



EU NET ADB
BADANIE NADUŻYWANIA INTERNETU
PRZEZ MŁODZIEŻ W POLSCE



Fundacja Dzieci Niczyje

Warszawa 2012

Autorzy:

Katarzyna Makaruk

Szymon Wójcik

& Konsorcjum EU NET ADB



Finansowane ze środków Komisji Europejskiej
Program Safer Internet plus
(nr umowy SI-2010-KEP-4101007).

Copyright © 2012 Fundacja Dzieci Niczyje

Fundacja Dzieci Niczyje

03-926 Warszawa, ul. Walecznych 59

Tel. (22) 616 02 68; fdn@fdn.pl; www.fdn.pl

© Fundacja Dzieci Niczyje

SPIS TREŚCI

Spis treści	3
Spis wykresów	4
Spis tabel	4
1. Wprowadzenie	5
2. Cele Projektu EU NET ADB	5
3. Konsorcjum badawcze	5
4. Metoda badawcza	6
4.1. Próba	6
4.2. Narzędzia badawcze	6
4.3. Procedura badawcza	6
4.4. Ograniczenia badawcze	7
5. Najważniejsze wyniki	8
6. Korzystanie z internetu przez młodzież	9
6.1. Urządzenia, za pomocą których młodzież korzysta z internetu	9
6.2. Miejsca, w których młodzież korzysta z internetu	10
6.3. Wiek pierwszego KoNTAKTU z internetem	11
6.4. Formy Aktywności podejmowane w internecie	11
6.5. Czas spędzany w internecie	14
7. Nadużywanie internetu	17
7.1. Czym jest nadużywanie internetu?	17
7.2. Dysfunkcyjne korzystanie z internetu	18
7.3. Szczegółowe wyniki testu IAT	21
7.4. Dysfunkcyjne korzystanie z internetu a rodzaj aktywności online	22
7.5. Dysfunkcyjne korzystanie z internetu a problemy psychospołeczne	22
8. Portale społecznościowe	24
8.1. Użytkownicy portali społecznościowych	24
8.2. Korzystanie z portali społecznościowych a kompetencje i problemy społeczne	27
9. Gry	28
9.1. Gracze	28
9.2. Nadużywanie gier online	30
10. Wnioski	32
Aneks	33

SPIS WYKRESÓW

Wykres 1. Urządzenia, za pomocą, których młodzież korzysta z internetu (w proc.)	9
Wykres 2. Miejsca, w których młodzież korzysta z internetu (w proc.)	10
Wykres 3. Częstość korzystania z internetu, według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców (w proc.)	14
Wykres 4. Osoby spędzające w internecie co najmniej 2 godziny w dniach, kiedy są lekcje; według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców (w proc.)	15
Wykres 5. Osoby spędzające w internecie co najmniej 2 godziny w dniach, kiedy nie ma lekcji; według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców (w proc.)	16
Wykres 6. Dysfunkcyjne korzystanie z internetu; według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców (w proc.).....	20
Wykres 7. Osoby z objawami nadużywania internetu i zagrożone nadużywaniem wśród użytkowników intensywnie grających online i korzystających z portali społecznościowych (w proc.)	22
Wykres 8. Osoby korzystające codziennie z portali społecznościowych; według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców (w proc.).....	24
Wykres 9. Częstość grania w gry komputerowe; według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców	28
Wykres 10. Gracze online; według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców (w proc.) (Osoby, które grają przynajmniej raz w miesiącu).....	29
Wykres 11. Nadużywanie gier komputerowych (pomiar testem AICA); według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców (w proc.).....	30

SPIS TABEL

Tabela 1. Wiek pierwszego kontaktu z internetem; według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców (w latach) 11	11
Tabela 2. Formy aktywności podejmowane w internecie; według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców (w proc.)	12
Tabela 3. Średni czas spędzany w internecie (w proc.)	15
Tabela 4. Funkcjonalne i dysfunkcyjne korzystanie z internetu; według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców (w proc.).....	19
Tabela 5. Nadużywanie internetu a wiek pierwszego użycia internetu	20
Tabela 6. Średnie wyniki podskal testu IAT wśród funkcjonalnie i dysfunkcyjnie korzystających z internetu	21
Tabela 7. Dysfunkcyjne korzystanie z internetu a problemy psychospołeczne	23
Tabela 8. Osoby spędzające na portalach społecznościowych co najmniej 2h dziennie; według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców (w proc.)	25
Tabela 9. Użytkownicy portali społecznościowych; według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców	26
Tabela 10. Liczba znajomych na portalach społecznościowych; wg płci, wieku oraz wykształcenia rodziców	26
Tabela 11. Korzystanie z portali społecznościowych a kompetencje i problemy psychospołeczne	27
Tabela 12. Liczba godzin spędzanych na graniu (wśród graczy); wg płci, wieku oraz wykształcenia rodziców	29
Tabela 13 Nadużywanie gier komputerowych (test AICA) a problemy psychospołeczne	31

1. WPROWADZENIE

Celem projektu badawczego EU NET ADB było określenie skali problemu nadużywania internetu wśród młodzieży w Europie oraz wskazanie czynników powodujących takie zachowania. Badanie było prowadzone od października 2011 r. do maja 2012 r. wśród młodzieży w wieku 14-17 lat w siedmiu krajach europejskich: Grecji, Hiszpanii, Islandii, Holandii, Niemczech, Polsce i Rumunii. Realizatorem projektu było konsorcjum złożone z ośrodków akademickich i organizacji pozarządowych.

Badanie składało się z części ilościowej i jakościowej. W części ilościowej przeprowadzono badania ankietowe na reprezentatywnej próbie 13 284 respondentów w siedmiu krajach europejskich, zaś w części jakościowej 124 wywiady pogłębione z nastolatkami wykazującymi przynajmniej niektóre symptomy nadużywania internetu.

Niniejszy raport przedstawia najważniejsze wyniki badań ilościowych realizowanych w Polsce. W pierwszym rozdziale przedstawione są informacje o sposobach i charakterystyce korzystania z internetu przez młodzież. Rozdział drugi przedstawia diagnozę problemu nadużywania internetu i czynniki, które się z nim wiążą. W rozdziale trzecim i czwartym przedstawiamy dane na temat dwóch rodzajów aktywności internetowej, które mają duże znaczenie dla omawianego problemu: korzystania z portali społecznościowych oraz grania online.

2. CELE PROJEKTU EU NET ADB

Główne cele projektu:

- A. Określenie skali występowania problemu nadużywania internetu wśród młodzieży oraz czynników ryzyka tego zjawiska.
- B. Podniesienie społecznej świadomości dotyczącej problemu nadużywania internetu przez młodzież.
- C. Dostarczenie danych, które mogą stać się podstawą działań profilaktycznych i pomocowych.

3. KONSORCJUM BADAWCZE

Koordynator projektu: Adolescent Health Unit (A.H.U), University of Athens – Grecja

Partnerzy:

- Protegeles – Hiszpania
- Fundacja Dzieci Niczyje – Polska
- The Central Authority for Media and Communication in Rhineland Palatinate (LMK) – Niemcy

- The Outpatient Clinic of Computer Game and Internet Addictive Behaviour – University Mainz (UMC-Mainz) – Niemcy
- Grigore T. Popa University of Medicine and Pharmacy Iasi (UMF) – Rumunia
- IVO Addiction Research Institute – Holandia
- University of Akureyri (UNAK) – Islandia

4. METODA BADAWCZA

4.1. PRÓBA

Badanie ankietowe zostało zrealizowane na ogólnopolskiej losowej reprezentatywnej próbie 2045 uczniów III klas gimnazjum w okresie od października 2011 r. do lutego 2012 r.

4.2. NARZĘDZIA BADAWCZE

Kwestionariusz składał się z następujących części:

- Dane socjodemograficzne, informacje o rodzinie, osiągnięcia szkolne
- Pytania dotyczące korzystania z internetu (charakterystyka używania internetu, kontrola rodzicielska)
- Test uzależnienia od internetu (IAT; Young, 1998)
- Test uzależnienia od gier online (AICA-S; Wölfing, Müller & Beutel, 2010)
- Test uzależnienia od hazardu (SOGS-RA; Winters, Stinchfield & Fulkerson, 1993)
- Kwestionariusz samooceny (YSR, Achenbach & Rescorla, 2001)

4.3. PROCEDURA BADAWCZA

Do 124 szkół, wylosowanych z puli ogólnopolskiej, rozesłane zostały listy zachęcające do udziału w projekcie EU NET ADB. Następnie szkoły zostały poinformowane telefonicznie o procedurze przeprowadzania badania i poproszone o wyrażenie zgody na udział w projekcie. Do 106 szkół, które wyraziły zainteresowanie badaniem, wysłano kwestionariusze, instrukcje realizacji badania, formularze realizacji ankiety oraz materiały edukacyjne na temat bezpieczeństwa w internecie. W każdej ze szkół została wyznaczona jedna osoba odpowiedzialna za przeprowadzenie badania. Kwestionariusze były wypełniane przez młodzież w trakcie zajęć lekcyjnych. Wcześniej respondenci zostali poinformowani o celu badania oraz o procedurze wypełniania ankiety. Po zebraniu wypełnionych kwestionariuszy, zostały one odesłane do Fundacji Dzieci Niczyje, a młodzieży, która wzięła udział przekazano materiały edukacyjne na temat bezpieczeństwa w internecie. W sumie zebrano 2045 kwestionariuszy.

4.4. OGRANICZENIA BADAWCZE

Czytając raport należy pamiętać, że – tak jak we wszystkich badaniach społecznych – przyjęta metodologia i procedura badawcza niosą ze sobą pewne ograniczenia. Pierwsze ograniczenie wiąże się z faktem, że 18 szkół (14%) odmówiło udziału w projekcie lub nie odesłało ankiet w terminie. Odsetek ten jest jednak stosunkowo niewielki, nie powinno to znacząco wpływać na reprezentatywność badania. Kolejnym ważnym ograniczeniem jest technika ankiety audytoryjnej, która nie jest w stanie zapewnić respondentom pełnego komfortu w trakcie udzielania odpowiedzi, co może niekorzystnie wpływać na szczerść odpowiedzi. Aby zapobiec tym negatywnym efektom, osoby przeprowadzające ankietę zostały poinstruowane, jak dbać o to, aby uczniowie odpowiadali indywidualnie i nie mieli możliwości podglądania odpowiedzi innych. Kolejne ograniczenie wiąże się z samym tematem badania. Badając skalę nadużywania internetu opieramy się na testach psychologicznych przeznaczonych do samodzielnego wypełnienia. Istnieje ryzyko, że respondenci mający problemy z nadużywaniem internetu będą zaprzeczali temu faktowi. W takim przypadku mogą oni celowo udzielać nieprawdziwych odpowiedzi w teście lub pomijać niektóre pytania, aby pokazać się w lepszym świetle i nie narazić na zarzut „bycia uzależnionym”.

5. NAJWAŻNIEJSZE WYNIKI

- Większość młodzieży korzysta z internetu codziennie. 81% młodzieży używa do tego celu własnego komputera, zaś 79% nastolatków korzysta z dostępu do internetu w telefonie komórkowym.
- 52% badanych spędza w internecie co najmniej 2 godziny w dniu szkolnym. W dni wolne od szkoły młodzież korzysta z internetu wyraźnie dłużej – 37% respondentów spędza wtedy w sieci co najmniej 4 godziny.
- 1% nastolatków wykazuje objawy nadużywania internetu, zaś kolejne 12% jest zagrożonych problemem nadużywania. Łącznie 13% polskich nastolatków dysfunkcyjnie korzysta z internetu.
- Problemy z nadużywaniem internetu w większym stopniu dotyczą chłopców i starszą młodzież.
- Odsetek osób dysfunkcyjnie korzystających z internetu jest większy wśród użytkowników intensywnie grających online i spędzających dużo czasu na portalach społecznościowych.
- Istnieje związek pomiędzy nadużywaniem internetu a innymi problemami psychospołecznymi, takimi jak: depresja, wycofanie, agresja, zaburzenia myśli i uwagi.
- 90% badanych ma konto na przynajmniej jednym portalu społecznościowym. Ta aktywność jest bardziej popularna wśród dziewczyn niż chłopców.
- 63% nastolatków korzysta z gier online. Ta forma aktywności jest zdecydowanie częściej podejmowana przez chłopców niż przez dziewczyny.
- U 13% badanych dostrzegalne są problemy z nadużywaniem gier online.

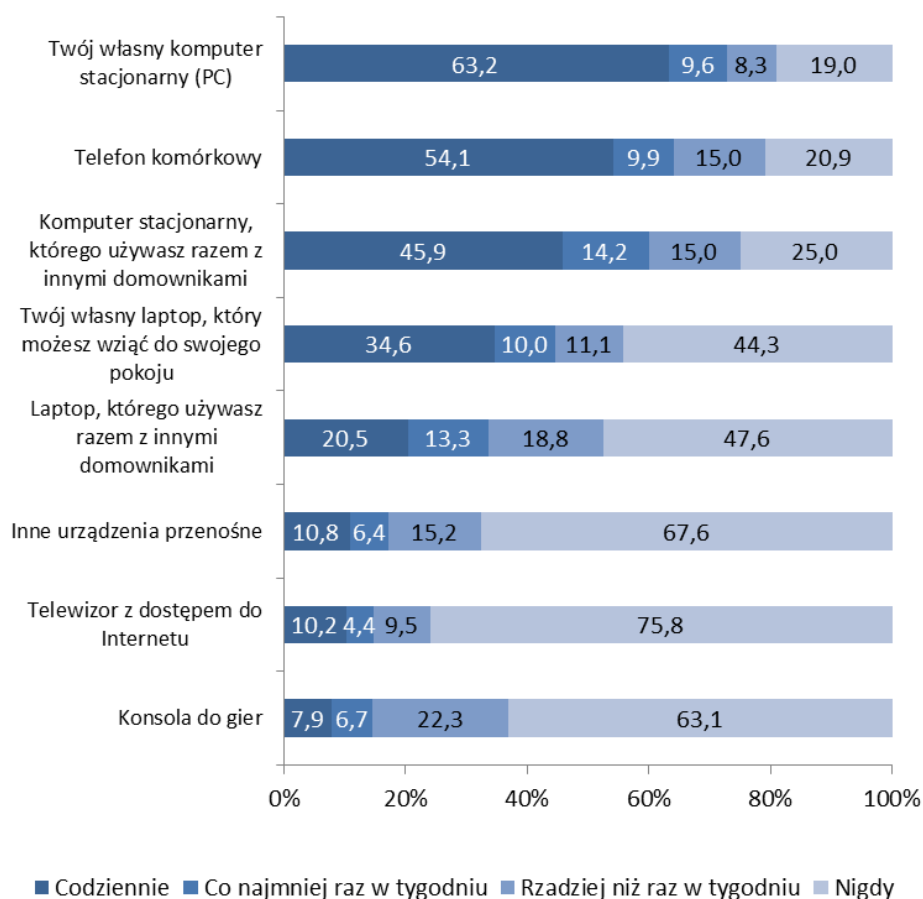
6. KORZYSTANIE Z INTERNETU PRZEZ MŁODZIEŻ

6.1. URZĄDZENIA, ZA POMOCĄ KTÓRYCH MŁODZIEŻ KORZYSTA Z INTERNETU

Młodzież najczęściej korzysta z internetu przy użyciu swojego własnego komputera. 63,2% codziennie używa w tym celu swojego komputera stacjonarnego, natomiast ponad jedna trzecia respondentów (34,6%) – swojego laptopa. Warto zauważyć, że młodzi ludzie stosunkowo często korzystają z internetu przy użyciu telefonów komórkowych – codziennie w ten sposób łączy się z internetem nieco ponad połowa (54,1%) młodzieży.

Wykres 1. Urządzenia, za pomocą których młodzież korzysta z internetu (w proc.)

W ciągu ostatniego roku jak często zdarzało Ci się korzystać z internetu z użyciem następujących urządzeń:

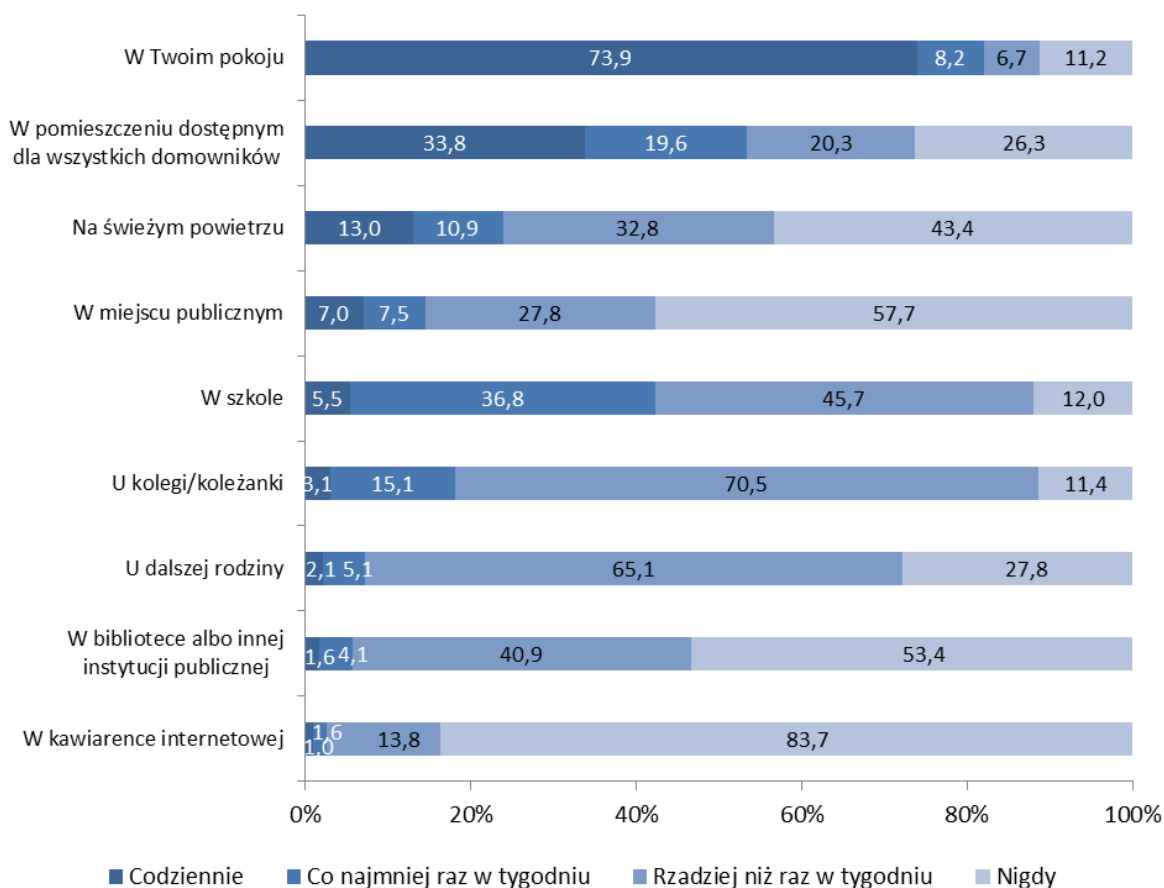


6.2. MIEJSCA, W KTÓRYCH MŁODZIEŻ KORZYSTA Z INTERNETU

Własny pokój to miejsce, gdzie młodzież najczęściej korzysta z internetu (73,9%). Co trzeci nastolatek (33,8%) każdego dnia korzysta z internetu w pomieszczeniu dostępnym dla wszystkich domowników. Chociaż użytkowanie internetu w szkole deklaruje zdecydowana większość (88%), codziennie robi to zaledwie 5,5% młodych osób. Z internetu na świeżym powietrzu korzysta ponad połowa badanych (56,6%). Prawie co czwarty respondent robi to codziennie lub co najmniej raz w tygodniu (23,9%). Młodzież stosunkowo rzadko korzysta z internetu w mieszkaniu kolegi/koleżanki albo dalszej rodziny. Większość młodych ludzi nie korzysta z internetu w bibliotekach i innych instytucjach publicznych (53,4%) oraz w kawiarenkach internetowych (83,7%).

Wykres 2. Miejsca, w których młodzież korzysta z internetu (w proc.)

W ciągu ostatniego roku jak często zdarzało Ci się korzystać z internetu w następujących miejscach:



6.3. WIEK PIERWSZEGO KONTAKTU Z INTERNETEM

Przeważnie respondenci po raz pierwszy zetknęli się z internetem w szkole podstawowej. Średni wiek pierwszego kontaktu z internetem to 9 lat. Chłopcy zaczęli korzystać z niego nieco wcześniej niż dziewczyny, a osoby, których rodzice posiadają wyższe wykształcenie wcześniej niż ci, których rodzice mają wykształcenie podstawowe lub średnie.

Tabela 1. Wiek pierwszego kontaktu z internetem; według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców (w latach)

		Średnia	SE
Płeć	Dziewczyny	9,20	0,06
	Chłopcy	8,95	0,07
Wiek	14-15 lat	9,06	0,05
	16-17 lat	9,16	0,09
Wykształcenie rodziców	Podstawowe/ średnie	9,38	0,07
	Wyższe	8,66	0,08
Ogółem		9,07	0,05

6.4. FORMY AKTYWNOŚCI PODEJMOWANE W INTERNECIE

W celu poznania form aktywności online najczęściej podejmowanych przez młodych ludzi, spytaliśmy o to, jak często korzystają oni z narzędzi internetowych należących do 5 kategorii:

- komunikacja
- gry online
- rozrywka i zakupy
- ściąganie plików
- poszukiwanie informacji i odrabianie lekcji

W przypadku każdej z form aktywności należało wskazać jedną z następujących odpowiedzi: „nigdy”, „parę razy w roku”, „raz lub dwa razy w miesiącu”, „raz na tydzień”, „prawie codziennie”. Tabela 2 prezentuje odsetki osób, które deklarują, że podejmują wymienione formy aktywności przynajmniej raz w tygodniu.

Polska młodzież używa internetu przede wszystkim do rozrywki (oglądanie klipów oraz filmów, ściąganie muzyki), do komunikowania się (komunikatory, portale społecznościowe) oraz w celach informacyjnych (odrabianie pracy domowej/poszukiwanie informacji).

Tabela 2. Formy aktywności podejmowane w internecie; według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców (w proc.)

Odsetek młodzieży podejmującej daną aktywność przynajmniej raz w tygodniu	Ogółem	Płeć		Wiek		Wykształcenie rodziców	
		Dz.	Ch.	14-15	16-17	Podst./Średnie	Wyższe
Oglądanie klipów/filmów	84	80	88	84	84	81	87
Komunikatory	80	81	79	79	84	79	82
Portale społecznościowe	79	87	71	78	82	79	79
Odrabianie pracy domowej/poszukiwanie informacji	76	79	74	77	74	77	76
Ściąganie muzyki	66	63	68	66	65	68	63
Cele hobbystyczne	63	58	69	64	62	56	70
Poczta elektroniczna	52	52	53	51	54	48	56
Fora internetowe	34	28	40	33	36	31	38
Ściąganie filmów	31	23	39	31	32	32	31
Wieloosobowe gry typu FPS – "strzelanki"	30	6	54	29	31	28	30
Wieloosobowe gry typu MMO RPG	28	8	48	26	30	25	30
Czaty	27	21	34	28	24	23	31
Gry dla jednego gracza	23	18	28	22	24	23	21
Ściąganie gier	20	6	34	19	22	20	18
Serwisy informacyjne	17	4	31	16	20	14	20
Serwisy z informacjami o seksie	17	4	31	16	20	14	20
Prowadzenie własnej strony www lub bloga	16	21	12	17	16	15	17
Ściąganie oprogramowania	16	5	26	15	16	16	15
Sieciowe gry strategiczne	15	5	26	14	16	16	14

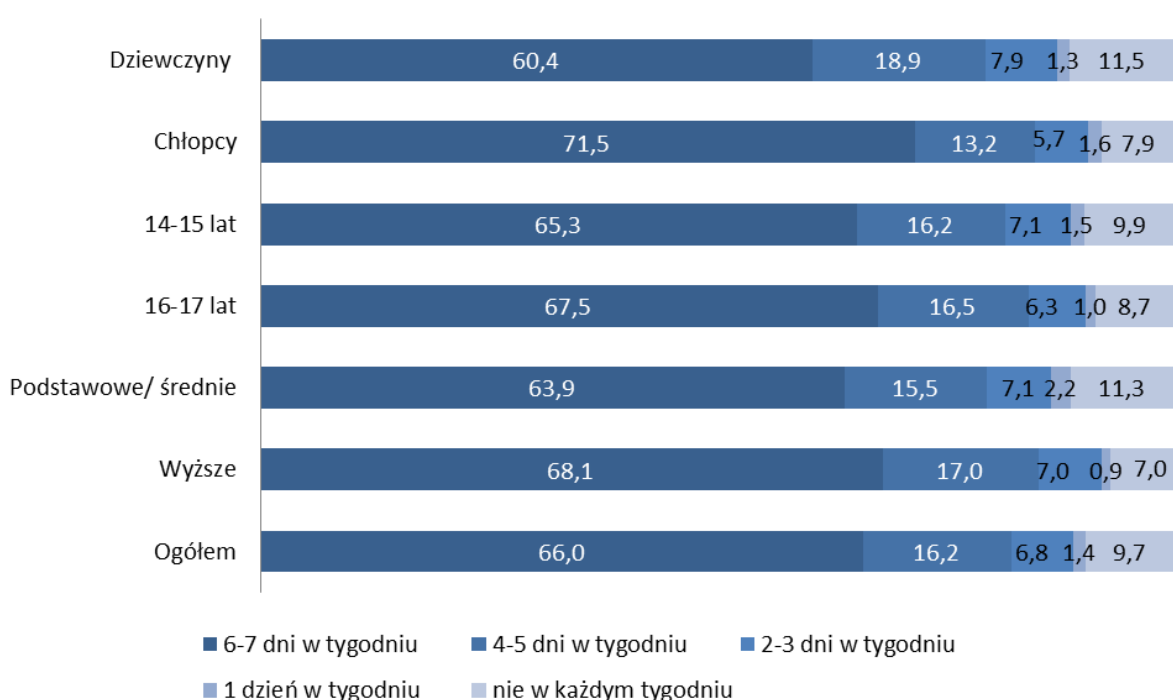
Zakupy i aukcje internetowe	11	7	15	11	11	10	14
Poszukiwanie informacji medycznej	8	8	9	9	7	7	9
Gry online z nagrodami pieniężnymi	7	3	11	7	7	7	7
Hazard	2	1	5	3	3	2	3

6.5. CZAS SPĘDZANY W INTERNECIE

Dwóch na trzech respondentów (66%) korzysta z internetu codziennie lub prawie codziennie. Częściej korzystają z niego chłopcy, starsze nastolatki (w wieku 16-17 lat) oraz osoby, których rodzice mają wyższe wykształcenie¹. Niespełna co dziesiąty (9,7%) nastolatek używa tego medium rzadziej niż raz w tygodniu.

Wykres 3. Częstość korzystania z internetu, według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców (w proc.)

W ciągu ostatniego roku przez ile dni w tygodniu (średnio) korzystałeś/aś z internetu?



Respondenci zostali poproszeni o określenie czasu, jaki spędzają w internecie w dni, kiedy chodzą do szkoły oraz w dni wolne od zajęć szkolnych. Ponad połowa (52,15%) badanych nastolatków spędza w internecie co najmniej dwie godziny w dni szkolne. Młodzież poświęca wyraźnie więcej czasu na korzystanie z internetu w dni wolne od zajęć szkolnych. Prawie 8 na 10 (78,21%) badanych nastolatków spędza wtedy w internecie co najmniej 2 godziny, co druga osoba używa internetu przez minimum 3 godziny (55,46%), a co trzecia przez minimum 4 godziny (37,13%).

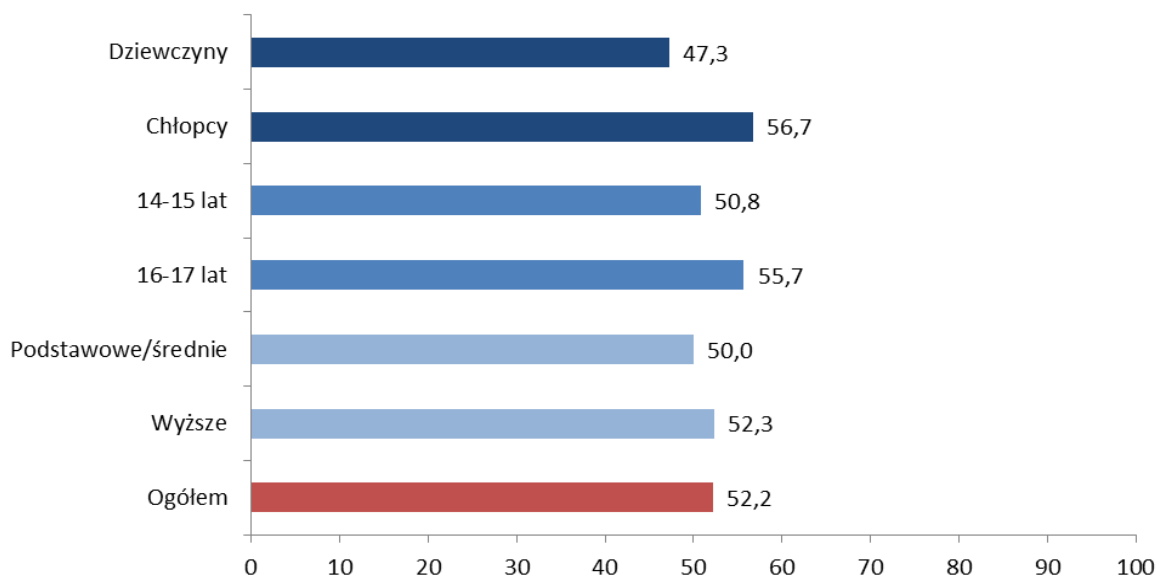
¹ We wszystkich porównaniach omawiamy jedynie różnice, które osiągnęły istotność statystyczną mierzoną testem T-studenta na poziomie $p < 0,05$

Tabela 3. Średni czas spędzany w internecie (w proc.)

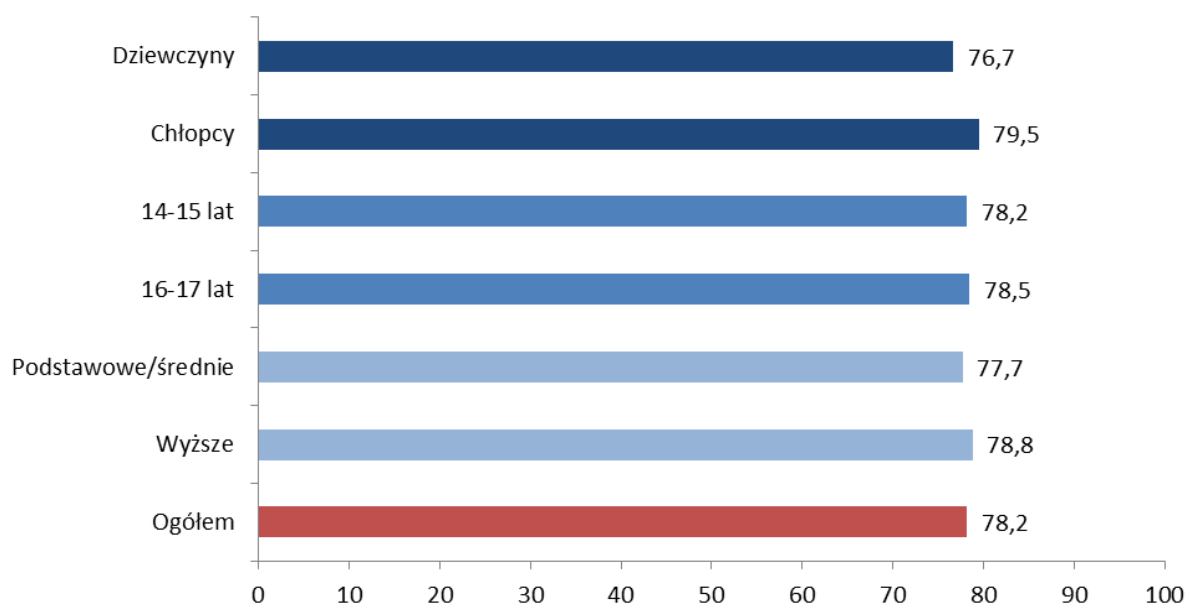
W ciągu ostatniego roku przez ile godzin dziennie (średnio) korzystałeś/aś z internetu?

Średnia [w godzinach]	Dzień, kiedy są lekcje	Dzień, kiedy nie ma lekcji
Wcale	3,13	1,21
Tylko kilka minut	6,16	2,21
Około pół godziny	9,34	3,69
Około godziny	16,02	6,9
Około 1,5 godziny	13,19	7,79
Około 2 godzin	14,94	14,59
Około 2,5 godziny	7,7	8,16
Około 3 godzin	10,16	11,85
Około 3,5 godziny	3,8	6,48
Około 4 godzin	7,03	13,64
Ponad 4 godziny	8,52	23,49

Wykres 4. Osoby spędzające w internecie co najmniej 2 godziny w dniach, kiedy są lekcje; według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców (w proc.)



Wykres 5. Osoby spędzające w internecie co najmniej 2 godziny w dniach, kiedy nie ma lekcji; według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców (w proc.)



7. NADUŻYWANIE INTERNETU

7.1. CZYM JEST NADUŻYWANIE INTERNETU?

Fakt powszechnego korzystania przez młodzież z internetu nasuwa pytania o związane z tym zagrożenia. Niektórzy uważają, że wszystkie nastolatki spędzające dużo wolnego czasu w sieci są „uzależnione od internetu”. Inni wskazują, że internet stał się obecnie nieodłącznym elementem życia młodych ludzi, niezbędnym do nauki i komunikacji, a obawy dotyczące korzystania z internetu przez młodzież wynikają z lęku przed nowymi technologiami. Dla przeważającej większości użytkowników internet jest faktycznie narzędziem pracy, rozrywki i komunikacji, jednak w przypadku pewnej (relatywnie niewielkiej) grupy młodych internautów korzystanie z sieci może wymykać się spod kontroli.

O problemie z nadużywaniem internetu możemy w najbardziej ogólnym ujęciu mówić wtedy, kiedy zachodzą łącznie dwie okoliczności:

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

Problem nadużywania internetu w ciągu ostatniej dekady stał się przedmiotem ożywionej dyskusji naukowej psychologów, psychiatrów, pedagogów, socjologów i innych badaczy². Do tej pory zjawisko to nie zostało jednak jednoznacznie rozpoznane i zdefiniowane. Nie zostało też ujęte w oficjalnych klasyfikacjach schorzeń psychicznych takich jak DSM IV czy ICD 10+. Zarówno w polskiej, jak i zagranicznej literaturze nie ma nawet zgody, co do stosowanego nazewnictwa. Mówi się o nadużywaniu, patologicznym używaniu internetu, siecioholizmie lub wręcz o uzależnieniu od internetu. Wokół tego ostatniego terminu narosło szczególnie dużo kontrowersji. Jedni badacze uważają stosowanie pojęcia uzależnienie za nieuprawnione, rezerwując go dla uzależnień fizjologicznych (od alkoholu, nikotyny, narkotyków). Inni wskazują, że uzależnienie od internetu może mieścić się w szerszej kategorii uzależnień od czynności (inaczej: uzależnień behawioralnych lub zachowań uzależnieniowych), do których zalicza się np. uzależnienie od hazardu.

Z powyższych przyczyn także w niniejszym badaniu nie użyto terminu *uzależnienie od internetu*, a skorzystano z pojęcia kładącego nacisk na aspekt behawioralny - *nadużywanie internetu*³, który oddaje patologiczny charakter omawianych zachowań, nie przesądzając czy można mówić o uzależnieniu.

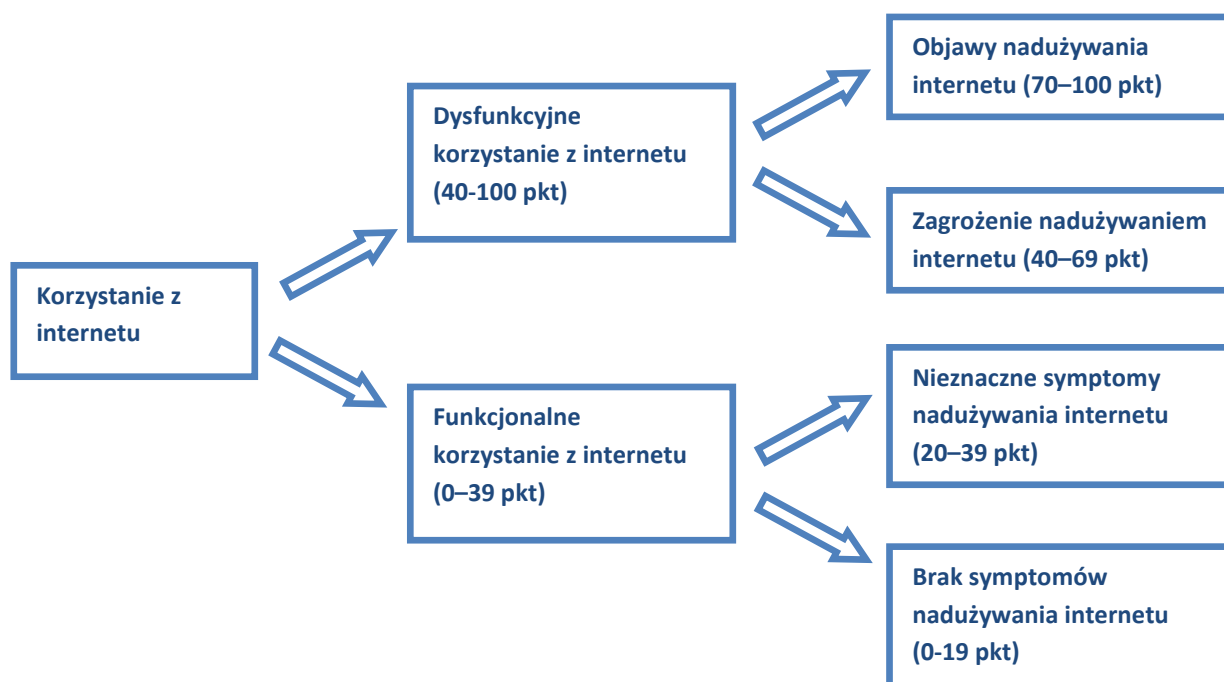
² Więcej o problemie nadużywania internetu, ustaleniach naukowych na ten temat oraz o sposobach przeciwdziałania i terapii: por. *Nadmierne korzystanie z komputera przez dzieci i młodzież*, Polskie Centrum Programu Safer Internet, Fundacja Dzieci Niczyje, Warszawa 2012. Publikacja dostępna na stronie : dzieckowsieci.fdn.pl/nadmierne-korzystanie.

³ W języku angielskim przyjęto termin *internet addictive behaviour (IAB)*.

7.2. DYSFUNKCYJNE KORZYSTANIE Z INTERNETU

W celu zbadania, jaki odsetek osób wykazuje symptomy dysfunkcyjnego korzystania z internetu, posłużono się testem psychologicznym IAT (Internet Addictive Test) autorstwa Kimberly Young. Jest to najczęściej używane narzędzie pomiarowe w badaniach dotyczących tego problemu, zaś jego właściwości psychometryczne zostały potwierdzone w wielu badaniach⁴. Test składa się z opisu 20 symptomów nadużywania internetu. Badany ma za zadanie określić, jak często obserwuje u siebie dane zachowanie. W teście można osiągnąć wynik od 0 do 100 pkt.

Przy pomocy wyników uzyskanych dzięki IAT można wyróżnić 4 typy użytkowników internetu, w zależności od zdobytych przez respondentów punktów: osoby niewykazujące symptomów nadużywania internetu (0-19), osoby nieznacznie wykazujące symptomy nadużywania internetu (20-39), osoby zagrożone nadużywaniem internetu (40-69) oraz osoby z objawami nadużywania internetu (70-100). Pierwsze dwie kategorie to osoby funkcjonalnie korzystające z internetu, natomiast dwie kolejne – dysfunkcyjnie korzystające z internetu.



⁴ Por. Young K. S., *Clinical Assessment of Internet-Addicted Clients*, w: Young K. S., Abreu N. de (ed.), *Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, John Wiley and Sons, Hoboken 2011.

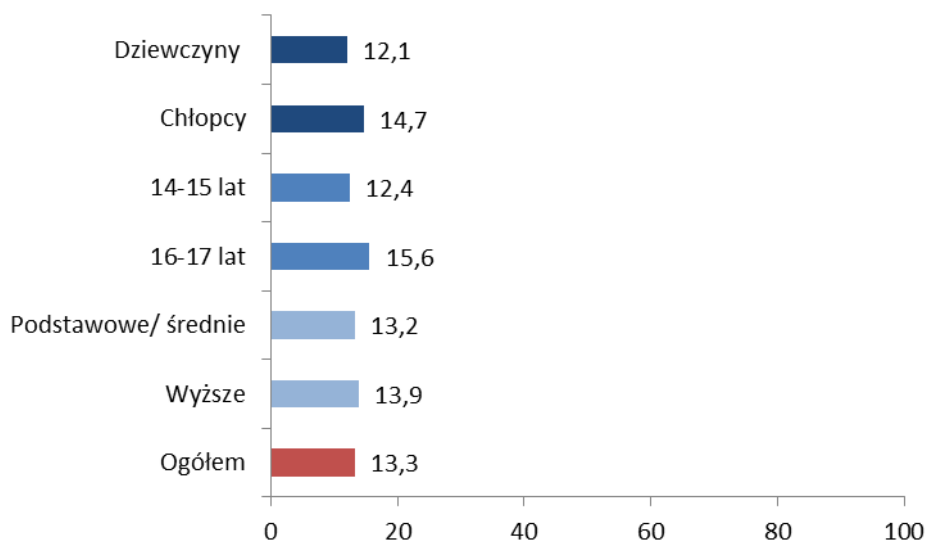
Badanie wykazało, że w Polsce, podobnie jak w innych krajach europejskich, kryteria nadużywania internetu spełnia niewielki odsetek badanych. W naszym kraju kryteria te spełniło 1,3%, a więc nieco więcej niż co setny respondent. Większą grupę stanowią osoby wykazujące tylko część symptomów, a więc zagrożone nadużywaniem – w Polsce jest to 12,1% nastolatków. Łącznie te dwie kategorie stanowią grupę osób dysfunkcyjnie korzystających z internetu – należy do niej 13,3%⁵.

Na kolejnym etapie analizy sprawdzono, czy na dysfunkcyjne korzystanie z internetu mają wpływ podstawowe zmienne takie jak: płeć, wiek i wykształcenie rodziców. Płeć najbardziej różnicuje występowanie objawów nadużywania internetu. Okazało się, że wśród chłopców odsetek osób mających poważny problem z korzystaniem z sieci jest ponad dwukrotnie wyższy niż wśród dziewczyn (1,8% do 0,8%). Z kolei wiek młodzieży ma większe znaczenie w przypadku osób zagrożonych nadużywaniem internetu. Wśród starszych nastolatków w wieku 16-17 lat wynosi on aż 14,1%, podczas gdy dla młodszych (14-15 lat) to 11,2%. Nie stwierdzono natomiast zależności pomiędzy wykształceniem rodziców a dysfunkcyjnym korzystaniem z internetu ich dzieci.

Tabela 4. Funkcjonalne i dysfunkcyjne korzystanie z internetu; według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców (w proc.)

		Funkcjonalne korzystanie z internetu		Dysfunkcyjne korzystanie z internetu		Dysfunkcyjne korzystanie z internetu ogółem
		Brak symptomów nadużywania internetu (0-19 pkt IAT)	Nieznaczące symptomy nadużywania internetu (20-39 pkt IAT)	Zagrożenie nadużywaniem internetu (40-69 pkt IAT)	Objawy nadużywania internetu (70-100 pkt IAT)	
Płeć	Dziewczyny	50,2	37,7	11,3	0,8	12,1
	Chłopcy	50,3	35	12,9	1,8	14,7
Wiek	14-15 lat	51,2	36,4	11,2	1,1	12,4
	16-17 lat	47,7	36,6	14,1	1,6	15,6
Wykształcenie rodziców	Podst./ średnie	47,9	38,9	12	1,2	13,2
	Wyższe	52,3	33,9	12,5	1,3	13,9
Ogółem		50,3	36,4	12,1	1,3	13,3

⁵ Odsetek osób dysfunkcyjnie korzystających z internetu to 13,33% (12,07% – odsetek osób zagrożonych nadużywaniem internetu oraz 1,26% - odsetek osób z objawami nadużywania internetu)

Wykres 6. Dysfunkcyjne korzystanie z internetu; według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców (w proc.)

Można zaobserwować zależność pomiędzy wiekiem, w którym badani zaczęli korzystać z internetu a dysfunkcyjnym korzystaniem. Średnio, osoby nadużywające i zagrożone nadużywaniem zaczęły korzystać z sieci przed ukończeniem 9 roku życia, natomiast osoby korzystające z internetu w sposób funkcjonalny po ukończeniu 9 roku życia (tabela 5). Różnica nie jest duża, ale może wskazywać, że wczesne rozpoczęcie korzystania z internetu jest pewnym czynnikiem ryzyka, jeśli chodzi o rozwój dysfunkcyjnego korzystania z internetu.

Tabela 5. Nadużywanie internetu a wiek pierwszego użycia internetu

	Funkcjonalne korzystanie z internetu		Dysfunkcyjne korzystanie z internetu	
	Średni wiek	SE ⁶	Średni wiek	SE
Ile mniej więcej miałeś/aś lat, gdy pierwszy raz użyłeś/aś Internetu?	9,1	0,05	8,67	0,14

⁶ SE - odchylenie standardowe średniej arytmetycznej

7.3. SZCZEGÓŁOWE WYNIKI TESTU IAT

Kimberly Young, autorka testu IAT, wyodrębniła 6 podskal dotyczących różnych aspektów nadużywania internetu. Średnie wyniki podskal testu IAT dla osób funkcjonalnie i dysfunkcyjnie korzystających z internetu przedstawia tabela 6. Przy analizie tych wyników szczególnie ważny jest udział procentowy poszczególnych skal w ogólnym wyniku testu. Największa różnica dotyczy podskali *Dominacja internetu (Internet salience)*, która składa się na 17% wyniku testu dla osób korzystających funkcjonalnie i na aż 24% dla korzystających dysfunkcyjnie. Różnica jest istotna, ponieważ wynik tej skali obliczany jest na podstawie odpowiedzi na pytania dotyczące objawów psychicznego zaabsorbowania internetem np. intensywnego myślenia o internecie w sytuacji, kiedy nie ma się do niego dostępu albo reakcji irytacją i rozdrażnieniem, kiedy nie można dostać się do sieci. Można na tej podstawie wysnuć wniosek, że u osób dysfunkcyjnie korzystających z internetu szczególnie istotna jest kwestia psychicznego przywiązania do aktywności sieciowej.

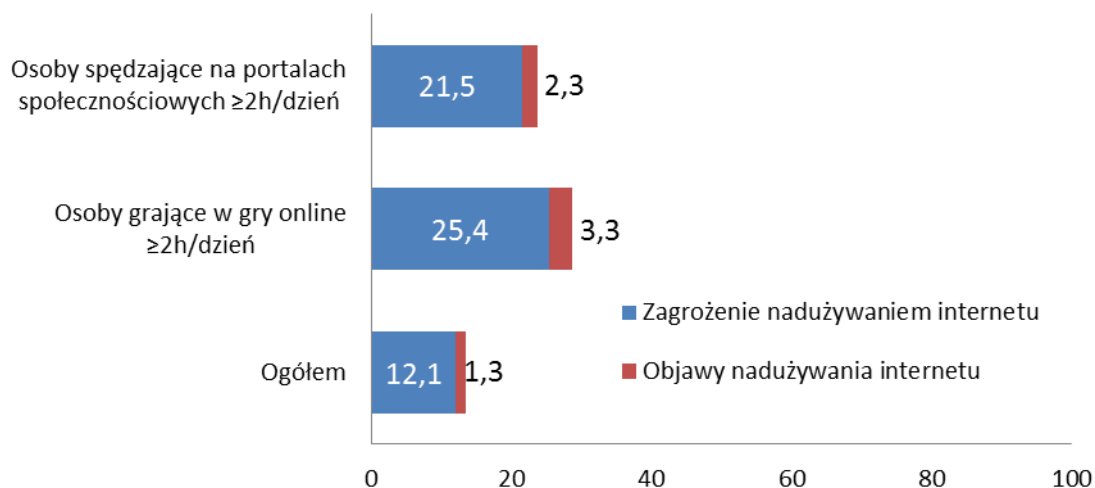
Tabela 6. Średnie wyniki podskal testu IAT wśród funkcjonalnie i dysfunkcyjnie korzystających z internetu

	Funkcjonalne korzystanie z internetu			Dysfunkcyjne korzystanie z internetu		
	średnia	SE	Waga w ogólnym wyniku testu	średnia	SE	Waga w ogólnym wyniku testu
Dominacja internetu (0-20)	3,08	0,07	17%	12,48	0,28	24%
Nadmierne korzystanie w wymiarze czasowym (0-20)	4,73	0,07	27%	13,20	0,26	25%
Zaniedbywanie obowiązków (0-15)	2,92	0,06	16%	7,78	0,2	15%
Przymus korzystania (0-10)	2,69	0,05	15%	6,33	0,14	12%
Utrata kontroli (0-15)	2,80	0,06	16%	8,25	0,17	16%
Zaniedbywanie życia społecznego (0-10)	1,55	0,03	9%	4,17	0,14	8%
Wynik IAT ogółem (0-100)	17,77	0,24	100%	52,21	0,78	100%

7.4. DYSFUNKCYJNE KORZYSTANIE Z INTERNETU A RODZAJ AKTYWNOŚCI ONLINE

Ponieważ internet jest medium bardzo zróżnicowanym, istotne jest, aby wyodrębnić te formy aktywności online, które mogą przyczyniać się do rozwoju dysfunkcyjnego korzystania z internetu. Większość badaczy zwraca uwagę na uzależnieniowy potencjał portali społecznościowych i gier online. Potwierdza to analiza wyników naszego badania. Na podstawie analizy wyników testu IAT można wnioskować, że wśród użytkowników, którzy spędzają na portalach społecznościowych co najmniej 2 godzinny dziennie oraz użytkowników, którzy grają online przynajmniej 2 godziny dziennie, odsetek dysfunkcyjnie korzystających z internetu jest dużo wyższy niż w całej populacji (wykres 7.). Wśród osób grających online co najmniej 2 godziny dziennie, zarówno proporcja nadużywających, jak i zagrożonych nadużywaniem internetu, jest ponad dwukrotnie wyższa niż dla ogółu populacji (2,3% do 1,3% oraz 21,5% do 12,1%) – łącznie niemal jedna trzecia z nich (28,7%) wykazuje objawy dysfunkcyjnego korzystania z internetu. W przypadku osób spędzających na portalach społecznościowych co najmniej 2 godziny dziennie, co czwarta dysfunkcyjnie korzysta z internetu (23,8%; 2,3% to osoby nadużywające internetu), a 21,5% to osoby zagrożone jego nadużywaniem.

Wykres 7. Osoby z objawami nadużywania internetu i zagrożone nadużywaniem wśród użytkowników intensywnie grających online i korzystających z portali społecznościowych (w proc.)



7.5. DYSFUNKCYJNE KORZYSTANIE Z INTERNETU A PROBLEMY PSYCHOSPOŁECZNE

Eksperti zajmujący się problematyką dysfunkcyjnego korzystania z internetu przez młodzież podkreślają, że nadużywanie internetu może być jedynie wierzchołkiem góry lodowej – wskaźnikiem głębszych problemów psychologicznych lub społecznych nastolatka. W badaniu EU NET ADB użyto arkusza samooceny Achenbacha – psychologicznego narzędzia diagnostycznego dla dzieci i młodzieży, które pozwala zidentyfikować szereg problemów psychologicznych i społecznych, jak

również zmierzyć poziom wybranych kompetencji (kontakty z rówieśnikami, aktywność pozalekcyjna, wyniki w nauce).

Wyniki przedstawione w tabeli 7 potwierdzają, że dysfunkcyjne korzystanie z internetu jest powiązane z niższym poziomem kompetencjami szkolnymi, mniejszą aktywnością społeczną i poważniejszymi problemami psychospołecznymi. Młodzież funkcjonalnie korzystająca z internetu uzyskuje wyższe wyniki na skali aktywności oraz kompetencji szkolnych, niż młodzież z oznakami dysfunkcyjnego korzystania z internetu. Również na skalach problemów psychospołecznych, młodzież dysfunkcyjnie korzystająca z internetu, uzyskuje bardziej niepokojące wyniki. Największe różnice zaobserwowano w skalach *zaburzenia myśli* oraz *lęki i depresje*. Dla całkowitej skali problemowej, która odnosi się zbiorczo do wszystkich problemów mierzonych przez test, średni wynik dla osób dysfunkcyjnie korzystających z internetu jest aż o 70% wyższy niż dla osób funkcjonalnie korzystających z internetu.

Tabela 7. Dysfunkcyjne korzystanie z internetu a problemy psychospołeczne

	Funkcjonalne korzystanie z internetu		Dysfunkcyjne korzystanie z internetu	
	średnia	SE	średnia	SE
SKALE KOMPETENCJI				
Aktywności (0-12)	5,99	0,07	5,27	0,2
Kompetencji szkolnych (0-3)	2,11	0,02	2,02	0,04
Całkowita skala kompetencji (0-27)	13,95	0,1	13,15	0,28
SKALE PROBLEMÓW PSYCHOSPOŁECZNYCH				
Wycofanie (0-14)	4,4	0,08	6,4	0,23
Objawy somatyczne (0-18)	2,9	0,07	4,74	0,27
Lęki i depresje (0-32)	5,68	0,13	10,27	0,44
Problemy społeczne (0-16)	2,37	0,05	3,87	0,19
Zaburzenia myśli (0-14)	1,66	0,06	3,35	0,21
Zaburzenia uwagi (0-18)	5,64	0,07	8,15	0,23
Zachowania niedostosowane (0-22)	4,02	0,08	6,86	0,25
Zachowania agresywne (0-38)	7,98	0,14	13,53	0,43
Internalizacyjna (0-64)	12,66	0,24	20,76	0,8
Eksternalizacyjna (0-60)	12	0,2	20,39	0,63
Całkowita skala problemowa (0-204)	36,53	0,6	62,08	1,98

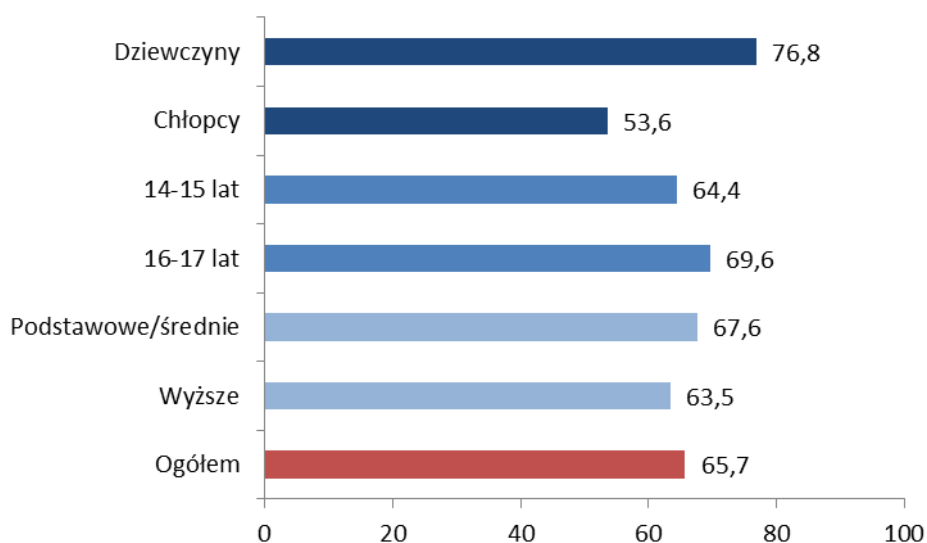
8. PORTALE SPOŁECZNOŚCIOWE

8.1. UŻYTKOWNICY PORTALI SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Portale społecznościowe to platformy łączące wiele form komunikacji internetowej, cieszące się dużą popularnością wśród nastolatków, szczególnie wśród dziewczyn. Jak pokazuje tabela 2, portale społecznościowe znajdują się na pierwszym miejscu wśród najczęstszych form aktywności online wybieranych przez dziewczyny i na czwartym miejscu w przypadku chłopców. Aż 3/4 (76,8%) dziewczyn i ponad połowa (53,6%) chłopców korzysta z portali społecznościowych codziennie. To narzędzie komunikacji jest także nieco bardziej popularne wśród starszych nastolatków (69,6%) oraz osób, których rodzice posiadają podstawowe lub średnie wykształcenie (67,6%).

Wykres 8. Osoby korzystające codziennie z portali społecznościowych; według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców (w proc.)

Jak często w ciągu ostatniego roku zdarzało Ci się korzystać z Internetu w celu komunikacji z użyciem portali społecznościowych?



W dniach szkolnych niemal co trzecia osoba spędza na portalach społecznościowych co najmniej 2 godziny (32,2%). Natomiast w dniach wolnych od zajęć – ponad połowa (53,5%) respondentów korzysta z tego typu serwisów przez 2 godziny lub dłużej. Dziewczyny nie tylko częściej korzystają z portali społecznościowych w ogóle, ale też spędzają w ten sposób znacznie więcej czasu niż chłopcy (tabela 8). Nieco mniej czasu na portalach społecznościowych spędzają młodsze nastolatki (14-15 lat) oraz osoby, których rodzice mają wyższe wykształcenie.

Tabela 8. Osoby spędzające na portalach społecznościowych co najmniej 2h dziennie; według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców (w proc.)

W ciągu ostatniego roku ile średnio godzin dziennie spędzałeś/aś na korzystaniu z portali społecznościowych (takich jak Facebook, nk.pl itp.)?

	≥2h/dzień	Dzień, kiedy są lekcje	Dzień, kiedy nie ma lekcji
Płeć	Dziewczyny	35,7	63,3
	Chłopcy	27,5	41,7
Wiek	14-15 lat	31,2	52,4
	16-17 lat	35,0	56,1
Wykształcenie rodziców	Podstawowe/ średnie	33,3	56,1
	Wyższe	29,0	50,7
	Ogółem	32,2	53,5

Zdecydowana większość (90%) badanych deklaruje, że jest użytkownikiem przynajmniej jednego portalu społecznościowego. Swoje profile na tego typu stronach posiada 94% dziewczyn i 85% chłopców. Do najbardziej popularnych serwisów społecznościowych należą Facebook i Nk.pl (dawniej Nasza Klasa). Facebook cieszy się większą popularnością wśród młodszych nastolatków (14-15 lat) oraz osób, których rodzice mają wyższe wykształcenie, natomiast Nk.pl chętniej wybierają starsze nastolatki (16-17 lat) oraz osoby, których rodzice mają wykształcenie podstawowe i średnie. Młodzi ludzie mają więcej znajomych na Nk.pl (mediana – 340 osób) niż na Facebooku (mediana – 210 osób). Szersze grono znajomych na obu portalach społecznościowych mają dziewczyny.

Tabela 9. Użytkownicy portali społecznościowych; według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców

Czy jesteś członkiem przynajmniej jednego portalu społecznościowego?
Do jakich portali społecznościowych należysz?

		Użytkownicy portali społecznościowych (w proc.)	Użytkownicy portali społecznościowych (w proc.)		
			Facebook	Nk.pl	Inne
Płeć	Dziewczyny	94	83	79	22
	Chłopcy	85	73	71	14
Wiek	14-15 lat	89	79	74	18
	16-17 lat	91	76	76	21
Wyksz. rodziców	Podstawowe/średnie	90	73	83	17
	Wyższe	90	86	66	20
Ogółem		90	78	75	19

Tabela 10. Liczba znajomych na portalach społecznościowych; według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców

		Mediana	
		Liczba znajomych na Facebooku	Liczba znajomych na Nk.pl
Płeć	Dziewczyny	240	370
	Chłopcy	200	340
Wiek	14-15 lat	204	340
	16-17 lat	224	334
Wyksz. rodziców	Podstawowe/średnie	200	348
	Wyższe	240	340
Ogółem		210	340

8.2. KORZYSTANIE Z PORTALI SPOŁECZNOŚCIOWYCH A KOMPETENCJE I PROBLEMY SPOŁECZNE

Badanie EU NET ADB pozwoliło także na sprawdzenie zależności pomiędzy intensywnym korzystaniem z portali społecznościowych a kompetencjami społecznymi i szkolnymi oraz problemami psychospołecznymi (mierzonymi na arkuszu samooceny YSR Achenbacha).

Nastolatki, które korzystają przynajmniej 2 godziny dziennie z portali społecznościowych (intensywni użytkownicy portali społecznościowych) charakteryzują się wyższymi kompetencjami społecznymi niż pozostali respondenci (skala odnosi się przede wszystkim do utrzymywania kontaktu z przyjaciółmi i znajomymi).

Z drugiej strony, intensywni użytkownicy portali społecznościowych częściej doświadczają problemów psychospołecznych niż osoby, które spędzają mniej czasu na tego typu stronach. Na tę zależność wskazują wyższe wyniki uzyskiwane przez tych pierwszych na niemal wszystkich skalach problemowych kwestionariusza samooceny.

Tabela 11. Korzystanie z portali społecznościowych a kompetencje i problemy psychospołeczne

	<2h/dzień		≥2h/dzień	
	średnia	SE	średnia	SE
SKALE KOMPETENCJI				
Kompetencji społecznych (0-12)	5,82	0,06	6,10	0,08
Kompetencji szkolnych (0-3)	2,11	0,02	2,06	0,03
Całkowita skala kompetencji (0-27)	14,00	0,13	14,16	0,19
SKALE PROBLEMÓW PSYCHOSPOŁECZNYCH				
Wycofanie (0-14)	4,48	0,09	4,89	0,14
Objawy somatyczne (0-18)	2,99	0,09	3,56	0,16
Lęki i depresje (0-32)	5,96	0,17	6,81	0,26
Zaburzenia myśli (0-14)	1,72	0,07	2,24	0,12
Zaburzenia uwagi (0-18)	5,75	0,09	6,32	0,14
Zachowania niedostosowane (0-22)	4,02	0,10	5,29	0,16
Zachowania agresywne (0-38)	8,09	0,17	10,32	0,28
Internalizacyjna (0-64)	13,09	0,29	14,87	0,47
Eksternalizacyjna (0-60)	12,11	0,25	15,61	0,41
Całkowita skala problemowa (0-204)	37,44	0,75	45,14	1,20

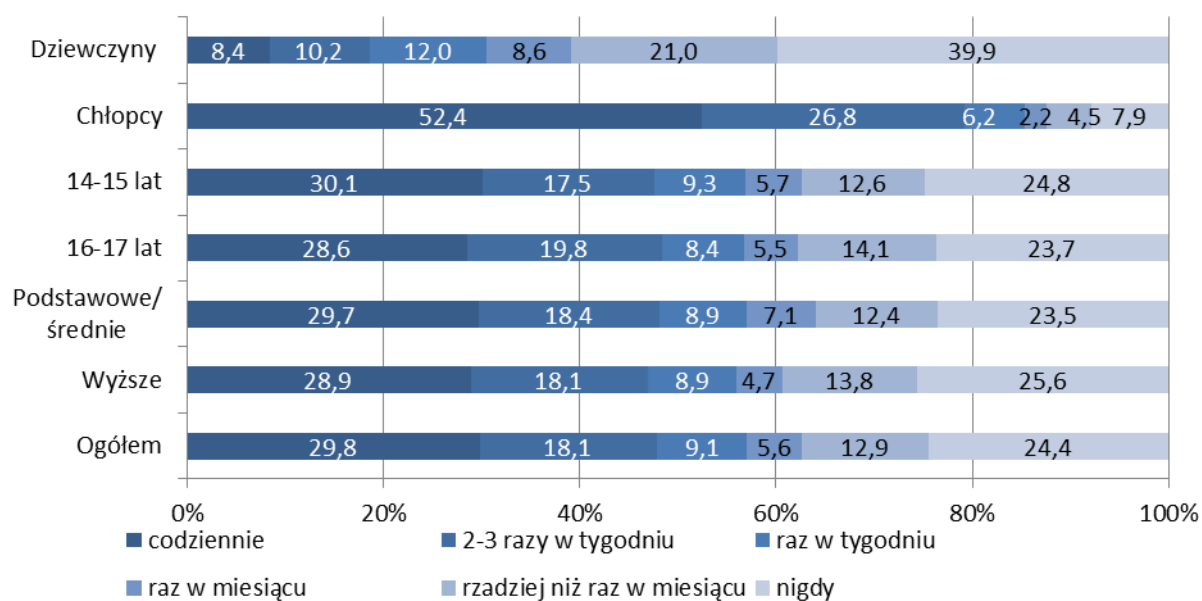
9. GRY

9.1. GRACZE

W internetowe gry komputerowe gra ponad 60% polskich nastolatków. Aktywność ta nie jest jednakowo popularna wśród chłopców i dziewczyn. Znaczne różnice ze względu na płeć widać, jeśli porównamy częstotliwość grania (wykres 9). Tylko 8,4 % dziewczyn gra w gry sieciowe codziennie, podczas gdy z tą samą intensywnością robi to ponad połowa chłopców (52,4%). Kolejne 26,8% chłopców gra w gry 2-3 razy w tygodniu. Dziewczyny, które grają w gry robią to najczęściej sporadycznie (rzadziej niż raz w miesiącu). Mediana godzin spędzanych na graniu wynosi dla dziewcząt 0 godzin w dni szkolne i 1 w dni wolne od obowiązków szkolnych. Dla chłopców mediana wynosi odpowiednio 2 i 3 godziny (tabela 12). Jeśli za gracza uznamy osobę, która gra w sieci przynajmniej raz w miesiącu, okaże się, że wśród dziewczyn gracze stanowią znacznie mniej niż połowę (39,2%), wśród chłopców zaś zdecydowaną większość (87,6%). W internecie grają także nieco częściej nastolatki pochodzące z rodzin, w których rodzice mają podstawowe i średnie wykształcenie. Nie występują natomiast różnice pomiędzy starszymi i młodszymi nastolatkami.

Wykres 9. Częstość grania w gry komputerowe; według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców

Jak często grasz w gry komputerowe?



Wykres 10. Gracze online; według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców (w proc.) (Osoby, które grają przynajmniej raz w miesiącu)

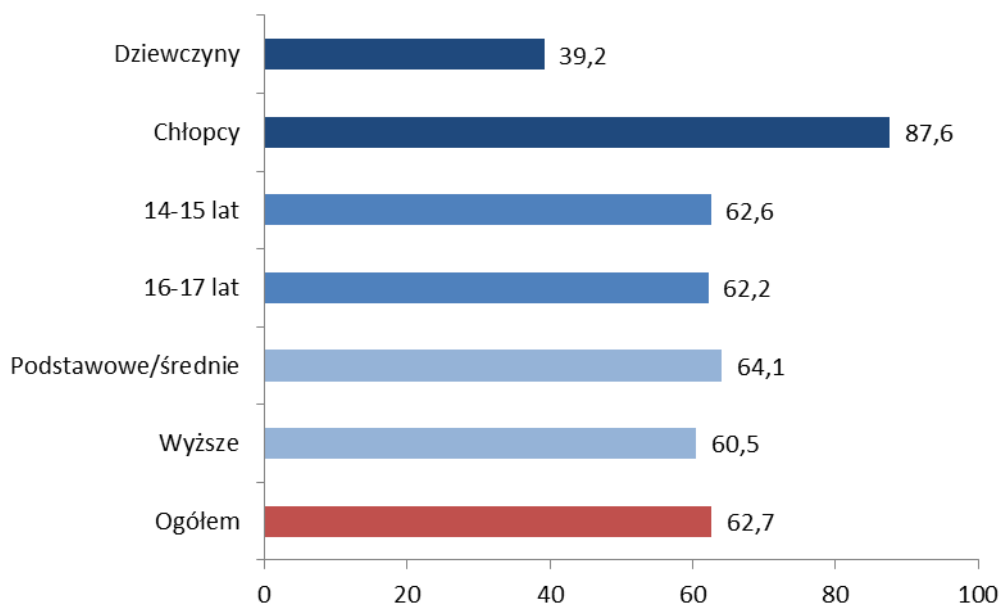


Tabela 12. Liczba godzin spędzanych na graniu (wśród graczy); według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców

Ile godzin dziennie spędzasz średnio na graniu w gry komputerowe w dni powszednie (od poniedziałku do piątku)? _____ godzin.
Ile godzin dziennie spędzasz średnio na graniu w gry komputerowe w weekendy, w święta i w czasie wakacji? _____ godzin.

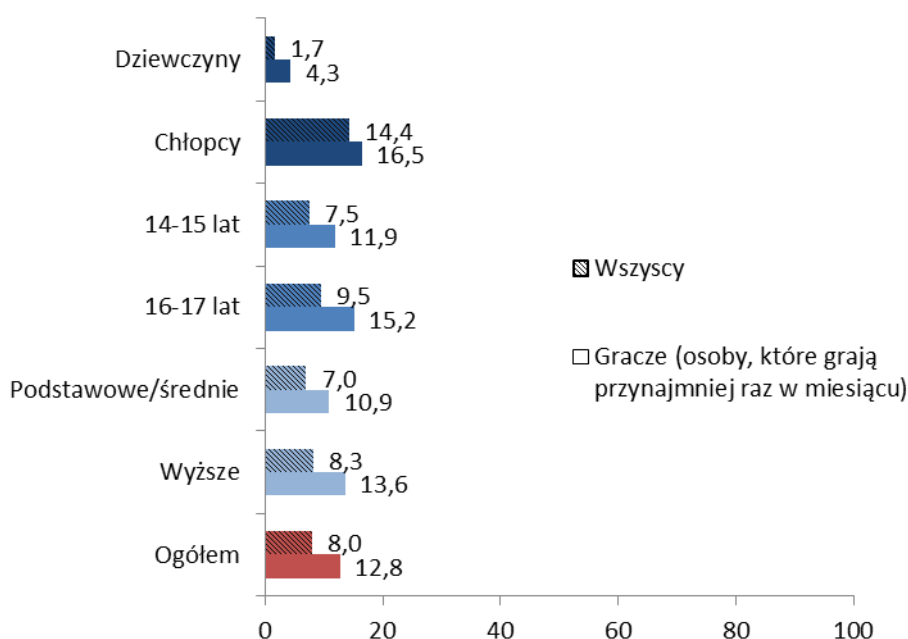
		Mediana	
		Dzień, kiedy są lekcje	Dzień, kiedy nie ma lekcji
Płeć	Dziewczyny	0	1
	Chłopcy	2	3
Wiek	14-15 lat	1	2
	16-17 lat	1	2
Wykształcenie rodziców	Podstawowe/ średnie	1	2
	Wyższe	1	2
Ogółem		1	2

9.2. NADUŻYWANIE GIER ONLINE

Sam fakt intensywnego grania w gry online nie jest równoznaczny z tym, że aktywność ta ma negatywny wpływ na jednostkę i jej otoczenie. Jednak, podobnie jak w przypadku nadużywania internetu w ogóle, możemy mówić o nadużywaniu gier online w sytuacji, gdy osoba traci kontrolę nad czasem i intensywnością używania, a także, jeśli ma to negatywny wpływ na inne aspekty jej życia.

Nadużywanie gier było mierzone osobnym testem psychologicznym AICA stworzonym specjalnie do pomiaru problemów z nadużywaniem tej formy internetowej rozrywki. Biorąc pod uwagę kryteria określone przez autorów testu, 8% osób zaliczono do kategorii nadużywających gier. Wśród osób, które w ogóle grają odsetek ten wynosi 12,8%. Podobnie, jak w innych statystykach dotyczących gier, proporcja ta jest wyższa dla chłopców. Wyższe odsetki nadużywających gier występują też wśród młodzieży starszej i tej z rodzin, gdzie rodzice mają wyższe wykształcenie (wykres 11).

Wykres 11. Nadużywanie gier komputerowych (pomiar testem AICA); według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców (w proc.)



Porównanie wyników arkusza samooceny Achenbacha dla graczy, niewykazujących i wykazujących symptomy nadużywania gier pokazuje, że także tutaj nadużywanie jest istotnie powiązane z niższą aktywnością społeczną i niższymi kompetencjami szkolnymi oraz wyższym poziomem wszystkich problemów psychospołecznych, w szczególności na skalach: *zaburzenia uwagi, lęki i depresje, problemy somatyczne i zachowania niedostosowane społecznie*.

Tabela 13 Nadużywanie gier komputerowych (test AICA) a problemy psychospołeczne

	Grający w gry, ale niewykazujący symptomów nadużywania		Grający w gry i wykazujący symptomy nadużywania	
	średnia	SE	średnia	SE
SKALE KOMPETENCJI				
Aktywności (0-12)	5,59	0,09	4,7	0,26
Kompetencji szkolnych (0-3)	2,08	0,02	1,96	0,06
Całkowita skala kompetencji (0-27)	13,57	0,12	12,47	0,38
SKALE PROBLEMÓW PSYCHOSPOŁECZNYCH				
Wycofanie (0-14)	4,48	0,09	6,22	0,33
Objawy somatyczne (0-18)	2,87	0,09	4,5	0,38
Lęki i depresje (0-32)	5,78	0,16	9,24	0,58
Problemy społeczne (0-16)	2,66	0,07	4,08	0,26
Zaburzenia myśli (0-14)	1,87	0,07	3,23	0,27
Zaburzenia uwagi (0-18)	5,8	0,09	7,72	0,31
Zachowania niedostosowane (0-22)	4,46	0,1	7,01	0,36
Zachowania agresywne (0-38)	8,45	0,18	12,39	0,59
Internalizacyjna (0-64)	12,81	0,3	19,39	1,13
Eksternalizacyjna (0-60)	12,9	0,26	19,4	0,88
Całkowita skala problemowa (0-204)	38,67	0,78	59,41	2,85

10. WNIOSKI

- Internet to medium powszechnie używane przez młodzież. Większość badanych gimnazjalistów korzysta z niego codziennie i ma do niego dostęp we własnym pokoju. Ponad połowa nastolatków używa także internetu w telefonach komórkowych.
- Nastolatki używają sieci głównie do celów rozrywkowych i komunikacyjnych, a także, jako pomoc w odrabianiu lekcji. Dużą popularność zdobyły portale społecznościowe, które zrzeszają zdecydowaną większość młodych ludzi.
- Młodzież używa internetu szczególnie intensywnie w dni wolne od zajęć szkolnych. Jest to dla nich przede wszystkim sposób na spędzanie wolnego czasu.
- Zdecydowana mniejszość młodych internautów jest zagrożona nadużywaniem internetu, a objawy jego nadużywania stwierdzono u relatywnie niewielkiego odsetka respondentów.
- Odsetek osób dysfunkcyjnie korzystających z internetu jest większy wśród użytkowników intensywnie grających w gry online i spędzających dużo czasu na portalach społecznościowych.
- Problem nadużywania internetu w większym stopniu dotyczy chłopców, co może wynikać z faktu, że to właśnie oni dużo częściej niż dziewczyny grają w gry online.
- Nieco wyższy odsetek dysfunkcyjnych użytkowników internetu występuje wśród starszej młodzieży, co może wiązać się z faktem, że starsi gimnazjaliści częściej korzystają z internetu.
- Należy zauważyć, że istnieje związek pomiędzy nadużywaniem internetu a innymi problemami społecznymi oraz psychicznymi takimi jak depresja, wycofanie, agresja, zaburzenia myśli i uwagi. Może to wskazywać zarówno na fakt, że osoby mające problemy uciekają w nadmierne używanie internetu, jak i na to, że nadużywanie internetu może przyczyniać się do pogłębienia niektórych problemów (np. niedostosowania społecznego). Nie da się jednoznacznie wskazać kierunku tej zależności.

ANEKS

Polska adaptacja testu IAT K. Young zawarta w kwestionariuszu EU NET ADB

Po przeczytaniu każdego zdania proszę wybrać jedną odpowiedź, która najlepiej opisuje Twoją sytuację							
		Nie dotyczy	Rzadko	Czasami	Dość często	Często	Zawsze
(01)	Jak często orientujesz się, że spędziłeś w sieci więcej czasu niż zamierzałeś/aś?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(02)	Jak często zaniedbujesz swoje obowiązki domowe, żeby mieć więcej czasu na korzystanie z Internetu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(03)	Jak często wybierasz korzystanie z Internetu zamiast spotkania ze swoją dziewczyną / ze swoim chłopakiem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(04)	Jak często nawiązujesz nowe znajomości z innymi internautami?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(05)	Jak często osoby w twoim otoczeniu narzekają, że spędzasz za dużo czasu w Internecie?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(06)	Jak często ilość czasu, jaką spędzasz online, odbija się niekorzystnie na twoich ocenach i nauce?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(07)	Jak często sprawdzasz maila i inne wiadomości wysyłane do Ciebie zanim zabierzesz się do innych czynności, które musisz wykonać??	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(08)	Jak często wyniki Twojej pracy albo jej wydajność tracą z powodu czasu, jaki spędzasz w Internecie?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(09)	Jak często próbujesz coś ukryć, kiedy ktoś Cię pyta, co robisz w Internecie?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

(10)	Jak często tłumisz myśli o Twoich problemach za pomocą przyjemnych myśli związanych z Internetem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(11)	Jak często zdarza Ci się niecierpliwie czekać na moment, kiedy znowu będziesz online?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(12)	Jak często obawiasz się, że Twoje życie bez Internetu byłoby nieciekawe i smutne?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(13)	Jak często zdarza Ci się stracić panowanie nad sobą, krzyżeć lub reagować irytacją, kiedy ktoś Ci przeszkadza, gdy jesteś online?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(14)	Jak często zdarza Ci się nie wysypiać się, ponieważ siedzisz do późna w nocy w Internecie?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(15)	Jak często zdarza Ci się intensywnie myśleć o Internecie, w czasie kiedy z niego nie korzystasz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(16)	Jak często, gdy jesteś online, zdarza Ci się mówić sobie: "Jeszcze tylko chwilkę"?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(17)	Jak często podejmujesz próby ograniczenia czasu spędzanego w sieci – bez powodzenia?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(18)	Jak często próbujesz ukryć przed innymi ile czasu spędzasz w Internecie?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(19)	Jak często wolisz dłużej pozostać online niż wyjść ze znajomymi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(20)	Jak często czujesz się przygnębiony/a, rozdrażniony/a albo nerwowy/a, kiedy nie jesteś w sieci, a uczucia te znikają, gdy wchodzisz do Internetu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>