



Seniorzy w internecie- uzależnienie od sieci i jego intrapsychiczne korelaty

Older adults in the internet – internet addiction and its intrapsychic correlates

Aleksandra Wójciak^a

^a *Mgr Aleksandra Wójciak, <https://orcid.org/0000-0002-9054-0355>*

Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

Abstrakt: Celem podjętych badań było zweryfikowanie zależności pomiędzy problematycznym używaniem Internetu, a jego wybranymi intrapsychicznymi korelatami w grupie osób w okresie późnej dorosłości. Przeprowadzone analizy stanowią odpowiedź na niewystarczającą liczbę publikacji krajowych i zagranicznych dotyczących tej tematyki. Analizie statystycznej poddano wyniki badań, które zrealizowane zostały w grupie 44 seniorów (średnia wieku wyniosła 67 lat). Grupę kontrolną stanowiły 41 osoby w okresie średniej dorosłości (średnia wieku wyniosła 35 lat). W badaniu wykorzystano: Test problematycznego używania Internetu, Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem- Mini-COPE, Kwestionariusz IPIP-BFM-20 oraz Krótką Skalę Prężności Zaradczej. Wyniki badań własnych wykazały, iż z problematycznym używaniem Internetu (PUI) w badanej grupie seniorów istotnie korelują określone strategie radzenia sobie ze stresem: obwinianie się ($p < 0,05$, $r = 0,363$) oraz koncentracja na emocjach i ich wyładowanie ($p < 0,05$, $r = 0,354$). Ponadto udowodniono, że wśród osób w okresie późnej dorosłości z PUI istotnie ujemnie koreluje cecha osobowości jaką jest stabilność emocjonalna ($p < 0,01$, $r = -0,416$). Wykonana z kolei, w celu pogłębienia wyników przeprowadzonych analiz korelacji, analiza regresji metodą wprowadzania wykazała, że testowany model istotnie przewiduje poziom problematycznego używania Internetu (PUI). Doprecyzowując, istotnymi predyktorami PUI okazała się strategia radzenia sobie ze stresem jaką jest zażywanie substancji psychoaktywnych oraz cecha osobowości jaką jest sumienność. Należy zaznaczyć, że wnioski z przeprowadzonych badań mogą stanowić istotną wskazówkę do prowadzenia skutecznych oddziaływań profilaktycznych kierowanych do grupy osób w okresie późnej dorosłości.

Słowa kluczowe: odporność psychiczna, osobowość, problematyczne używanie Internetu, radzenie sobie ze stresem

Abstract: The aim of the study was to verify the relationship between Problematic Using of the Internet and its selected intrapsychic correlates in a group of people in late adulthood. The analyses conducted so far respond to an insufficient number of domestic and foreign publications on this subject. Statistical analysis was applied to the results of the study carried out among a group of 44 seniors (the average age 67 years old). The control group consisted of 41 middle adults (the average age was 35). The study applied: Test of Problematic Using of the Internet, Coping Inventory - Mini-COPE, The IPIP-BFM-20 Questionnaire and Brief Resilience Coping Scale. The results of the study have shown a significant correlation between the problematic using of the Internet (PUI) in the surveyed group of seniors and specific strategies of dealing with stress: self-blame ($p < 0,05$, $r = 0,363$) and venting ($p < 0,05$, $r = 0,354$). Moreover, a significant negative correlation between PUI and the personality trait emotional stability has been found among people in late adulthood ($p < 0,01$, $r = -0,416$). The regression analysis with simultaneous variable selection conducted to broaden the results of the correlation analyses has shown that the tested model is a significant predictor of the Problematic Using of the Internet (PUI). To be exact, the significant PUI predictors are coping strategies: using drugs and the personality trait conscientiousness. It is worth mentioning that the results of the conducted study could constitute an important guideline for developing effective preventive measures addressed to people in late adulthood.

Key words: dealing with stress, mental resilience, personality, problematic Internet use

Wstęp

Uzależnienie od nowoczesnych technologii informacyjnych jest zjawiskiem analizowanym aktualnie zarówno przez pedagogów, psychologów, socjologów

jak i prawników (Panasiuk, Panasiuk, 2017). W tym aspekcie należy zwrócić szczególną uwagę na problematyczne używanie Internetu. Sieć jest to bowiem narzędzie, które stało się integralnym elementem życia niemal każdego człowieka (Barłóg, 2015).

Internet umożliwia jednostce z niego korzystającej realizację licznych aktywności i otwiera przed nią wachlarz różnych możliwości (Molga, 2014). Ponadto jest to narzędzie zapewniające wygodę korzystania (Barłóg, 2015). Należy jednak zwrócić uwagę na fakt, że użytkowanie Internetu łączy się z pewnego rodzaju zagrożeniem. Związane może być ono nie tylko z konkretnymi aktywnościami podejmowanymi w przestrzeni wirtualnej, ale także z ich efektami mającymi wpływ na jakość życia człowieka. Doprecyzowując, osoby korzystające z sieci mogą stać się ofiarą przemocy czy agresji jak i uzyskać dostęp do niebezpiecznych dla psychiki treści (Skowroński, 2013). Oprócz tego, u części odbiorców, używanie Internetu doprowadzić może także do uzależnienia (Young, Yue, Ying, 2017).

Przegląd literatury przedmiotu umożliwia stwierdzenie, że obecnie wśród publikacji zarówno krajowych jak i zagranicznych dostępnych jest wiele artykułów poruszających tematykę uzależnienia od sieci (Andrzejewska, 2014; Błachnio, Przepiórka, Rowiński, 2014; Cierpiałkowska, 2016; Davis, 2001; Grzegorzewska, Cierpiałkowska, 2018; Hamburger, Ben-Artzi, 2000; Kuss, Griffiths, Karila, Billieux, 2014; Poprawa, 2011a; Rowicka, 2018). Widoczny jest jednakże niedostatek badań identyfikujących intrapsychiczne oraz środowiskowe korelaty uzależnienia od Internetu w konkretnych grupach osób (między innymi wśród seniorów).

1. Seniorzy jako aktywni użytkownicy sieci

Ze względu na fakt, że w badaniach opisanych w ramach niniejszego artykułu brały udział osoby w okresie późnej dorosłości warto podkreślić, że za seniorów, zgodnie z literaturą przedmiotu, uznaje się jednostki, które ukończyły 60- 65 rok życia (Pietrasiński, 1996). U osób tych następują istotne zmiany związane zarówno z ich funkcjonowaniem społecznym jak i poznawczo-emocjonalnym (Finogenow, 2013; Straś-Romanowska, 2011). Stąd też seniorzy często angażują się w różnego rodzaju inicjatywy oraz chętnie uczestniczą w zajęciach wypoczynkowych i rozrywkowych (Rynkowska, 2016). Wzrasta również ich aktywność w przestrzeni wirtualnej (Mucha, Krzyżowski, 2010). Osoby w okresie późnej

dorosłości coraz częściej i chętniej korzystają z sieci. Potwierdzają to między innymi dane z komunikatów Centrum Badania Opinii Społecznej. Doprecyzowując, zgodnie z komunikatem z badań CBOS numer 163: *Sposoby spędzania czasu przez seniorów* można uznać, że niemal co trzecia osoba ankietowana (30%) korzystała z komputera i Internetu (CBOS, 2016). Późniejsze analizy przeprowadzone w 2018 roku i opisane w Komunikacie numer 62: *Korzystanie z Internetu* potwierdziły, iż sieć użytkowała niemal połowa osób będących pomiędzy 55 a 65 rokiem życia. Z kolei u osób powyżej 65 roku życia z Internetu korzystało 25% respondentów (CBOS, 2018).

Podjmując rozważania na temat aktywności w sieci seniorów warto rozpatrzyć czy jednostki te nie są narażone na problematyczne używanie Internetu. Niestety przegląd literatury przedmiotu ukazuje niedostatek zarówno krajowych jak i międzynarodowych analiz w tym zakresie. Potwierdza to między innymi publikacja Khaleda M'hiri, Alessandry Costanza, Yassera Khazaal, Riaza Khan, Daniela Zullino i Sophii Achab (2015). Autorzy ci wykazali, iż do tej pory nie zostały zrealizowane szczegółowe oraz wyczerpujące badania dotyczące zjawiska uzależnienia od sieci w tej grupie osób. O ewentualnym ryzyku uzależnienia wnioskować można jedynie bazując na tych analizach, w których część osób badanych stanowili seniorzy. Przykładem są wyniki analiz przeprowadzonych w Szwecji. Wykazano w nich, iż ½ osób biorących udział w badaniu (mediana wieku wyniosła 45 lat) spełniała przynajmniej jedno kryterium problematycznego używania sieci (M'hiri i in. 2015). Warto także zaznaczyć, że w innych analizach przeprowadzonych w celowo dobranej grupie osób w okresie późnej dorosłości dowiedziono między innymi, iż problematyczne korzystanie z Internetu współwystępuje z wyższym poziomem postrzeganej izolacji społecznej (Meshi, Cotten, Bender, 2020).

2. Uzależnienie od Internetu i jego intrapsychiczne uwarunkowania

Uzależnienie od Internetu jest zjawiskiem, które znajduje się w grupie uzależnień behawioralnych (Rowicka, 2018). Po raz pierwszy zbadane zostało w 1996 roku

(Young i in. 2017). Warto zaznaczyć, że w literaturze przedmiotu można znaleźć różne jego określenia. Stosowane są między innymi terminy: sieciorholizm, cybernałóg, internetoholizm, infozależność czy zaburzenia spowodowane zależnością od Internetu (Jarczyńska, Orzechowska, 2014, s.122). Widoczny brak spójności terminologicznej ma związek między innymi z faktem, że uzależnienie to nie zostało wprowadzone do żadnej obowiązującej dotychczas klasyfikacji chorób i zaburzeń (Grzegorzewska, Cierpiąłkowska, 2018). Warto podkreślić, że sytuacja ta nie zmieni się również w ICD-11 (klasyfikacji która obowiązywać będzie od 1 stycznia 2022) (Gaebel, Zielasek, Reed, 2017; Krawczyk, Świącicki, 2020).

Na przestrzeni ostatnich lat liczni badacze- między innymi Kimberly Young, Keith Beard i Eve Wolf, Bohdan Woronowicz czy Ivan Goldberg - podejmowali próby nakreślenia kryteriów diagnostycznych uzależnienia od Internetu (Izdebski, Kotyśko, 2016; Klimczak, 2012; Woronowicz, 2009). W niniejszym artykule przywołane zostaną jednak jedynie te kryteria, które zaproponowane zostały przez prekursorkę analiz nad uzależnieniem od Internetu- Young. Badaczka ta sugerowała, aby uzależnienia od sieci nazwać „patologicznym używaniem Internetu”. Opublikowane przez nią kryteria diagnostyczne na początku nawiązywały do konstruktów charakterystycznych dla sytuacji patologicznego hazardu opisanego w DSM-IV, a następnie uległy przeformułowaniu i prowadziły do rozumienia tego zjawiska w kategorii zaburzeń kontroli impulsu (Klimczak, 2012). W ostatecznej wersji zakładają one obecność określonych objawów takich jak:

- zaabsorbowanie potencjałem sieci;
- konieczność użytkowania Internetu przez coraz dłuższy okres, w celu osiągnięcia określonego stopnia zadowolenia;
- podejmowanie nieefektywnych prób mających na celu kontrolowanie, redukcję lub zaprzestanie korzystania z sieci;
- doświadczanie wahań nastroju, rozdrażnienia czy przygnębienia w efekcie podejmowanych prób zaprzestania lub redukcji czasu poświęcanego na korzystanie z Internetu;
- trwające dłużej niż jednostka planowała użytkowanie sieci;

- korzystanie z Internetu pomimo ryzyka utraty bliskich relacji interpersonalnych, pojawienia się niepowodzeń szkolnych czy zawodowych;
- posługiwanie się kłamstwem, aby zataić nieustanne zainteresowanie siecią;
- użytkowanie Internetu w celu redukcji obniżonego nastroju lub ucieczki przed doświadczanymi problemami (Young, 1998, za Klimczak, 2012, s.44).

Należy również zaznaczyć, że zgodnie z Young problematyczne używanie Internetu może być zdiagnozowane w sytuacji wystąpienia co najmniej pięciu z wymienionych objawów. Warto jednak podkreślić, że w ocenie tej należy wykluczyć te aktywności, które osoba podejmuje ze względu na obowiązki zawodowe, szkolne czy domowe (Izdebski, Kotyśko, 2016).

Charakteryzując wybrane aspekty zjawiska uzależnienia od Internetu zasadne wydaje się również zwrócenie uwagi na fazy jego przebiegu. Zgodnie z Young wyróżnić można trzy etapy prowadzące do nałogowego użytkowania sieci. Należą do nich: zaangażowanie, zastępowanie, ucieczka (Klimczak, 2012). W pierwszej fazie - zaangażowania - ma miejsce poznanie możliwości jakie daje jednostce komputer i sieć. Dla tej fazy charakterystyczna jest fascynacja cyberprzestrzenią oraz odczuwana euforia, rozluźnienie czy spokój. Ponadto osoba przestaje odczuwać osamotnienie i alienację. W drugiej fazie - zastępowania - jednostka odczuwa potrzebę stałego kontaktu z osobami poznanymi w sieci. Często rezygnuje ona z bezpośrednich kontaktów interpersonalnych oraz aktywności czy rzeczy, które do tej pory były istotnym elementem jej życia. Ostatnia faza - ucieczka - wiąże się z coraz dłuższym przebywaniem w świecie wirtualnym. Staje się to przyczyną wyalienowania z życia codziennego. W fazie tej często nasilają się także symptomy depresji oraz mogą wystąpić stany lękowe. Ponadto zakłócony jest zwykle rytm dnia jednostki oraz jej ocena czasoprzestrzeni. Osoba doświadcza poczucia winy związanego z niewłaściwym wypełnianiem obowiązków zawodowych czy rodzinnych (Klimczak, 2012, s. 69-70).

Kończąc rozważania na temat uzależnienia od Internetu warto także zaznaczyć, że w opisanych w literaturze przedmiotu badaniach widoczny jest

nurt poszukiwań intrapsychicznych czynników sprzyjających wystąpieniu tego nałogu oraz czynników chroniących przed nim. Wśród często analizowanych zmiennych pojawia się osobowość oraz radzenie sobie ze stresem. Doprecyzowując uważa się, iż czynnikiem ryzyka uzależnienia od sieci jest przejawiana przez jednostkę introwersja, niski poziom otwartości na doświadczenie, niska ugodowość oraz sumienności (Van der Aa i in. 2009). Ponadto nałogowi temu sprzyja nieumiejętność radzenia sobie ze stresem (Andrzejewska, 2014). Z kolei wysoki poziom ugodowości, sumienności i stabilność emocjonalna uznawane są za te czynniki, które ochraniają jednostkę przed uzależnieniem od Internetu (Kuss i in. 2014). Posiadając wiedzę o tych uwarunkowaniach zasadne wydaje się sprawdzenie czy w grupie seniorów (która dotychczas zwykle pomijana była w szczegółowych analizach) te zależności będą również istotne.

3. Metodologia badań własnych

3.1. Cel i przedmiot badań

Przegląd danych statystycznych opisujących aktywność seniorów w sieci potwierdza, iż ta grupa osób coraz częściej korzysta z tego medium. Można również przypuszczać, że trwająca od 2020 roku pandemia koronawirusa SARS-CoV-2 mogła przyczynić się do jeszcze większego zaaktywizowania tej grupy osób w Internecie. Brak bowiem możliwości bezpośrednich kontaktów z przyjaciółmi i rodziną, czasowo zamknięte kina, teatry czy muzea oraz potrzeba uzyskania aktualnych informacji mogła skłonić osoby w okresie późnej dorosłości do edukacji w zakresie obsługi a następnie korzystania z tych nowych technologii.

Celem podjętych badań było zweryfikowanie w badanej grupie seniorów zależności pomiędzy nasileniem symptomów problematycznego używania Internetu a jego intrapsychicznymi korelatami. Przeprowadzone analizy stanowią odpowiedź na niewystarczającą liczbę publikacji krajowych i zagranicznych dotyczących tej tematyki- realizowane dotychczas na tym gruncie badania obejmowały bowiem zwykle grupę adolescentów oraz osoby w okresie wczesnej dorosłości.

3.2. Problemy badawcze

W niniejszych badaniach główny problem badawczy przyjął formę pytania: Czy wśród osób w okresie późnej dorosłości występuje zależność pomiędzy problematycznym używaniem Internetu a jego wybranymi intrapsychicznymi korelatami? W toku badań weryfikacji poddane zostały więc następujące hipotezy badawcze:

- H1: W badanej grupie seniorów oraz w grupie osób w okresie średniej dorosłości istnieje zależność pomiędzy problematycznym używaniem Internetu a strategiami radzenia sobie ze stresem.
- H2: W badanej grupie seniorów oraz w grupie osób w okresie średniej dorosłości istnieje związek pomiędzy problematycznym używaniem Internetu a strukturą osobowości.
- H3: W badanej grupie seniorów oraz w grupie osób w okresie średniej dorosłości istnieje zależność pomiędzy problematycznym używaniem Internetu a poziomem prężności zaradczej jednostki.

3.3. Zmienne i ich operacjonalizacja

W celu doprecyzowania problemu badawczego wyróżniona została zmienna zależna oraz zmienne niezależne. W następnym kroku zmienne te poddane zostały operacjonalizacji na wskaźniki, które mogły być poddawane badaniom empirycznym. Wyróżnione zmienne wraz ze wskaźnikami zamieszczone zostały w tabeli 1.

3.4. Metody i narzędzia badawcze

Na podstawie przyjętych założeń teoretyczno-metodologicznych w opisanych badaniach zastosowano: Test problematycznego używania Internetu (TPUI) autorstwa Young w polskiej adaptacji Poprawy (Poprawa, 2011b), Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem- Mini-COPE autorstwa Carver w polskiej adaptacji Juczyńskiego i Ogińskiej-Bulik (Ogińska-Bulik, 2014), Kwestionariusz IPIP-BFM-20 stanowiący skróconą wersję narzędzia Goldberga w polskiej adaptacji Topolewskiej, Skimina, Strusa,

Tabela 1. Zmienne, metody pomiaru oraz wskaźniki badań własnych

Zmienna zależna		Zmienna niezależna	
Zmienna	Wskaźniki	Zmienna	Wskaźniki
Uzależnienie od Internetu	Wskaźnikiem jest nasilenie symptomów problematycznego używania Internetu (wynik uzyskany dzięki wypełnieniu Testu problematycznego używania Internetu).	Radzenie sobie ze stresem	Wskaźnikiem są wyniki ukazujące dominujące strategie radzenia sobie ze stresem w sytuacji trudnej uzyskane dzięki wypełnieniu Inwentarza do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem- Mini-COPE.
		Cechy osobowości	Wskaźnikiem są wyniki ukazujące strukturę osobowości uzyskane dzięki wypełnieniu Kwestionariusza IPIP-BFM-20.
		Prężność zaradcza	Wskaźnikiem jest poziom prężności zaradczej jednostki uzyskany dzięki uzupełnieniu Krótkiej Skali Prężności Zaradczej (KSPZ).

Źródło: opracowanie własne.

Cieciucha i Rowińskiego (Topolewska, Skimina, Strus, Cieciuch, Rowiński, 2014), Krótką Skalę Prężności Zaradczej (KSPZ) autorstwa Sinclair oraz Wallstona w polskiej adaptacji Piórkowskiej, Basińskiej, Piórkowskiego i Janickiej (Piórowska, Basińska, Piórowski, Janicka, 2017).

Test problematycznego używania Internetu zbudowany jest z 22 itemów. Osoba badana udziela odpowiedzi na sześciostopniowej skali (Poprawa, 2011b). Narzędzie pozwala na zdiagnozowanie poziomu problematycznego używania Internetu (Makaruk, Wójcik, 2012). Test stosowany może być zarówno w badaniach naukowych jak i w praktyce klinicznej (Grzegorzewska, Cierpiałkowska, 2018). TPUI charakteryzuje się dobrymi właściwościami psychometrycznymi. Test ma strukturę jednoczynnikową, a zgodność wewnętrzna testu alfa Cronbacha jest równa 0,935. Należy podkreślić, iż moc dyskryminacyjna poszczególnych itemów znajduje się w przedziale 0,40- 0,70 (Cudo, Kopiś, Stróżak, 2016).

Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem-Mini-COPE stanowi skróconą wersję Wielowymiarowego Inwentarza do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem- COPE. W polskiej adaptacji narzędzie to składa się z 28 stwierdzeń, które przypisane są do 14 strategii radzenia sobie (Ogińska-Bulik, 2014). Stosowane jest ono do diagnozy typowych reakcji i odczuć danej jednostki na sytuacje w których doświadcza ona silnego stresu. Mini-COPE jest wykorzystywany zarówno do celów badawczych jak i w praktyce (głównie w profilaktyce) (źródło:

<https://www.practest.com.pl/mini-cope-inwentarz-do-pomiaru-radzenia-sobie-ze-stresem>, dostęp: 10.06.2021). Narzędzie posiada satysfakcjonujące właściwości psychometryczne (Ogińska-Bulik, 2014).

Kwestionariusz IPIP-BFM-20 jest skróconą wersją kwestionariusza Goldberga. Składa się z 20 itemów, które pozwalają na pomiar pięciu cech osobowości: ekstrawersji, sumienności, ugodowości, stabilności emocjonalnej oraz intelektu. Osoba badana udziela odpowiedzi na pięciostopniowej skali. Narzędzie to może być stosowane między innymi w badaniach naukowych. Kwestionariusz cechuje zadawalająca trafność oraz rzetelność (Topolewska i in. 2014).

Krótką Skalę Prężności Zaradczej (KSPZ) zbudowana jest z 4 twierdzeń. Osoba badana udziela odpowiedzi na pięciostopniowej skali, określając na ile dane zdanie trafnie ją opisuje. Narzędzie umożliwia wnioskowanie o poziomie prężności zaradczej jednostki. KSPZ może być stosowana do celów badawczych. Spełnia ona kryteria psychometryczne testu. Rzetelności metody oszacowana za pomocą współczynnika alfa Cronbacha wynosi 0,625. W przypadku tak krótkiego narzędzia autorzy uznali ją za satysfakcjonującą (Piórowska i in. 2017).

3.5. Charakterystyka próby badawczej

W badaniach wzięły udział 44 osoby w okresie późnej dorosłości (33 kobiety oraz 11 mężczyzn). Seniorzy Ci ukończyli 60 rok życia i mieszkali na terenie województwa małopolskiego. Ich wiek wahał się

od 60 do 77 lat (średnia wyniosła 67 lat). Grupę kontrolną stanowiło 41 osób w okresie średniej dorosłości (28 kobiet oraz 13 mężczyzn). W tej grupie średnia wieku wyniosła 35 lat.

Tabela 2. Zależność poziomu problematycznego używania Internetu od strategii radzenia sobie ze stresem

		TPUI	
		Osoby w okresie późnej dorosłości	Osoby w okresie średniej dorosłości
Aktywne radzenie sobie	<i>R</i>	-0,260	0,212
	<i>P</i>	0,089	0,184
Planowanie	<i>R</i>	-0,085	0,031
	<i>P</i>	0,584	0,847
Pozytywne przewartościowanie	<i>R</i>	-0,179	0,031
	<i>P</i>	0,246	0,849
Akceptacja	<i>R</i>	-0,116	-0,438
	<i>P</i>	0,455	0,004
Poczucie humoru	<i>R</i>	-0,202	0,334
	<i>P</i>	0,188	0,033
Zwrot ku religii	<i>R</i>	-0,106	-0,256
	<i>P</i>	0,492	0,107
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	<i>R</i>	-0,101	0,087
	<i>P</i>	0,514	0,587
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	<i>R</i>	0,281	0,056
	<i>P</i>	0,065	0,728
Odwracanie uwagi	<i>R</i>	0,047	0,207
	<i>P</i>	0,763	0,195
Zaprzeczanie	<i>R</i>	0,170	0,025
	<i>P</i>	0,271	0,878
Wyładowanie	<i>R</i>	0,354	0,225
	<i>P</i>	0,019	0,157
Zażywanie substancji psychoaktywnych	<i>R</i>	0,296	0,401
	<i>P</i>	0,051	0,009
Zaprzestanie działań	<i>R</i>	0,230	-0,001
	<i>P</i>	0,134	0,995
Obwinianie siebie	<i>R</i>	0,363	0,316
	<i>P</i>	0,015	0,044

Źródło: opracowanie własne.

4. Prezentacja wyników

W celu weryfikacji założonych w badaniu hipotez zastosowano korelację *r* Pearsona. Jest ona stosowana do sprawdzania istotności związków pomiędzy dwiema zmiennymi ilościowymi (Sobczyk, 2000). W następnym kroku, w celu pogłębienia wyników wcześniej przeprowadzonych analiz korelacji, zastosowano analizę regresji metodą wprowadzania. Umożliwia ona prognozowanie zmiennej zależnej w oparciu o jeden lub kilka predyktorów (Krejtz, Krejtz, Kopacz, 2013). Warto podkreślić, iż za krytyczny poziom istotności przyjęto $\alpha = 0,05$.

Tabela 3. Zależność poziomu problematycznego używania Internetu od cech osobowości

		TPUI	
		Osoby w okresie późnej dorosłości	Osoby w okresie średniej dorosłości
Ekstrawersja	<i>r</i>	-0,114	0,249
	<i>p</i>	0,461	0,116
Ugodowość	<i>r</i>	0,157	-0,124
	<i>p</i>	0,307	0,439
Sumienność	<i>r</i>	-0,207	-0,572
	<i>p</i>	0,178	0,000
Stabilność emocjonalna	<i>r</i>	-0,416	0,105
	<i>p</i>	0,005	0,512
Intelekt	<i>r</i>	0,007	0,068
	<i>p</i>	0,962	0,672

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 4. Zależność poziomu problematycznego używania Internetu od prężności zaradczej

		TPUI	
		Osoby w okresie późnej dorosłości	Osoby w okresie średniej dorosłości
Prężność zaradcza	<i>r</i>	0,032	0,105
	<i>p</i>	0,838	0,514

Źródło: opracowanie własne.

W przeprowadzonej na początku analizie sprawdzono jaki jest związek pomiędzy poziomem problematycznego używania Internetu, a strategiami radzenia sobie ze stresem. W tym celu wykorzystano analizę korelacji r Pearsona. Szczegółowe dane przedstawione zostały w tabeli 2.

Analiza uzyskanych wyników wykazała między innymi, iż w badanej grupie seniorów z problematycznym używaniem Internetu (PUI) istotnie umiarkowanie korelują określone strategie radzenia sobie ze stresem: obwinianie się ($p < 0,05$, $r = 0,363$) oraz koncentracja na emocjach i ich wyładowanie ($p < 0,05$, $r = 0,354$). Siła tych związków jest umiarkowana. Z kolei w grupie osób w okresie średniej dorosłości

istotnie dodatnio korelują takie strategie radzenia sobie ze stresem jak: obwinianie siebie ($p < 0,05$, $0,316$) oraz zażywanie substancji psychoaktywnych ($p < 0,01$, $0,401$). Ponadto z problematycznym używaniem Internetu istotnie ujemnie koreluje akceptacja ($p < 0,01$, $-0,438$). Siła tych związków jest również umiarkowana. Następnie sprawdzono zależność poziomu problematycznego używania Internetu od cech osobowości jednostki. Szczegółowe dane przedstawione zostały w tabeli 3.

Wyniki badań własnych ukazały iż, wśród osób w okresie późnej dorosłości z PUI istotnie ujemnie koreluje cecha osobowości jaką jest stabilność emocjonalna ($p < 0,01$, $r = -0,416$). Siła tego związku

Tabela 5. Model regresji dla badanej grupy osób przewidujący poziom problematycznego używania Internetu na podstawie strategii radzenia sobie ze stresem, struktury osobowości oraz prężności zaradczej

	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>p</i>
(Stała)	27,017	18,075		1,495	0,140			
Aktywne radzenie sobie	-0,003	2,098	0,000	-0,002	0,999			
Planowanie	-1,233	1,882	-0,090	-0,655	0,515			
Pozytywne przewartościowanie i rozwój	-1,233	1,277	-0,125	-0,965	0,338			
Akceptacja	-2,851	1,630	-0,222	-1,749	0,085			
Poczucie humoru	0,602	1,349	0,052	0,446	0,657			
Zwrot ku religii	-0,500	1,012	-0,068	-0,494	0,623			
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	0,828	2,132	0,068	0,388	0,699			
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	-0,192	1,636	-0,018	-0,117	0,907			
Odwracanie uwagi	-0,725	1,182	-0,075	-0,614	0,542	0,47	2,88	0,001
Zaprzeczanie	-1,725	1,396	-0,150	-1,235	0,221			
Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie	-0,325	1,877	-0,026	-0,173	0,863			
Zażywanie substancji psychoaktywnych	3,727	1,415	0,313	2,634	0,011			
Zaprzestanie działań	-0,661	1,635	-0,053	-0,404	0,687			
Obwinianie siebie	2,495	1,355	0,263	1,841	0,070			
Ekstrawersja	0,067	0,600	0,013	0,112	0,911			
Ugodowość	0,560	0,869	0,081	0,644	0,522			
Sumienność	-2,374	0,676	-0,401	-3,513	0,001			
Stabilność emocjonalna	0,206	0,672	0,040	0,306	0,761			
Intelekt	1,276	0,678	0,238	1,882	0,064			
Prężność zaradcza	0,571	0,677	0,112	0,844	0,402			

Źródło: opracowanie własne.

jest umiarkowana. Z kolei w grupie osób w okresie średniej dorosłości z problematycznym używaniem Internetu współwystępuje sumiennosc ($p < 0,01$, $r = -0,572$). Następnie sprawdzono związek poziomu problematycznego używania Internetu z prężnością zaradczą. Wyniki analizy korelacji ukazane zostały w tabeli 4.

Analizując wyniki badań własnych należy uznać, że zarówno w grupie osób w okresie późnej dorosłości oraz w grupie osób w okresie średniej dorosłości nie wykazano istotnych zależności pomiędzy problematycznym używaniem Internetu a poziomem prężności zaradczej.

Ostatni etap analiz stanowiła analiza regresji metodą wprowadzania. Otrzymany model przedstawiony został w tabeli 5.

Analiza wykazała, że testowany model istotnie przewiduje poziom problematycznego używania Internetu (PUI). Przewiduje on 47% wariacji PUI. Doprecyzowując istotnymi predyktorami okazała się strategia radzenia sobie ze stresem jaką jest zażywanie substancji psychoaktywnych oraz cecha osobowości jaką jest sumiennosc. Wartość standaryzowanego współczynnika regresji *Beta* wskazuje na to, że poziom problematycznego używania Internetu jest tym większy im częściej stosowana jest strategia radzenia sobie ze stresem polegająca na sięganiu po substancje psychoaktywne. Natomiast wymiar osobowości- sumiennosc- funkcjonuje jak czynnik ochraniający jednostkę. Im wyższy jest wynik tego wskaźnika, tym niższe jest natężenie problematycznego używania Internetu.

Dyskusja wyników

Na przestrzeni kilkunastu ostatnich lat opublikowanych zostało wiele prac poruszających tematykę uzależnienia od Internetu. W większości miały one jednak wstępny charakter i wymagały dalszych, pogłębionych analiz (Young i in. 2017). Ponadto przeprowadzone na tym gruncie analizy często pomijały pewne grupy osób- zwłaszcza seniorów. Celem zrealizowanych i opisanych w ramach niniejszego artykułu badań było więc zidentyfikowanie zależności pomiędzy problematycznym używaniem Internetu

a jego wybranymi intrapsychicznymi korelatami. Warto podkreślić, że analiza uzyskanych wyników zarówno przyczyniła się do rozwoju wiedzy teoretycznej na temat uzależnienia od Internetu w wybranej grupie osób jak i stanowić może podstawy do projektowania skutecznych oddziaływań profilaktycznych.

Wyniki badań własnych potwierdziły, że wybrane strategie radzenia sobie ze stresem (obwinianie się oraz koncentracja na emocjach i ich wyładowanie) współwystępują w grupie seniorów z nasileniem problematycznego używania Internetu. Doprecyzowując można uznać, że osoby w okresie późnej dorosłości, które w sytuacji trudnej wykazują zarówno bezradność jak i pewne zachowania unikowe, będą wykazywały wyższe nasilenie problematycznego używania Internetu. Stanowi to istotną wskazówkę do działań z zakresu profilaktyki. Zasadne wydaje się zaproponowanie tej grupie osób warsztatów i szkoleń umożliwiających doskonalenie ich zdolności do konstruktywnego radzenia sobie z sytuacjami trudnymi. Przeprowadzenie takich działań byłoby również wskazane w grupie osób w okresie średniej dorosłości. Przemawia za tym zidentyfikowane wśród wymienionych jednostek współwystępowanie problematycznego używania sieci ze strategiami należącymi do czynnika „bezradność”.

Kolejny analizowany w ramach niniejszego artykułu obszar obejmował zweryfikowanie zależności pomiędzy cechami osobowości badanych osób a problematycznym używaniem sieci. Wyniki badań własnych okazały się w tym zakresie zgodne z analizami opisanymi przez Kuss i in. (2014). Zgodnie z nimi stabilność emocjonalna uznana może być za czynnik ochraniający jednostkę przed problematycznym użytkowaniem Internetu. W związku z tym organizując działania profilaktyczne istotne wydaje się proponowanie osobom w okresie późnej dorosłości ćwiczeń mających na celu zdobycie świadomości na temat własnych emocji.

Ostatni z rozważanych w niniejszej publikacji obszarów obejmował zależność pomiędzy problematycznym używaniem Internetu a poziomem prężności zaradczej. Ze względu na fakt, że zarówno w grupie badanych seniorów jak i wśród osób w okresie średniej dorosłości nie wykazano istotnych korelacji pomiędzy wyróżnionymi zmiennymi można uznać,

że odporność psychiczna nie jest istotnym czynnikiem chroniącym ani czynnikiem ryzyka w zjawisku uzależnienia od sieci.

Podsumowując powyższe treści należy podkreślić, że przedstawione w ramach niniejszego artykułu wyniki badań potwierdziły konieczność przepro-

wadzenia kolejnych analiz. Uzasadnione byłoby przeprowadzenie ich w odpowiednio liczniejszej grupie seniorów, która byłaby stosownie zróżnicowana między innymi ze względu na zmienne socjo-demograficzne.

Bibliografia

- Andrzejewska, A. (2014). *Dzieci i młodzież w sieci zagrożenia realnych i wirtualnych. Aspekty teoretyczne i empiryczne*, Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Barłóg, M. (2015). Uzależnienie od Internetu i jego osobowościowe determinanty, *Hygeia Public Health*, 50(1), 197-202.
- Błachnio, A., Przepiórka, A., Rowiński, T. (2014). Dysfunkcyjne korzystanie z Internetu- przegląd badań, *Psychologia Społeczna*, 4(31), 378-395.
- CBOS, (2016). *Komunikat z Badań nr 163. Sposoby spędzania czasu przez seniorów*, (za:) https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2016/K_163_16.PDF, (dostęp: 6.06.2021).
- CBOS, (2018). *Komunikat z badań nr 62. Korzystanie z Internetu*, (za:) https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_062_18.PDF, (dostęp:) 6.06.2021.
- Cierpiałkowska, L. (2016). Psychologia uzależnień, (w:) L. Cierpiałkowska, H. Sęk (red.), *Psychologia kliniczna*, 383-406, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Cudo, A., Kopiś, N., Stróżak, P. (2016). Problematyczne używanie Internetu oraz problematyczne korzystanie z gier komputerowych wśród studentów kierunków społecznych i humanistycznych, *Hygeia Public Health*, 51(4), 389-397.
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use, *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Finogonow, M. (2013). Rozwój w okresie późnej dorosłości - szanse i zagrożenia, *Acta Universitatis Lodzianis. Folia Oeconomica*, 297, 93-104.
- Gabel, W., Zielasek, J., Reed, G. M. (2017). Zaburzenia psychiczne i behawioralne w ICD-11: koncepcje, metodologie oraz obecny status, *Psychiatria Polska*, 51(2), 169-195. <https://doi.org/10.12740/PP/69660>.
- Grzegorzewska, I., Cierpiałkowska, L. (2018). *Uzależnienia behawioralne*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hamburger, Y.A., Ben-Artzi, E. (2000). The relationship between extraversion and neuroticism and the different uses of the Internet, *Computers in Human Behavior*, 16, 441-449.
- Izdebski, P., Kotyśko, M. (2016). Problemowe korzystanie z nowych mediów, (w:) B. Habrat (red.), *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne*, 219-304, Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Jarczyńska, J., Orzechowska, A. (2014). Siecioholizm i fonoholizm zagrożeniem współczesnej młodzieży, (w:) J. Jarczyńska (red.), *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży*, Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Klimczak, M.K. (2012). *Uzależnienie młodzieży od Internetu jako problem wychowawczy i moralny*, Olsztyn: Studio Poligrafii Komputerowej „SQL”.
- Krawczyk, P., Świącicki, Ł. (2020). ICD-11 vs. ICD-10- przegląd aktualizacji i nowości wprowadzonych w najnowszej wersji Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób WHO, *Psychiatria Polska*, 54(1), 7-20.
- Krejtz, K., Krejtz, I., Kopacz, A. (2013). Jedno- i wielozmiennowa analiza regresji jako narzędzie przewidywania w psychologii, (w:) S. Bedyńska, M. Cypriańska (red.), *Statystyczny drogowskaz. Praktyczne wprowadzenie do wnioskowania statystycznego*, 223-243, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Sedno.
- Kuss, D.J., Griffiths, M.D., Karila, L., Billieux, J. (2014). Internet Addiction: A Systematic Review of Epidemiological Research for the Last Decade, *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026-4052.
- M'hiri, K., Costanza, A., Khazaal, Y., Khan, R., Zullino, D., Achab, S. (2015). Problematic Internet use in Older Adults, A Critical Review of the Literature, *Journal of Addiction Research and Therapy*, 6(4), 253, <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000253>.
- Makaruk, K., Wójcik, A. (2012). *EU NET ADB. Badanie nad używania Internetu przez młodzież w Polsce*, Warszawa: Fundacja Dzieci Niczyje.
- Meshi, D., Cotten, S., Bender, A. (2020). Problematic Social Media Use and Perceived Social Isolation in Older Adults: A Cross-Sectional Study, *Gerontology*, 66(2), 160-168. <https://doi.org/10.1159/000502577>.
- Molga, A. (2014). Uzależnienia od Internetu, *Dydaktyka Informatyki*, 9, 126-135.
- Mucha, J., Krzyżowski, Ł. (2010). Aging in Poland at the Dawn of the 21st Century, *Polish Sociological Review*, 2(170), 247-260, (za:) <https://polish-sociological-review.eu/Aging-in-Poland-at-the-Dawn-of-the-21st-Century,126796,0,2.html> (dostęp: 08.02.2022).
- Ogińska-Bulik, N. (2014). Rola strategii radzenia sobie ze stresem w rozwoju po traumie u ratowników medycznych, *Medycyna Pracy*, 65(2), 209-217.
- Panasiuk, K., Panasiuk, B. (2017). Uzależnienie od komputera i Internetu - wybrane problemy, *Colloquium*, 1, 59-84.
- Pietrasinski, Z. (1996). Rozwój dorosłych, (w:) T. Wujek (red.), *Wprowadzenie do andragogiki*, 13-35, Warszawa: Instytut Technologii Eksploatacji.
- Piórowska, A., Basińska, M., Piórowski, K., Janicka, M. (2017). The Brief Resilience Coping Scale - the Polish adaptation of the Brief Resilience Coping Scale, *Przegląd Pedagogiczny*, 1, 215-226.
- Poprawa, R. (2011a). Problematyczne używanie Internetu - nowe wyzwania dla psychologii zdrowia, (w:) M. Górnik-Durose, J. Mateusiak (red.), *Psychologia zdrowia: konteksty i pogranicza*, 215-243, Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Poprawa, R. (2011b). Test problematycznego użytkownika Internetu. Adaptacja i ocena psychometryczna Internet Addiction Test K. Young, *Przegląd Psychologiczny*, 54(2), 193-216.
- Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, (za:) <https://www.practest.com.pl/mini-cope-inwentarz-do-pomiaru-radzenia-sobie-ze-stresem> (dostęp: 10.06.2021).

- Rowicka, M. (2018). *E-uzależnienia. Teoria, profilaktyka, terapia*, Warszawa: Fundacja Praesterno.
- Rynkowska, D. (2017). Rola i znaczenie aktywności społecznej seniorów, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, 41(2), 91-101.
- Skowroński, B. (2013). Internet i związane z nim zagrożenia w opinii gimnazjalistów oraz ich rodziców, *Seminare*, 33, 221-239.
- Sobczyk, M. (2000). *Statystyka*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Straś-Romanowska, M. (2011). Późna dorosłość, (w:) J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki*, 326-350, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Topolewska, E., Skimina, E., Strus, W., Ciecuch, J., Rowiński, T. (2014). Krótki kwestionariusz do pomiaru Wielkiej Piątki, *Roczniki Psychologiczne*, 17(2), 367-384.
- Van der Aa, N., Overeek, G., Engels, R., Shlote, R., Meerker, G., Van den Eijden R. (2009). Daily and compulsive Internet use and well-being in adolescence: A diathesis stress model based on Big Five personality traits, *Journal of Youth Adolescence*, 38, 765-776.
- Woronowicz, B.T. (2009). *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Warszawa: Wydawnictwo Edukacyjne PARPAMEDIA.
- Young, K., Yue, X., Ying, L. (2017). Oszacowanie występowania i etiologiczne modele uzależnienia od Internetu, (w:) K. Young, C. de Abreau (red.), *Uzależnienie od Internetu. Profilaktyka, diagnoza, terapia*, 17-33, Warszawa: Fundacja Dolce Vita.