejętności komunikacyjnych – zarówno werbalnych, jak i niewerbalnych. Kontakty w sieci różnią się od tych w świecie realnym nie tylko formą; mają one dodatkowo charakter znacznie uboższy od tych zachodzących w bezpośredniej interakcji. Brak możliwości obserwowania mimiki twarzy, gestykulacji i innych sygnałów niewerbalnych płynących od drugiej osoby sprawia, że interakcja jest znacznie zubożona, zarówno w treści, jak i w swoim ładunku emocjonalnym. Przyzwyczajenie do takiej formy nie tylko zniechęca z czasem do nawiązywania i podtrzymywania kontaktów bezpośrednich, ale również nie pozwala na rozwinięcie takich właściwości, jak wrażliwość, uważność, empatia. Inne konsekwencje społeczne zaobserwowane przez badaczy to wyobcowanie, samotność, konflikty z otoczeniem oraz zachowania agresywne.

## DYSFUNKCYJNE KORZYSTANIE Z INTERNETU JAKO PROBLEM GLOBALNY

Problematyczne używanie internetu prowadzące u części użytkowników do uzależnienia jest zjawiskiem, które w krajach rozwiniętych zostało już uznane za poważny problem społeczny i w przyszłości najprawdopodobniej będzie się nasilać. Świadczą o tym wyniki badań prowadzonych w wielu krajach świata. Badania niemieckie pokazują, że liczba osób uzależnionych od internetu gwałtownie wzrasta; większość stanowią dzieci oraz młodzież. W porównaniu z rokiem 2011 w 2016 roku liczba osób uzależnionych wzrosła niemal dwukrotnie wśród młodzieży od 12 do 17 roku życia. Korzystanie z cyfrowych mediów zaczyna się w coraz młodszym wieku: 17% dzieci w wieku od 2 do 5 lat używa smartfonu (Bühring, 2016). W Stanach Zjednoczonych ankieta internetowa przeprowadzona wśród 17 251 respondentów we wspólnym projekcie z ABC-NEWS.com wykazała, że 6% z nich spełnia kryteria uzależnienia od internetu (Greenfield, 1999). Ale już badanie przeprowadzone kilka lat później na studentach uniwersytetów w południowych Stanach Zjednoczonych pokazało, że do tej grupy zaliczać się może nawet jedna czwarta z nich (Fortson et al., 2007). We Włoszech według badań przeprowadzonych w roku 2009 36,7% badanych nastolatków wykazuje oznaki problematycznego korzystania z internetu (korzystanie przez wiele godzin w tygodniu). Osoby badane radziły sobie gorzej w relacjach międzyludzkich niż ich rówieśnicy, którzy nie wykazywali symptomów uzależnienia (Milani et al., 2009). W Grecji odsetek osób zagrożonych uzależnieniem według badań z 2009 roku wyniósł 12,8% (Tsitsika et al., 2009), wśród studentów brytyjskich 18,3% (Niemz et al., 2005).

W niektórych krajach azjatyckich nadmierne lub patologiczne korzystanie z internetu już od dawna zostało uznane za poważny problem społeczny. Wyniki badań przeprowadzonych w Chinach w 2009 roku pokazały, że wśród respondentów w wieku od 13 do 18 lat 10,2% korzystało z internetu w sposób umiarkowany, a 6% było poważnie uzależnionych (Lam et al., 2009). W tym samym roku prowadzone były badania na Tajwanie wśród studentów pierwszego roku uniwersytetu; 17,9% z nich było uzależnionych od internetu (Tsai et al., 2009). W Korei Południowej 16% uczniów gimnazjów korzystało z internetu w sposób potencjalnie ryzykowny, a 3,1% uznano za użytkowników wysokiego ryzyka (Seo et al., 2009).

Dysfunkcyjne korzystanie z internetu oraz zagrożenie uzależnieniem od mediów cyfrowych staje się poważnym problemem społecznym również w Polsce. W latach 2011–2012 w siedmiu krajach europejskich, w tym w Polsce, przeprowadzone zostało badanie EU NET ADB, którego celem było określenie skali nadużywania technologii cyfrowych przez młodzież w Europie i zdiagnozowanie głównych czynników takich zachowań (Makaruk i Wójcik, 2013). Wypełnione przez młodzież w trakcie badania testy pokazują, że co najmniej 12% respondentów jest zagrożonych problemem nadużywania internetu, a 1% wykazuje wyraźne symptomy nadużywania, mogące świadczyć o uzależnieniu.

Od 2014 roku ogólnopolskie badania na temat użytkowania internetu przez nastolatków w Polsce prowadzi instytut badawczy NASK we współpracy z Ministerstwem Cyfryzacji. Wydany w 2019 roku raport *Nastolatki 3.0* (Bochenek i Lange, 2019) przedstawia rolę internetu w życiu współczesnej polskiej młodzieży na podstawie badania 1173 uczniów



z 55 szkół z całej Polski, w tym szkół podstawowych, gimnazjów, liceów oraz techników. Badanie pokazało, że prawie wszyscy respondenci korzystali z internetu codziennie. Średni czas użytkowania wyniósł 4 godziny 12 minut, co stanowi znaczącą różnicę w porównaniu z wynikiem uzyskanym w edycji badania z 2016 roku, gdzie wyniósł on 3 godziny 40 minut. Samodzielne korzystanie z sieci ma miejsce na ogół od 7 roku życia.

Młodzież używa internetu głównie w celach rozrywkowych oraz dla nawiązywania i podtrzymywania interakcji społecznych. Większość uczniów (65%) przyznaje się do poczucia, że zbyt dużo korzysta z telefonu komórkowego, a 49% deklaruje, że zwykle korzysta z niego dłużej, niż początkowo planowali. Spośród badanych 35% zgadza się ze zdaniem „Moje życie byłoby puste bez mojego telefonu/smartfonu”, a 31% ze stwierdzeniem: „Czuję się zniecierpliwiony i zdenerwowany, gdy nie mogę skorzystać z mojego telefonu/smartfonu”. Odpowiedzi na pytania wskazują na negatywne skutki w sferze zdrowotnej spowodowane nadużywaniem telefonu z dostępem do internetu. Spośród respondentów 30% przyznaje się do zmęczenia i niewyspania z tego powodu, 23% miewa zawroty głowy lub odczuwa pogorszenie wzroku, 22% odczuwa ból w nadgarstku lub karku podczas korzystania ze smartfonu. Odpowiedzi wskazują również na bezpośredni, negatywny wpływ internetu na życie społeczne. 30% respondentów przyznaje się do zaniedbywania obowiązków z powodu spędzania czasu w sieci, 27% stwierdza, że osoby z ich otoczenia mówią, że za dużo używają telefonu/smartfonu, a około jedna czwarta jest zdania, że ich relacje z wirtualnymi znajomymi są bardziej zażyłe niż z tymi ze świata realnego i że czują się przez nich lepiej rozumiani. W badaniu pojawiły się również zdania, na które odpowiedź twierdząca niemal wprost wskazuje na uzależnienie lub przynajmniej poważne zagrożenie uzależnieniem: „Nie jestem w stanie wytrzymać/funkcjonować bez telefonu/smartfonu” (31% respondentów), „Nigdy nie zrezygnuję z korzystania z mojego telefonu/smartfonu nawet wtedy, gdyby moje życie codzienne miało znacznie na tym ucierpieć” (23%), „Nic nie jest tak przyjemne jak korzystanie z mojego telefonu/smartfonu” (25%) (Bochenek i Lange, 2019). Wyniki badań „Młodzi Cyfrowi” pokazują, że co trzeci nastolatek czuje się uzależniony od używania portali społecznościowych – deklarację taką składa 33,7% kobiet oraz 25% mężczyzn (Dębski i Bigaj, 2019, s. 39). Polskie badania EU Kids Online 2018 (Pyżalski et al., 2018) pokazują, że co piąty nastolatek chociaż raz w roku lub częściej zrezygnował ze spania lub posiłku na rzecz korzystania z internetu. Jednak skala zjawiska problematycznego korzystania z internetu zmienia się w zależności od przyjętej perspektywy, wykorzystanego narzędzia badawczego oraz grupy wiekowej. Brak jednoznacznych i ogólnie przyjętych wskaźników uniemożliwia zatem miarodajne określenie skali zjawiska.

## WNIOSKI KOŃCOWE

W społeczeństwach nowoczesnych technologie cyfrowe są nieustannie obecne, łatwo dostępne i stanowią integralną część życia codziennego. Czas wolny spędzany przez młodzież na różnych formach aktywności online może służyć rozwojowi, zdobywaniu wiedzy, rozwijaniu kreatywności, poszerzaniu sieci kontaktów, może jednak także powodować znaczne szkody i zakłócać funkcjonowanie w obszarze zdrowia fizycznego i psychicznego

oraz w sferze relacji międzyludzkich. Granica między funkcjonalnością danej czynności, która wiąże się z wolnym, świadomym wyborem, a kompulsywnością, gdzie pojawia się już element wewnętrzznego przymusu, jest niezwykle płynna.

Różnica między używaniem a nadużywaniem internetu nie jest łatwa do sprecyzowania, wydaje się jednak, że zjawiskiem, które powinno budzić niepokój, jest pogorszenie – w dłuższej perspektywie – jakości życia. Czas wolny i sposób jego wykorzystywania nie powinien mieć negatywnego wpływu na funkcjonowanie jednostki w sferze zawodowej, w relacjach społecznych i w sposobie postrzegania samego/samej siebie. W przypadku uzależnienia – także behawioralnego – nie ma mowy o dobrowolności czy swobodzie decyzji. Konieczność, wewnętrzny przymus działania, które podejmowane jest często kosztem relacji rodzinnych, przyjacielskich, zawodowych, a nawet zdrowia fizycznego i dobrostanu psychicznego, stanowi sygnał utraty sprawności wolicjonalnej. W takich przypadkach czas wolny nie jest czasem rzeczywiście wolnym, ponieważ sposób jego wykorzystywania tylko pozornie podlega wolnej woli. Dlatego niezwykle ważne są wszelkie działania – zarówno w sferze badań naukowych, jak i działań praktycznych – zmierzające do podniesienia społecznej świadomości zagrożeń związanych z sieciaholizmem.

Opracowane i stosowane do tej pory metody profilaktyki uniwersalnej i selektywnej problematycznego korzystania z internetu (kampanie informacyjne, szkolenia, programy wczesnej interwencji w szkołach, edukacja online) wymagają dalszej oceny empirycznej pod kątem ich efektywności i skuteczności w dłuższej perspektywie czasowej. Bardzo istotną kwestią jest wprowadzenie już od etapu wychowania przedszkolnego elementów wczesnej profilaktyki w postaci programów wspierających kompetencje najmłodszych w korzystaniu z mediów, a także programów szkolnych mających na celu nauczenie dzieci zdrowszych nawyków korzystania z internetu. W tym obszarze potrzebne są systematyczne i wysokiej jakości badania naukowe w zakresie epidemiologii, profilaktyki i wczesnej interwencji, a także równoległe opracowywanie przez rządy poszczególnych państw spójnej strategii polityki społecznej i zdrowotnej dotyczącej problematycznego użytkowania internetu i zaburzeń gamingowych.

## BIBLIOGRAFIA

- Block, J.J. (2008). Issues for DSM-V: Internet Addiction. *The American Journal of Psychiatry*, 165, 306–307.
- Bochenek, M., Lange, R. (2019). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*. Warszawa: NASK Państwowy Instytut Badawczy. Pobrano z: <https://www.nask.pl/pl/raporty/raporty/2593,Raport-z-badan-quotNastolatki-30quot-2019.html> [15.05.2021].
- Bühning, P. (2016). Internetabhängigkeit: Dem realen Leben entschwunden. *Deutsches Ärzteblatt*, 49, 2252–2256.
- Campbell, A.J., Cumming, S.R., Hughes, I. (2006). Internet use by the socially fearful: Addiction or therapy? *Cyberpsychology and Behavior*, 9, 1, 69–81.
- Chen, S.H., Wenig, L.C., Su, Y. J. Wu, H.M., Yang, P.F. (2003). Development of Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology*, 45, 3, 279–294.

- Chocholska, P., Osipczuk, M. (2009). *Uzależnienie od komputera i Internetu u dzieci i młodzieży*. Warszawa: Hachette Livre Polska.
- Dębski, M., Bigaj, M. (2019). *Młodzi cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan*. Gdynia: Gdańskie Wydawnictwa Psychologiczne.
- Dumazedier, J. (1974). *The Sociology of Leisure*. Amsterdam: Elsevier.
- Fortson, B.L., Scotti, J.R., Chen, Y.C., Malone, J., Del Ben, K.S. (2007). Internet use, abuse and dependence among students at a southeastern regional university. *Journal of American College Health*, 56, 2, 137–144.
- Greenfield, D.N. (1999). Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology and Behavior*, 2, 5, 403–412.
- Griffiths, M. (2004). *Gry i hazard. Uzależnienia dzieci w okresie dorostania*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Guerreschi, C. (2006). *Nowe uzależnienia*. Kraków: Salwator.
- ICD-11 (2018). *Gaming Disorder*. Pobrano z: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234> [29.05.2020].
- Internetworldstats (2023). Pobrano z: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>, [15.04.2023].
- Kandell, J.J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology and Behavior*, 1, 11–17.
- Kłoskowska, A. (1983). *Kultura masowa, krytyka i obrona*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Lam, L.T., Peng, Z.W., Mai, J.C., Jing, J. (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. *Cyberpsychology and Behavior*, 12, 5, 551–555.
- Makaruk, K., Wójcik, S. (2013). „EU NET ADB” – *Badanie nadużywania internetu przez młodzież w Polsce i Europie*. Warszawa: FDN. Pobrano z: <https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/raport-eu-net-adb-pl-final.pdf> [24.05.2020].
- Matuszczak-Świgoń, J., Bednarowska, W. (2019). Terapia poznawczo-behawioralna uzależnienia od Internetu. *Psychotherapia*, 1, 188, 63–73.
- Matyjas, B. (2003) Czas wolny. W: T. Pilch (red.), *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku* (s. 559–561). Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Meerkerk, G.J., Van Den Eijnden, R., Vermulst, A.A., Garretsen, H.F.L. (2009). The compulsive internet use scale (CIUS): Some psychometric properties. *Cyberpsychology and Behavior*, 12, 1, 1–6.
- Milani, L., Osualdella, D., Di Blasio, P. (2009). Quality of interpersonal relationships and problematic internet use in adolescence. *Cyberpsychology and Behavior*, 12, 6, 681–684.
- Niemz, K., Griffiths, M., Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyberpsychology and Behavior*, 8, 6, 562–570.
- Opaschowski, H. (1996). *Einführung in die Freizeitwissenschaft*. Opladen: Verlag Leske und Budrich.
- Pawłowska, B., Potembska, E. (2009). Właściwości psychometryczne Kwestionariusza do Badania Uzależnienia od Internetu. *Badania nad Schizofrenią*, 10, 10, 310–321.

- Prahl, H.W. (2010). Soziologie der Freizeit. W: G. Kneer, M. Schroer (ed.), *Handbuch spezielle Soziologien* (s. 405–420). Wiesbaden: VS Verlag.
- Prokosz, M. (2000). Przemiany wzorów wykorzystania czasu wolnego. W: J. Kędzior, M. Wawrzak-Chodaczek (red.), *Czas wolny w różnych jego aspektach* (s. 59–73). Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Pyżalski, J., Zdrodowska, A., Tomczyk, Ł., Abramczuk, K. (2018). *Polskie badanie EU Kids Online*. Pobrano z: [https://fundacja.orange.pl/files/user\\_files/EU\\_Kids\\_Online\\_2019\\_v2.pdf](https://fundacja.orange.pl/files/user_files/EU_Kids_Online_2019_v2.pdf) [1.06.2023].
- Rackowska, J. (2000). Znane i nowe problemy czasu wolnego. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 6, 13–18.
- Seo, M., Kang, H.S., Yom, Y.H. (2009). Internet addiction and interpersonal problems in Korean adolescents. *Computers, Informatics, Nursing*, 27, 4, 226–233.
- Skoric, M.M., Teo, L.L., Neo, R.L. (2009). Children and video games: Addiction, engagement, and scholastic achievement. *Cyberpsychology and Behavior*, 12, 5, 567–572.
- Spode, H. (2006). Time out. Freizeit und Freizeitforschung aus historischer Sicht. *Fundiert*, 1, 18–26.
- Shapira, N.A., Lessig, M.C., Goldsmith, T.D., Szabo, S.T., Lazoritz M., Gold, M.S., Stein, D.J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression Anxiety*, 17, 4, 207–216.
- Stebbins, R. (2007). *Serious Leisure: A Perspective for Our Time*. New Jersey: Transaction Publishers.
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & Behavior*, 7, 321–326.
- Szafraniec, K., Boni, M. (2011). *Młodzi 2011*. Warszawa: Kancelaria Prezesa Rady Ministrów.
- Tsai, H.F., Cheng, S.H., Yeh, T.L., Shih, C.C., Chen, K.C., Yang, Y.C., Yang, Y.K. (2009). The risk factors of Internet addiction. A survey of university freshmen. *Psychiatry Research*, 167, 3, 294–299.
- Tsitsika, A., Critselis, E., Kormas, G., Filippopoulou, A., Tounissidou, D., Freskou, A., Spiliopoulou, T., Louizou, A., Konstantoulaki, E., Kafetzis, D. (2009). Internet use and misuse: A multivariate regression analysis of the predictive factors of Internet use among Greek adolescents. *European Journal of Pediatrics*, 168, 6, 655–665.
- Wallace, P. (2005). *Psychologia Internetu*. Poznań: Rebis.
- Weigle, P. (2014). Internet and Video Game Addiction: Evidence & Controversy. *Adolescent Psychiatry*, 4, 81–91.
- Weinstein, A. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use? *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36, 277–283.
- Wnuk-Lipiński, E. (1981). *Budżet czasu, struktura społeczna, polityka społeczna*. Wrocław: Ossolineum.
- Wnuk-Lipiński, E. (1975). *Czas wolny: współczesność i perspektywy*. Warszawa: Instytut Wydawniczy CRZZ.
- World Health Organization (2018). *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*. Pobrano z: <https://www.who.int/standards/classifications/classification-of-diseases> [12.07.2022].

- Woronowicz, W., Apanel, D. (2010). *Opieka – wychowanie – kształcenie. Moduły edukacyjne*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *Cyberpsychology and Behavior*, 9, 772–775.
- Young, K.S. (2011). Clinical Assessment of Internet-Addicted Clients. W: Young K.S., Abreu N. de (ed.), *Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Hoboken: John Wiley and Sons.
- Young, K.S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1, 3, 237–240.

#### PROBLEMATIC USE OF THE INTERNET IN LEISURE TIME OF YOUNG PEOPLE IN THE PERSPECTIVE OF ADDICTION PSYCHOLOGY

The article is devoted to selected socio-psychological aspects of excessive use of the Internet by young people. Spending free time online provides many benefits, but it can also cause new problems unknown to previous generations. Excessive use of the Internet can turn into a behavioral addiction and, like other addictions, lead to neglect of other spheres of life and serious health and social harm. The author presents the symptoms and criteria of problematic Internet use, some socio-cultural factors contributing to addiction, as well as statistical data from developed countries showing that excessive involvement in new technologies and transferring a significant part of life to the virtual world is becoming a serious social problem, which must not be disregarded.

Keywords: youth, new technologies, free time, internet addiction, behavioral addiction

Zgłoszenie artykułu: 26.04.2023

Recenzje: 26.05.2023

Akceptacja: 7.06.2023

Publikacja online: 30.06.2023