

Dysfunkcjonalne korzystanie z internetu – przegląd badań

Agata Błachnio¹, Aneta Przepiórka¹, Tomasz Rowiński²

¹ Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

² Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

Artykuł zawiera przegląd badań z lat 1995–2011 dotyczących dysfunkcjonalnego użytkowania internetu. Dokonano przeglądu koncepcji wyjaśniających to zjawisko oraz omówiono obraz kliniczny uzależnienia od internetu, kryteria diagnostyczne, odniesienie do innych zaburzeń, biologiczne i psychospołeczne czynniki wpływające na uzależnienie od internetu. Ponadto przedstawiono właściwości psychometryczne narzędzia do pomiaru zjawiska.

Słowa kluczowe: *psychologia internetu, uzależnienie od internetu, patologiczne korzystanie z internetu, dysfunkcjonalne używanie internetu*

Na negatywne konsekwencje utraty kontroli nad czasem spędzonym w sieci po raz pierwszy zwrócił uwagę amerykański psychiatra Ivan Goldberg (1995). W połowie lat 90. w charakterze żartu opisał na pewnej liście dyskusyjnej internautę, który miał taki problem. Obecnie zjawisko to jest traktowane poważnie, jednak nie ma zgodności co do terminu; używa się wielu pojęć do jego opisu (Jakubik, Popławska, 2003; Johnson, 2009). W literaturze można wyróżnić uzależnienie od internetu (*Internet addiction*; Grohol, 1999), zależność od internetu (*Internet dependency*; Anderson, 1998), zespół uzależnienia od internetu (ZUI, *Internet addiction syndrome*; Jakubik, Popławska 2003), problematyczne używanie internetu (*problematic Internet use*; Davis, Gordon, Flett, Besser, 2002). Pojawia się też termin *patologiczne używanie internetu* (*pathological Internet use*; Goldberg, 1995, 2002),

które jest paralełą do patologicznego hazardu; nadużywanie internetu (*Internet abuse*; Morahan-Martin, 2005), kompulsywne używanie internetu (*compulsive Internet use*; Meerkerk, Van Den Eijnden, Garretsen, 2006), zaburzenie kontroli impulsów (*impulse-control disorder*; Treur, Fabian, Furedi, 2001), nadmierne korzystanie z internetu (Kaliszewska, 2007) oraz dysfunkcjonalne korzystanie z internetu (Rowiński, 2008). Każde z tych pojęć zwraca uwagę na inny aspekt uzależnienia od internetu: na kwestię kontroli swojego zachowania, nadmiernej ilości czasu spędzanego w internecie, szkodliwego oddziaływania uzależnienia na funkcjonowanie osoby czy dysfunkcjonalność zachowania. Pojęcia podkreślają zespołowy charakter objawów uzależnienia.

Goldberg (1995) wskazuje, że w patologicznym używaniu internetu występuje dystres, który ma znaczący wpływ na funkcjonowanie osoby w sferze fizycznej, psychicznej, interpersonalnej, społecznej, rodzinnej i ekonomicznej. Kimberly Young (1998, 2004, 2011) konsekwentnie używa pojęcia *uzależnienie od internetu*, które rozumie jako zaburzenie kontroli impulsów niepowodujące intoksykacji. Uzależnienie definiuje, odwołując się do kryteriów diagnostycznych patologicznego hazardu. Wymienia pięć typów uzależnienia związanego z komputerem: erotomania internetowa (*cybersexual addiction*), czyli potrzeba oglądania i ściągania stron pornograficznych; uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych (*cyber-relationship addiction*),

Agata Błachnio, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Katedra Psychologii Emocji i Motywacji, al. Raclawickie 14, 20-950 Lublin, e-mail: gatta@kul.pl

Aneta Przepiórka, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Katedra Psychologii Emocji i Motywacji, al. Raclawickie 14, 20-950 Lublin, e-mail: aneta.przepiorka@kul.pl

Tomasz Rowiński, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, ul. Wóycickiego 1/3, bud. 14, 01-938 Warszawa, e-mail: t.rowinski@uksw.edu.pl

Korespondencję w sprawie artykułu prosimy kierować na adres: gatta@kul.pl

Prace trzeciego Autora zostały sfinansowane w ramach grantu MNiSW nr NN106 099438.

przejawiające się częstym sprawdzaniem poczty, kontaktowaniem się ze znajomymi wyłącznie przez komunikatory; uzależnienie od sieci internetowej (*net compulsions*), czyli obsesyjny hazard online, robienie zakupów online i branie udziału w aukcjach internetowych; przeciążenie informacyjne, a mianowicie – przymus pobierania informacji (*information overload*), a także uzależnienie od komputera w ogóle (*computer addiction*), czyli kompulsywne używanie komputera. Warto zaznaczyć, że uzależnienie od internetu dotyczy nie medium, lecz treści, z której osoba korzysta (por. Meerkerk i in., 2006).

Zauważalny jest brak zgody wśród badaczy co do nazwy syndromu i jego natury, a w konsekwencji brak zgodności co do liczby internautów przejawiających dysfunkcjonalne korzystanie z sieci. Badacze zorientowani klinicznie zwracają uwagę na wskaźniki jakościowe i ilościowe klasyfikacji uzależniony–nieuzależniony. Dlatego będą oni w większym stopniu uwypuklać kliniczne aspekty uzależnienia i charakteryzować jego naturę w sposób kategoryjny. Inni badacze, zorientowani społecznie czy interdyscyplinarnie, będą zwracać uwagę na dysfunkcjonalny charakter tego syndromu. W tej perspektywie dysfunkcjonalne/patologiczne/nadmierne korzystanie z internetu można umieścić na kontinuum zaburzeń związanych z utratą kontroli nad czasem online. Autorzy prezentowanego artykułu w swoich analizach przyjmują drugą propozycję jako wyjściową. Głównym powodem jest brak jasnych kryteriów dystynktywnych dla ewentualnie nowej jednostki zaburzeń w aktualnym DSM-5. W dalszej części pracy będą omawiane najważniejsze podejścia.

EPIDEMIOLOGIA ZJAWISKA

Uwzględniając zarówno sposób badania, jak i wyniki, można powiedzieć o występowaniu w literaturze światowej wyraźnej różnicy między zachodnią a wschodnią cywilizacją (Chiny, Korea, Tajwan) w diagnozowaniu internautów i poziomie dysfunkcjonalnego korzystania z internetu. Morahan-Martin (2005) szacuje, że w populacji internautów odsetek uzależnionych od sieci waha się od 6 do 13%. Pomija – z powodów błędów metodologicznych – pierwsze badania Young (1996), w których odsetek uzależnionych wyniósł ponad 80% (!). W Korei szacuje się, że około 2% osób w wieku 6–19 lat jest uzależnionych od internetu, na Tajwanie jest uzależnionych 6% studentów college’u (Chou, Hsiao, 2000), w Chinach zaś prawie 14% nastolatków zdiagnozowano w ten sposób. W Finlandii niecałe 2% młodzieży w wieku między 12 a 18 lat jest uzależnione od internetu (Kaltiala-Heino, Lintonen, Rimpela, 2004). Azjatycka młodzież często korzysta z internetu w kawiarenkach interneto-

wych, natomiast młodzi Amerykanie w domu, co powoduje, że definiowanie tego fenomenu jest trudniejsze (Block, 2008).

W badaniach studentów przeprowadzonych przez Morahan-Martin i Schumachera (1997) okazało się, że ponad 8% z 277 badanych to osoby patologicznie korzystające z internetu. Scherer i Bost (1997, za: Griffiths, 1998) przebadali 531 studentów, z czego 13% zaklasyfikowali jako uzależnionych od internetu. Leung (2004) w losowo dobranej grupie 699 internautów jako uzależnionych zdiagnozował (za pomocą testu Young, 1998) ponad 38% z nich. W badaniach Coopera i zespołu (Cooper, Morahan-Martin, Mathy, Maheu, 2002) blisko 10% respondentów zdiagnozowało siebie jako uzależnionych od internetu.

Z badań Poprawy (2011b) na próbie 3925 badanych w wieku od 11. do 65. roku życia wynika, że wśród młodych internautów do 24. roku życia nieco ponad 13% uzyskuje wysokie wyniki i należy do grupy ryzyka patologicznego używania internetu. Natomiast około 2% uzyskuje wyniki bardzo wysokie, co może wskazywać, że ich korzystanie z internetu jest patologiczne. Podobne wyniki otrzymano w grupie osób powyżej 24. roku życia: w grupie ryzyka jest ponad 12%, a w grupie wyników bardzo wysokich prawie 2% przebadanych Polaków.

Z innych badań dotyczących uzależnienia przeprowadzonych wśród młodzieży na próbie prawie 2000 uczniów w wieku 12–18 lat (Juczyński, Chodkiewicz, Pisarski, 2004), przy uwzględnieniu kryteriów z testu Kimberly Young, wynika, że 7% młodzieży może być uzależnione od internetu, natomiast ponad 5% jest narażone na uzależnienie i nadużywa internetu. Największy odsetek uzależnionych stanowią chłopcy w wieku 14 i 16 lat. Warto dodać, że ponad 44% badanej młodzieży przyznaje się do tego, że nie kontroluje czasu spędzanego w internecie i częściej korzystają z niego dłużej niż wcześniej zakładali. Z badań Półtorak (2004) na polskich studentach wynika, że 4–10% osób (w zależności od wieku) otrzymało wysokie wyniki w teście mierzącym uzależnienie od sieci. Wyniki badań przeprowadzonych w ramach międzynarodowego projektu EU Kids Online (www.eukidsonline.net) z udziałem 25 krajów należących do Unii Europejskiej pokazały niepokojącą skalę zjawiska uzależnienia od internetu. W badaniach na polskiej próbie 805 dzieci w wieku 11–16 lat (Kirwil, 2011) wykazano, że u 9% badanych dzieci wystąpiły wszystkie wymienione objawy uzależnienia, czyli niejedzenie i niespanie, nieudane próby kontroli czasu spędzanego w internecie, uczucie braku przy niemożliwości korzystania z internetu, brak czasu dla rodziny i znajomych oraz zaniedbywanie obowiązków, bezcelowe surfowanie po internecie.

Natomiast występowanie pojedynczych symptomów zgłosiło od 18 do 38% z przewagą chłopców. 41% dzieci nie wskazało u siebie żadnych z podanych objawów uzależnienia od internetu. W porównaniu z Europą, gdzie średnio 30% badanych dzieci wskazywało występowanie u siebie pojedynczych lub więcej symptomów uzależnienia, w Polsce odsetek tych osób wyniósł 23%. We Włoszech odsetek ten wyniósł 17% i był najniższy wśród badanych krajów, najwyższy zaś odnotowano w Portugalii (49%) i w Estonii (50%). Jak pokazują badania z raportu EU Kids Online (Kirwil, 2011) przeprowadzone w 2010 roku na próbie 25 142 dzieci w wieku 9–16 lat, z internetu zaczynają korzystać coraz młodsze dzieci – pierwsze logowanie odnotowano między 7. a 11. rokiem życia. W Polsce wiek ten wyniósł 9 lat. Badania te wskazują jednoznacznie, że internet staje się coraz bardziej dostępny, a korzystanie z niego jest wpisane w codzienną aktywność, stąd problem uzależnienia od internetu może narastać, zwłaszcza jeśli ze strony rodziców brakuje kontroli, w jaki sposób i jak długo dziecko korzysta z internetu. Jak widać, temat uzależnienia od internetu pojawia się też w polskich opracowaniach (Kaliszewska, 2007; Kirwil, 2011; Poprawa, 2011a; Pyżalski, 2009), aczkolwiek brakuje wciąż danych pokazujących rzeczywistą skalę problemu.

Na podstawie powyższych danych trudno szacować rzetelnie odsetek uzależnionych i określić problem na poziomie społeczeństw. Wydaje się, że jednym z powodów takiej rozbieżności mogą być różnice w wielkościach prób badawczych, sposobie zbierania danych (online vs. offline), brak randomizacji i/lub brak reprezentatywności. Oprócz tego wraz z rozwojem społeczeństwa informacyjnego średni czas online wzrasta (Batorski, 2007, 2011), co pozbawia kryterium czasu jakiegokolwiek mocy dyskryminacyjnej. Ilość spędzanego czasu online może nie być dobrą miarą tego syndromu. Jednak głównym winowajcą rozbieżności w rezultatach są metoda badawcza i przyjęta definicja uzależnienia.

KRYTERIA DYSFUNKCJONALNEGO KORZYSTANIA Z INTERNETU

Dysfunkcjonalne korzystanie z internetu per se nie zostało wpisane do żadnej klasyfikacji chorób (Yellowless, Marks, 2007; Young, 2004). Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (APA) planowało włączenie tego zaburzenia do klasyfikacji DSM-5 (Augustynek, 2008; Block, 2008). Ostatecznie w Sekcji III DSM-5 zamieszczono (do dalszych badań) zaburzenie związane z graniem online (*Internet gaming disorder*), ale rozumianym jako gry, np. MMORGP, nie jako hazard (APA, 2013, s. 795–798). Zaproponowano dziewięć ogólnych kryteriów, które

pokrywają się z tymi wyróżnionymi przez Young (1998), tj. (1) zaabsorbowanie grami sieciowymi; (2) wystąpienie symptomów odstawienia, gdy nie ma dostępu do gier online; (3) tolerancja, czyli potrzeba spędzania coraz większej ilości czasu, grając online; (4) bezskuteczne próby kontroli zaangażowania w gry online; (5) utrata zainteresowań wcześniejszymi hobby i rozrywkami, z wyjątkiem gier online; (6) kontynuowanie gry online pomimo wiedzy o psychospołecznych problemach tym spowodowanych; (7) oszukiwanie bliskich osób co do ilości czasu poświęcanego grom sieciowym; (8) korzystanie z gier internetowych w celu ucieczki od problemów lub radzenia sobie z negatywnym nastrojem; (9) ryzykowanie utratą lub utratą ważnych relacji społecznych, pracy lub szkoły z powodu gier online.

Block wymienia cztery komponenty uzależnienia od internetu: (1) nadmierne używanie – często związane z brakiem poczucia upływu czasu i z zaniedbywaniem podstawowych obowiązków; (2) wycofanie połączone ze złością i napięciem i/lub depresją w sytuacji, gdy komputer jest niedostępny; (3) tolerancja jest związana z wydłużeniem czasu spędzanego przed komputerem i potrzebą udoskonalania sprzętu, aby osiągnąć satysfakcję: treści stopniowo tracą swoją początkową wartość nagradzającą i potrzebna jest silniejsza i dłuższa dawka; (4) negatywne reperkusje w postaci sprzeczek, kłótni, niskich osiągnięć, społecznej izolacji i zmęczenia (Block, 2008).

W literaturze pojawiły się próby ustalenia kryteriów diagnostycznych dla uzależnienia od internetu na wzór kryteriów uzależnienia od hazardu zapisanych w DSM-IV i ICD-10 (Augustynek, 2008; Woronowicz, 2001; Young, 1999, 2011). W obu kryteriach podstawą do zdiagnozowania uzależnienia jest konieczność korzystania z internetu i występowania objawów przynajmniej przez rok.

Jedną z propozycji, zbieżną z powyższą ideą, jest definicja uzależnienia autorstwa Piesa (2009). Podejmuje on kwestię wydzielenia uzależnienia od internetu jako odrębnej jednostki nozologicznej. Autor wskazuje na zamieszanie terminologiczne i powiązanie uzależnienia z zachowaniami kompulsywnymi czy impulsywnymi. Aby uzależnienie od internetu zostało wyodrębnione jako odrębna jednostka chorobowa w DSM-5, potrzebne są wyraźne kryteria diagnostyczne, a także wiele badań przeprowadzonych na większych próbach i z użyciem metod psychofizjologicznych, które mogłyby potwierdzić wskazywane symptomy odstawienia, np. zmiany ciśnienia krwi, puls.

Według Piesa (2009), pod etykietą uzależnienia od internetu mieści się wiele objawów klinicznych. Wśród argumentów przemawiających za włączeniem uzależnienia

od internetu do klasyfikacji DSM-5 jako odrębnej jednostki jest między innymi swoisty wzorzec symptomów, wymienia on też komponent opiatowy jak przy innych rodzajach uzależnienia. Argumentom tym przeciwstawia przede wszystkim brak badań potwierdzających fizjologiczne objawy zespołu odstawienia i tolerancji organizmu, czy też wskazuje potrzebę dokładniejszych badań przy użyciu metod neuroobrazowania mózgu. Autor twierdzi, że uzależnienie od internetu może być włączone do istniejącej klasyfikacji zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych. Wydzielenie odrębnej kategorii uzależnienia od internetu może dać impuls dla powstania kategorii uzależnień od innych urządzeń technicznych, co podejmuje Griffiths (1998), tworząc szerszą kategorię uzależnień technologicznych.

Kratzer i Hegerl (2008), jak i Morahan-Martin (2010), wskazują, że występowanie u osób zaklasyfikowanych do grupy z patologicznym użytkowaniem internetu symptomów innych chorób, między innymi zaburzeń lękowych – u 27 osób na 30 badanych stwierdzono zaburzenie tego typu – może być argumentem przeciw wyodrębnianiu uzależnienia od internetu jako odrębnej jednostki chorobowej.

Odnosząc się do kryteriów z DSM-IV, wystąpienie przynajmniej trzech z wymienionych w tabeli 1 objawów może świadczyć o uzależnieniu od internetu (Griffiths, 1998).

Beard i Wolf (2001), opierając się na kryteriach Young (1998), na nowo definiują sposób diagnozy internautów. Według autorów musi jednocześnie wystąpić pięć objawów (kryteriów) uzależnienia od internetu: zaangażowanie w internet, potrzeba coraz dłuższego korzystania z niego, aby osiągnąć podobny poziom satysfakcji, nieudane próby kontroli i ograniczenia czasu spędzanego w internecie, występowanie niepokoju, irytacji

i obniżonego nastroju w razie ograniczania czasu spędzanego w internecie, spędzanie większej ilości czasu w internecie niż się pierwotnie planowało.

Ponadto musi zaistnieć przynajmniej jeden objaw (kryterium) z trzech niżej wymienionych: z powodu internetu osoba ryzykuje utratę znaczących relacji, pracy, możliwości nauki, rozwoju kariery; okłamywanie członków rodziny, terapeutów i innych osób odnośnie do stopnia zaangażowania w internet oraz używanie go jako sposobu na ucieczkę od problemów lub łagodzenia nastroju dysforycznego.

Goldberg (2002), nawiązując do kryteriów diagnostycznych uzależnień wg ICD-10, które są często przytaczane przez innych badaczy (Shapira i in., 2003; Woronowicz, 2001), w swojej klasyfikacji podaje następujące kryteria:

- I. Tolerancja na bodźce dostarczane przez internet jest definiowana jako:
 - A. potrzeba coraz dłuższego korzystania z internetu w celu uzyskania odpowiedniej satysfakcji;
 - B. wyraźne obniżenie poziomu satysfakcji przy niezmiennym, tej samej ilości czasu przebywania w sieci.
- II. Zespół abstynencyjny manifestujący się jako A lub B:
 - A. charakterystyczne syndromy odstawienia spełniające poniższe kryteria 1, 2 lub 3:
 1. miało miejsce znaczne i długotrwałe ograniczenie czasu korzystania z internetu;
 2. w ciągu kilku dni od ograniczenia z kryterium 1. pojawiają się dwa lub więcej objawów: pobudzenie psychoruchowe, lęk, obsesyjne myślenie o tym, co się dzieje w sieci, fantazjowanie i marzenie o internecie, dowolne lub mimowolne poruszanie palcami w sposób, w jaki pisze się na klawiaturze.

Tabela 1

Sześć kryteriów operacjonalizujących pojęcie uzależnienia wg Griffithsa

-
1. Dominacja – dane zachowanie staje się dla osoby najważniejsze w codziennym funkcjonowaniu i dominuje w jej myślach, uczuciach i zachowaniu. Nawet gdy nie jest zajęta aktualnie tym zajęciem, myśli o nim i o chwili, kiedy będzie mogła to robić.
 2. Zmiany nastroju – szybkie zmiany uczuć związane z danym zachowaniem, np. przyjemne pobudzenie.
 3. Tolerancja – coraz więcej czasu i zaangażowania jest potrzebne, aby móc osiągnąć ten sam stopień satysfakcji czy pobudzenia.
 4. Symptomy odstawienia – nieprzyjemne stany emocjonalne jako reakcja na przerwana aktywność lub brak kontynuacji danego zachowania.
 5. Konflikt – odnosi się do konfliktu pomiędzy uzależnionym a najbliższym otoczeniem, pomiędzy różnymi obowiązkami uzależnionego, np. pracą, obowiązkami domowymi oraz konflikty intrapsychiczne związane z uzależnieniem.
 6. Nawroty – tendencja do popadania w ten sam nałóg, nawet po dłuższych okresach abstynencji.
-

3. objawy z kryterium 2 znacznie zaburzają funkcjonowanie społeczne, zawodowe oraz w innych sferach funkcjonowania.
- B. korzystanie z sieci w celu uniknięcia przykrych objawów odstawienia.
- III. Brak kontroli nad czasem korzystania z sieci.
- IV. Pojawiają się nieudane próby kontrolowania lub zaprzestania korzystania z internetu.
- V. Wyszukiwanie zajęć związanych z internetem (np. kupowanie książek na temat sieci, testowanie nowych przeglądarek stron www, porządkowanie ściągniętych z internetu materiałów).
- VI. Z powodu nadmiernego korzystania z internetu ogranicza się czas poświęcony innym aktywnościom o charakterze społecznym, zawodowym, rekreacyjnym.
- VII. Używanie internetu, mimo że ma się świadomość wynikających z tego problemów natury somatycznej, psychologicznej lub społecznej.

DYSFUNKCJONALNE KORZYSTANIE Z INTERNETU A INNE ZABURZENIA

Badania wskazują, że dysfunkcjonalne korzystanie z internetu często współwystępuje z innymi zaburzeniami, takimi jak depresja, samotność czy zaburzenia seksualne (Armstrong, Phillips, Saling, 2000; Cooper i in., 2002; Morahan-Martin, 2010; Young, Rodgers, 1998). Young (1997) twierdzi, że osoby depresyjne, cechujące się niskim poczuciem własnej wartości, obawiające się odrzucenia, o niskiej motywacji i odznaczające się dużą potrzebą akceptacji przez innych, są bardziej narażone na dysfunkcjonalne korzystanie z internetu. Również w badaniach prowadzonych przez Yu i Zhao (2004, za: Augustynek, 2008) okazało się, że uzależnienie od internetu współistniało z innymi problemami psychicznymi pacjentów, takimi jak depresja, lęk społeczny, a także współwystępowało z innymi nałogami, głównie alkoholizmem.

Rezultaty dotychczasowych badań nie pozwalają jednak ostatecznie stwierdzić, co jest przyczyną, a co skutkiem. Dość ciekawe pod tym względem są badania Caplana (2007), który za pomocą analizy ścieżek próbuje ustalić najważniejsze zmienne dla tego syndromu. Trudno rozstrzygnąć, czy pojawienie się depresji poprzedza szkodliwe użytkowanie internetu, czy też depresja pojawia się jako efekt nadmiernego korzystania z internetu głównie przez to, że prowadzi do izolacji społecznej (Young, Rodgers, 1998). W badaniach przeprowadzonych na grupie 1890 uczniów, gdzie średnia wieku wynosiła 16,26 roku \pm 1 rok, testowano zależność między uzależnieniem od internetu a depresją, symptomami

ADHD, fobią społeczną i wrogością wobec rówieśników (Yen, Ko, Yen, Wu, Yang, 2007). Jak się okazało, dysfunkcjonalne użytkowanie internetu współwystępowało z wyższym poziomem depresji oraz objawami ADHD. Ponadto w grupie chłopców został wykryty związek między wrogością a uzależnieniem od internetu. Wydaje się, że internet daje możliwość rozładowania pojawiającego się napięcia i negatywnych emocji, choć oczywiście poczucie bezkarności i anonimowości w internecie może nasilać tę spiralę. Osoby uzależnione od internetu cechował również wyższy poziom fobii społecznej, jednak w analizie regresji fobia społeczna nie okazała się istotnym predyktorem.

Na fali krytyki koncepcji kryteriów uzależnienia od internetu (Morahan-Martin, 2007) powstało pytanie o możliwość diagnozy tego syndromu. Cooper, Putman, Planchon i Boies (1999) wskazują, że uzależnienie od seksu online to nic innego, jak kompulsywne zachowania seksualne, które przejawiają się w tej postaci. W ramach tego podejścia skupianie się na symptomach uzależnienia nie jest właściwe i powinno się raczej stawiać diagnozę w kierunku rzeczywistego problemu. Istnieje też inne podejście, np. diateza–stres, w którym uzależnienie od internetu rozwija się ze względu na pewną dyspozycję osoby oraz specyficzną charakterystykę aplikacji online, np. komunikatory czy platformy społeczności wirtualnych, np. Facebook (Błachnio, Przepiórka, Rudnicka, 2013; Morahan-Martin, 2007).

Jednym z badaczy, który próbował określić zaburzenia występujące przed diagnozą dysfunkcjonalnego korzystania z internetu, był Shapira (2000, za: Morahan-Martin, 2007). Z dwudziestoma pacjentami, którzy zgłosili się z powodu negatywnych skutków utraty kontroli nad internetem, przeprowadzono wywiad w kierunku identyfikacji wcześniejszych problemów. Okazało się, że prawie 2/3 badanych było wcześniej zdiagnozowanych jako pacjenci z chorobą dwubiegunową afektywną, ponad 80% przechodziło wcześniej psychoterapię z różnych powodów, a 75% z nich było leczonych środkami psychotropowymi. Wydaje się, że internauci przejawiający specyficzne uzależnienie od internetu (Davis, 2001) mogą wcześniej doświadczać zaburzeń zachowania, a dysfunkcja związana z aktywnością online maskuje rzeczywisty problem (Shaffer i in., 2000, za: Morahan-Martin, 2007).

ETIOLOGIA DYSFUNKCJONALNEGO KORZYSTANIA Z INTERNETU

Poszukiwanie mechanizmów powstawania dysfunkcjonalnego korzystania z internetu ma na celu rozwiązanie podstawowego problemu: czy internet powoduje

pewne zaburzenia, czy też wcześniej istniejące problemy uaktywniają się w kontakcie z internetem. Jak podaje Morahan-Martin (2007, 2010), obie hipotezy mają swoje potwierdzenie w badaniach. Jednak wiąże się to z zupełnie innym pojmowaniem dysfunkcji. W podejściu klinicznym się podkreśla, że uzależnienie od internetu może być związane z wcześniej istniejącymi zaburzeniami, np. brakiem kontroli impulsów (Orzack, 1999). Wydaje się zatem, że internet sam w sobie nie jest uzależniający (Joinson, 2003; Young, 1998). Jednak inni autorzy wskazują na zupełnie inną etiologię tego zaburzenia. Niektóre przypadki opisane w literaturze (Griffiths, 2000; Young, 1996) wskazują, że uzależnieniu od internetu mogą sprzyjać nie tyle określone wcześniej istniejące zaburzenia, ile potrzeba kontaktu, rozmowy, poczucia przynależności czy przeżycia przygody. Społeczny aspekt komunikacji przez internet jest czasami tak stymulujący, że internauci mogą tracić kontrolę nad czasem spędzonym online, a tym samym doświadczać negatywnych skutków utraty kontroli (Griffiths, 2000; King, Moreggi, 1998). Oba stanowiska próbuje integrować w swej teorii poznawczo-behawioralnej Shapira (Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla, McElroy, 2000), a za nim Caplan (2002, 2005). Wcześniej w psychologii pojawiły się próby określenia kryteriów diagnostycznych dla tego syndromu.

Psychologowie poszukują przyczyn uzależnienia w czynnikach biologicznych, wybranych korelatach osobowościowych lub innych zaburzeniach, stanowiących pewną dyspozycję, która leży u podłoża uzależnienia. W sytuacji gdy zadziała odpowiednio silny stresor w krytycznym dla jednostki czasie, z dużym prawdopodobieństwem można założyć, że dysfunkcja się rozwine (por. Sue, Sue, Sue, 1994).

Istotną rolę może odgrywać także temperament. Rowiński (2006), w ramach badań prowadzonych z wykorzystaniem Regulacyjnej Teorii Temperamentu Strelaua, wskazał na związki pomiędzy dysfunkcją a zważnością i perseweratywnością oraz reaktywnością i aktywnością. Układ współzależności wskazuje na strukturę temperamentu świadczącą o mniejszej możliwości przetwarzania informacji przez system nerwowy. Najwyższy wynik osiągnęły osoby, które mają zharmonizowaną strukturę temperamentu w zakresie charakterystyki czasowej zachowania (CCZ), wskazującą na tendencję do rozładowywania wysokiego poziomu zwyczajowego pobudzenia. W przypadku energetycznego poziomu zachowania (EPZ) najwyższy poziom dysfunkcji przejawiają osoby z niezharmonizowaną strukturą, tzn. przy małej możliwości przetwarzania stymulacji osoby te są bardzo aktywne. Biorąc pod uwagę możliwości stymulacji, jakie niesie ze sobą internet, taki układ

cech temperamentu można traktować jako swego rodzaju dyspozycję. Według McLuhana (2004) tzw. gorące mass media silnie oddziałują na jeden zmysł, znosząc rodzaj stymulacji związany z innymi zmysłami. Pozwalają także na całkowitą kontrolę wszelkich bodźców natury fizycznej czy społecznej. Jednak sama przestrzeń internetu niesie ze sobą dość dużą stymulację, np. poprzez gry MMORPG czy możliwość prowadzenia rozmów z kilkoma osobami jednocześnie.

Oprócz temperamentu badacze wskazują na inne czynniki, które mogą sprzyjać rozwojowi dysfunkcji. Beard i Wolf (2001) wśród czynników predysponujących do uzależnienia od internetu wymieniają: samotność (społeczną izolację), zafascynowanie technologią komputerową i możliwościami internetu oraz introwertyzm. Jak wynika z badań, introwertycy i neurotycy w internecie umiejscawiają swoje Ja realne. W związku z tym preferują kontakty zapośredniczone przez komputer (Amichai-Hamburger, Wainpel, Fox, 2002). Podobnie Koch i Pratarelli (2004) zauważyli, że osoby bardziej introwertyczne częściej były szczęśliwe z powodu bycia online, bardziej ceniły sobie znajomości, przeważnie dwukrotnie wyżej oceniały wartość i ważność rozmów online niż ekstrawertycy i przywiązywały do nich większą wagę. Autorzy tłumaczą tę tendencję wśród introwertyków tym, że internet eliminuje lęk przed byciem zakłopotanym, odrzuconym czy też poddanym społecznej krytyce (Griffiths bardziej przypisuje to poczuciu bezpieczeństwa i klimatowi cyberprzestrzeni zachęcającemu do otwartości emocjonalnej). Z drugiej strony McKenna (2007) podaje, że ujawnianie Ja prawdziwego online (w rozumieniu Rogersa) jest związane z samym internetem jako takim i jest charakterystyczne dla CMC. Interakcja czynnika osobowościowego i cech komunikacji CMC może wzmacniać efekt związany z ujawnianiem prawdziwego Ja w sieci.

Ponadto w badaniach istotna okazała się otwartość emocjonalna (Leung, 2004). Cecha ta oraz korzystanie z funkcji internetowych pozwalających na interakcję pomiędzy internautami (ICQ, gry online, fora dyskusyjne) są głównym predyktorem uzależnienia od internetu. Osoby uzależnione deklarowały większą samotność (Morahan-Martin, Schumacher, 2000), choć i w tym przypadku nie jest jeszcze znany kierunek zależności – czy uzależnienie nasila samotność, czy to samotność zwiększa prawdopodobieństwo uzależnienia.

Z badań Landersa i Lounsbury (2006) wynika, że ugodowość i sumienność negatywnie korelują z korzystaniem z internetu. Osoby mniej ugodowe i mniej sumienne preferują komunikację sieciową. A zatem cechy te wraz z innymi zmiennymi mogą predysponować

do bardziej dysfunkcyjnego korzystania z internetu. Również Hamburger i Ben-Artzi (2000) stwierdzili, że pewne cechy osobowości, jak na przykład zewnątrzsterowność, mogą sprzyjać dysfunkcyjnemu korzystaniu z internetu i tym samym prowadzić do uzależnienia od internetu. Osoby zewnątrzsterowne przejawiają trudności w kontrolowaniu czasu użytkowania internetu, często wydłużają zaplanowany czas korzystania, narażając się w ten sposób na pogorszenie relacji społecznych, utratę pracy czy niewykorzystanie swoich możliwości.

Lavoie i Pychyl (2001) podają, że dysfunkcyjne korzystanie z internetu może mieć przyczynę w traktowaniu go jako strategii radzenia sobie z problemami. Odkładanie obowiązków na później z powodu internetu (*Internet procrastination*) jest związane z traktowaniem tego medium jako formy rozrywki oraz ucieczki

od sytuacji stresowych. Davis z zespołem (2002) podają, że może być to niekonstruktywna forma radzenia sobie, która w konsekwencji prowadzi do dysfunkcyjnego korzystania z sieci oraz do zwiększenia poziomu stresu w życiu osoby.

Lavin, Marvin, McLarney, Nola i Scott (1999) sprawdzili na grupie amerykańskich studentów, czy poszukiwanie wrażeń (*sensation seeking*) w teorii Zuckermana cechuje osoby uzależnione od internetu. Jak się okazało, osoby odznaczające się patologicznym korzystaniem z internetu uzyskały niższe wyniki, jeśli chodzi o wymiar poszukiwania wrażeń niż jego pozostali użytkownicy. Przeciwnie wyniki uzyskali Tsai i Lin (2003), w badaniach których grupa uczniów na Tajwanie uzależniona od internetu miała wyższy poziom cechy określanej jako poszukiwanie wrażeń. Tak sprzeczne wyniki moż-

Tabela 2

Cechy sprzyjające uzależnieniu i nadmiernemu korzystaniu z internetu – przegląd literatury

Cechy sprzyjające uzależnieniu od internetu	Pozycja
Młody wiek	Juczyński i in., 2004; Rowiński, 2006, 2007, 2008
Mężczyźni, chłopcy	Juczyński i in., 2004; Niemz, Griffiths, Banyard, 2005
Kobiety – inteligentne, po 40., szukające w sieci romantycznych przygód	Young, 1996
Zewnątrzsterowność	Błachnio, Gózik, 2007; Hamburger, Ben-Artzi, 2000
Wewnątrzsterowność	Wallace, 2001
Niskie poczucie wartości	Orzack, 1999
Samotność	Anolli, Villani, Riva, 2005; McKenna, 2007; McKenna, Bargh, 1999; Morahan-Martin, 1999, 2007; Morahan-Martin, Schumacher, 2000; Niemz, Griffiths, Banyard, 2005
Kobiety: uległość w kontaktach z innymi	Chak, Leung, 2004
Niezaspokojone potrzeby: wsparcia i przynależności	Suler, 1996
Lęk społeczny	Anolli i in., 2005; Caplan, 2002, 2005, 2007; McKenna, Bargh, 1999; Morahan-Martin, 2007; Yang, Tung, 2007
Nieśmiałość	Caplan, 2005; Chak, Leung 2004; Yuen, Lavin, 2004
Otwartość w kontaktach online, dominacja komunikacji online	Caplan, 2010, Niemz, Griffiths, Banyard, 2005
Cechy sprzyjające nadużywaniu internetu	Pozycja
Nieśmiałość	Chak, Leung, 2004
Niski poziom kompetencji społecznych	Caplan 2002, 2005, 2007; Henne, 2003
Niski poziom inteligencji emocjonalnej	Henne, 2003
Neurotyzm	Błachnio, Gózik, 2007; Błachnio, Przepiórka, 2007; Rowiński, 2006, 2007
Introwertyzm	Kraut, Kiesler, Boneva, Cummings, Helgeson, Crawford (2002)
Typ osobowości: niedostateczna kontrola (niska sumienność, wysoka neurotyczność)	Rowiński, 2006, 2007
Samotność i nastawienie na rozwiązanie tego problemu w sieci	Caplan, 2002; Rowiński, 2006

na tłumaczyć różnicami kulturowymi i wiekiem badanych oraz rodzajem aktywności online. W przypadku uczniów z Tajwanu mogą to być głównie bardzo stymulujące gry online.

Douglas i współpracownicy (2008) w wyniku metaanalizy opartej na 10 badaniach z tematyki uzależnienia od internetu przeprowadzonych w latach 1996–2006 wskazali, że moderatorem dla relacji między motywami wewnętrznymi (*push factors*) korzystania z internetu a negatywnymi skutkami nadmiernego korzystania z tego medium są motywy zewnętrzne (*pull factors*), dla których osoba korzysta z internetu, czyli jego dostępność, źródło informacji, możliwość komunikacji, różnorodność aplikacji, czy możliwość zastępowania tradycyjnych mediów.

W tabeli 2 zestawiliśmy badania odpowiadające na pytanie, kto jest narażony na uzależnienie od internetu. Przeglądając literaturę, można powiedzieć, że są to osoby młode, częściej chłopcy, osoby sfrustrowane, zagubione, potrzebujące dowartościowania, cierpiące na zaburzenia emocjonalne, z trudnościami nawiązywania kontaktów interpersonalnych, introwertyczne, uzależnione od czegoś innego, osoby bez stałego zajęcia, z niską samooceną, samotne, nieśmiałe, z niskim poziomem kompetencji społecznych i inteligencji emocjonalnej.

KONCEPCJE WYJAŚNIAJĄCE DYSFUNKCJONALNE UŻYWANIE INTERNETU

Koncepcja poznawczo-behawioralna patologicznego korzystania z internetu Davisa

Koncepcja Davisa (2001) odwołuje się do poznawczej etiologii depresji. Według niego w przypadku patologicznego korzystania z internetu (PIU) działają mechanizmy

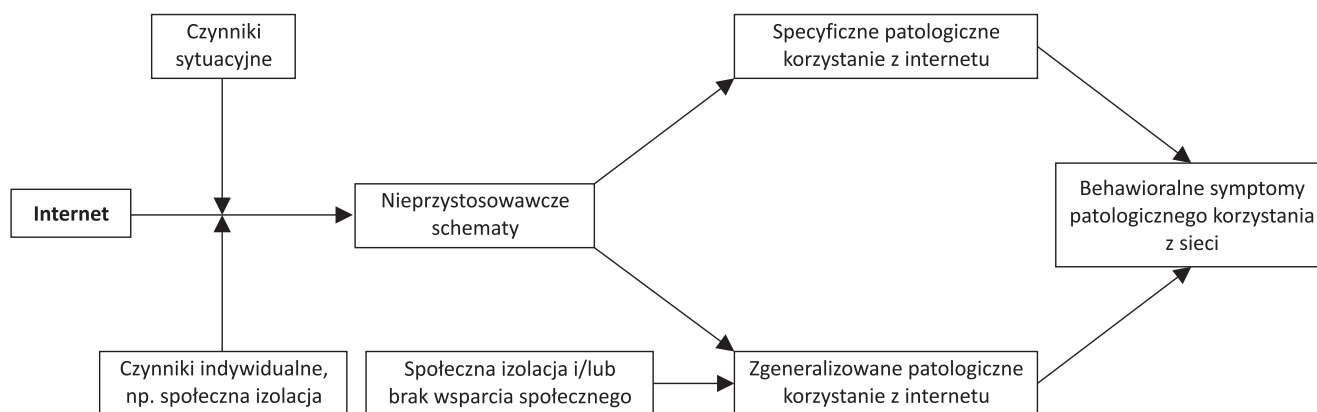
oparte na tej samej zasadzie. Wyróżnił on dwa rodzaje uzależnienia: specyficzne (e-mail, cyberseks itp.) oraz zgeneralizowane (kompulsywne korzystanie z sieci).

Specyficzne, patologiczne korzystanie z internetu, związane z wcześniejszymi problemami użytkownika, odnosi się do jednej funkcji internetowej, pomijając cały wachlarz możliwości. Natomiast zgeneralizowane patologiczne korzystanie z internetu jest następstwem społecznej izolacji i wiąże się z potrzebą kontaktu społecznego. W swojej koncepcji autor korzysta z modelu diateza–stres, w którym wcześniejsze czynniki (dalsze przyczyny) mogą prowadzić do powstania PIU. Davis (1999) traktuje tę diatezę jako warunek sine qua non powstania syndromu (rysunek 1).

Jednak dopiero stres oraz specyficzny sposób myślenia (*maladaptive cognition*) o sobie i świecie powodują pojawienie się symptomu patologicznego korzystania z sieci. Doświadczenia życia codziennego mogą spowodować, iż dochodzi do skojarzenia danej aktywności w internecie z lepszym samopoczuciem, co prowadzi do nieprzystosowawczych schematów poznawczych. Davis (2001) porównuje objawy patologicznego korzystania z internetu do objawów opisanych przez Young (1996) – w wymiarze zachowań traktowanych jako syndrom psychiatryczny – ale główny nacisk kładzie na aspekt poznawczy.

Koncepcja zgeneralizowanego patologicznego korzystania z internetu Caplana

Caplan w swoich badaniach (2002, 2005, 2007) zmodyfikował koncepcję Davisa (2001). Dotyczy to głównie roli samotności w rozwoju zgeneralizowanego patologicznego korzystania z internetu (gPIU). Przeprowadzona analiza ścieżek wskazuje, że lęk społeczny jest predyktorem



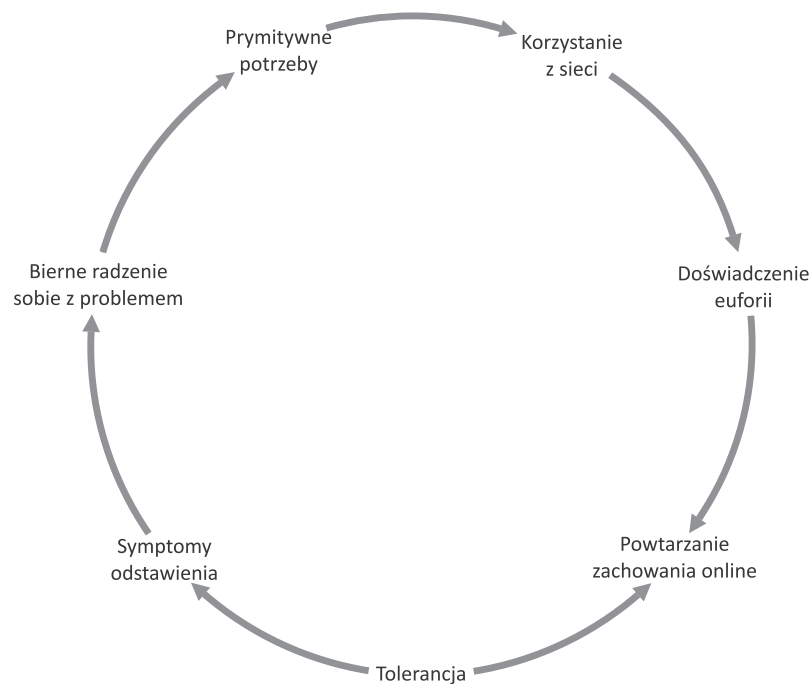
Rysunek 1. Poznawczo-behawioralny model patologicznego korzystania z internetu Davisa.

preferencji kontaktów online, co w efekcie może prowadzić do negatywnych skutków w postaci gPIU. Poczucie samotności nie odgrywa tak istotnej roli w genezie gPIU. Wydaje się, że lęk społeczny prowadzi do poczucia samotności, jak i zgeneralizowanego patologicznego korzystania z internetu. Według Caplana (2005, 2007) kluczową rolę w mechanizmie powstawania uzależnienia odgrywają umiejętności społeczne. Caplan wymienia tu umiejętność autoprezentacji oraz samokontrolę (*identity management*). Lęk społeczny wiązałby się z nieumiejętnością prezentowania siebie w obecności innych. Internet jest adekwatnym środowiskiem dla komunikacji interpersonalnej, bo lęk społeczny może być tam zredukowany do minimum. Oprócz tego daje subiektywne poczucie kontroli nad prezentowaniem informacji o sobie i pozwala uniknąć niepożądanego wrażenia na innych. Efekt ten jest nadal istotny przy włączeniu do analizy sposobu korzystania z internetu. Poza tym teoria poznawczo-behawioralna w wyjaśnianiu genezy patologicznego korzystania z internetu (Davis, 2001) pozwala na analizę kontekstu, w jakim zachodzi komunikacja online, a nie tylko specyficznych funkcji sieciowych. Dodatkowo postawy wobec komunikacji online i twarzą w twarz mogą odgrywać rolę moderatora między lękiem społecznym, preferencją komunikacji online i gPIU (Caplan, 2007).

Koncepcje neurobiologiczne

Uzależnienie od internetu według genetyczno-neuroprzekaznikowego modelu jest rozumiane jako zaburzenie równowagi między dwoma układami neuroprzekaznikowymi – układem nagrody, za który odpowiada układ dopaminergiczny w mózgu, i układem kary, za który odpowiada układ serotonergiczny (Augustynek, 2008). Najprościej mówiąc, u osób uzależnionych maleje wpływ układu kary, a rośnie wpływ nagrody. Czynność korzystania z internetu staje się w tym przypadku źródłem natychmiastowej gratyfikacji. Przyjemność, jaką daje użytkowanie internetu, oddziałuje na układ nagrody. Logowanie się do internetu jest rodzajem nagrody, tak jak wszelkie znajdujące w nim informacje, zakupy, gry komputerowe, które dają poczucie zadowolenia. W przypadku braku dostępu do internetu osoba uzależniona doświadcza zespołu abstynencji. W miarę upływu czasu następują zmiany w neuronach, tym samym uzależniony internauta, chcąc odczuwać przyjemność tak samo silną, jak na początku, potrzebuje silniejszych dawek, a więc oznacza to spędzanie większej ilości czasu w sieci i poszukiwanie tam stymulacji.

Na internetowe uzależnienie szczególnie podatne są osoby z zespołem niedoboru nagradzania (Augustynek, 2008). Zaburzenie to uniemożliwia odczuwanie przyjem-



Rysunek 2. Model neuropsychologiczny uzależnienia od internetu (źródło: Young, Yue, Ying, 2011).

ności w życiu, w poszukiwaniu której uciekają w świat wirtualny. Każdorazowe wejście do internetu uruchamia u nich neuroprzebieżniki o działaniu podobnym do opioidów, co podwyższa poziom dopaminy i daje poczucie zadowolenia.

W ramach tej koncepcji można odwołać się również do neuropsychologicznego modelu uzależnienia od internetu, zaproponowanego przez zespół chińskich naukowców (Young, Yue, Ying, 2011). Model ten został przedstawiony na rysunku 2. Etapy uzależnienia są umieszczone na łańcuchu, którego ogniwa przechodzą z jednego do drugiego. Poszczególne ogniwa to: prymitywny popęd (*primitive drive*), czyli potrzeba dążenia do przyjemności i unikanie bólu, co powoduje impuls do korzystania z internetu. Następnie doświadczenie przyjemności (*euphoric experience*), gdy osoba korzysta z internetu stymulowany jest CUN, co powoduje uczucie radości i zadowolenia. Kolejny etap to tolerancja (*tolerance*): konieczność wydłużenia czasu spędzanego w internecie w celu uzyskania początkowej satysfakcji. Dalej są reakcje odstawienia (*abstinence reaction*), czyli skutki psychologiczne i fizyczne po odstawieniu lub ograniczeniu korzystania z internetu, tj. dysforia, bezsenność czy chwiejność emocjonalna. Następnie pojawiają się bierne strategie radzenia sobie (*passive coping*), niemożność dostosowania się do środowiska, przejawianie zachowań agresywnych i ucieczkowych. Cykl zamyka efekt lawiny (*avalanche effect*), który następuje po tolerancji i reakcji odstawienia. Autorzy sugerują, że kluczową rolę w uzależnieniu od internetu odgrywają zmiany neuroprzebieżnikowe w mózgu, szczególnie dopaminy.

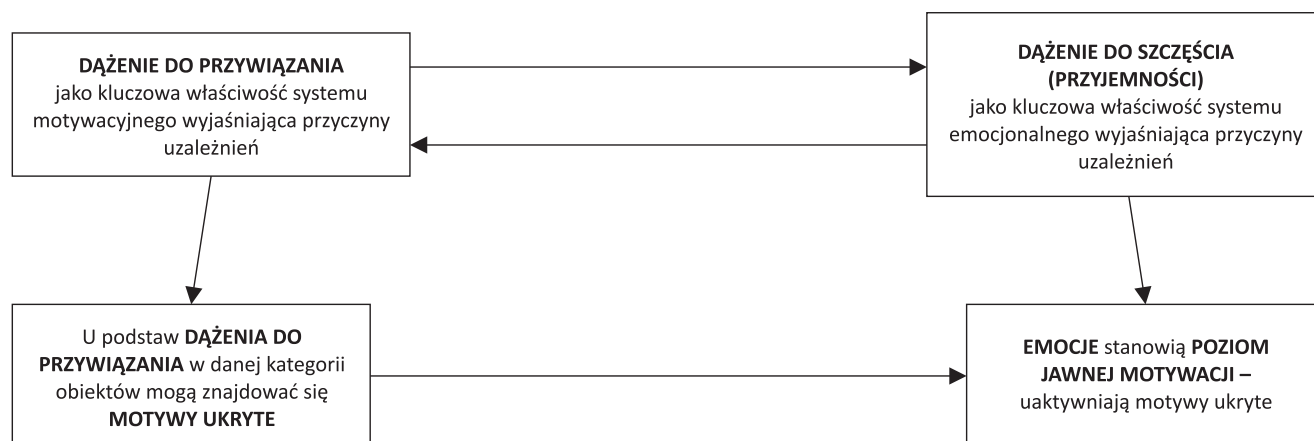
Koncepcja emocjonalno-motywacyjnych determinantów uzależnienia Gasiuła

Wielu autorów zwraca uwagę na dominujący relacyjny charakter internetu (Joinson, 2003; Morahan-Martin, Schumacher, 2000; Peris i in., 2002; Wallace, 2001; Young, 1996). Aspekt relacyjny może być szansą realizacji pewnych możliwości czy też motywów, których nie można osiągnąć w realnym życiu (Bargh, McKenna, Fitzsimons, 2002; McKenna, Bargh, 1998; Murray, 2000).

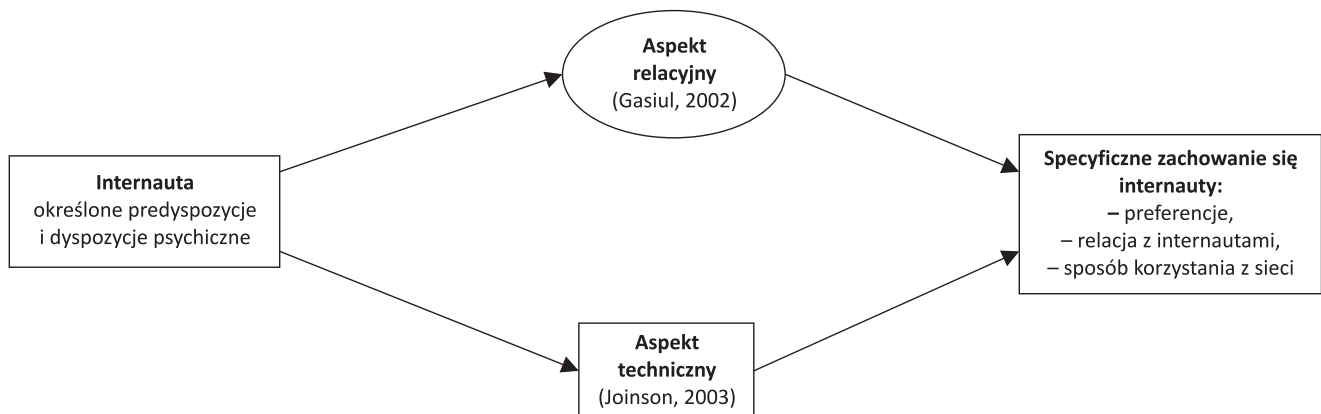
Wydaje się, że koncepcja Gasiuła motywacyjno-emocjonalnych mechanizmów uzależnień może być pomocna w wyjaśnianiu tego zaburzenia. Gasiul (2003) koncentruje się na dwóch rodzajach motywów: dążenie do przywiązania i dążenie do szczęścia (rysunek 3).

W powstawaniu uzależnień istotną rolę odgrywa charakterystyka obiektu, który jest przedmiotem uzależnienia (Gasiul, 2002; Joinson, 2003) – w tym wypadku internetu. Krytycznym momentem jest możliwość *związania* z daną aktywnością w sieci, która spełnia motywy ukryte (dążenie do przywiązania jest ogólną zasadą ukierunkowującą działalność człowieka i określającą jego rozwój). Emocje pozytywne pojawiające się online są manifestacją spełniania motywów ukrytych. Warunkiem sine qua non powstania dysfunkcji jest niemożność lub zablokowanie realizacji motywów ukrytych w relacjach z innymi w świecie realnym. Internet jest swego rodzaju *wyzwalaczem*, który umożliwia przeżywanie pożądanych stanów emocjonalnych, ale jednocześnie uzależnia.

Rozważając znaczenie interakcji w rozwoju i kształtowaniu się Ja, Gasiul (2002, 2003) podkreśla znaczenie



Rysunek 3. Formy dążeń stanowiących o uzależnieniach (Gasiul, 2003).



Rysunek 4. Modyfikatory zachowań w internecie.

interakcji z obiektem znaczącym (najczęściej jest to druga osoba). Zaburzenia na drodze rozwoju Ja mogą w pewnym zakresie tłumaczyć powstawanie dysfunkcjonalnego korzystania z internetu i wyjaśniać, dlaczego aplikacje (programy działające w sieci) związane z regulacją afektywno-społeczną są tak istotne (Weiser, 2001). Na podstawie wyników badań dotyczących tej dysfunkcji można przyjąć pewną grupę zmiennych, które określają preferencję usług internetowych.

Silne pozytywne emocje, które towarzyszą danej aktywności online (zawsze związane z możliwościami, jakie dają aplikacje online, np. komunikatory, forum internetowe, Facebook), są przejawem realizacji danego motywu Ja (Gasiul, 2002). Przyjęcie rozróżnienia na motywy ukryte i jawne jest pomocne w zrozumieniu relacji między motywacją i emocjami. Możliwości, jakie daje to medium, są ogromne, stąd uaktywnienie motywów może być sytuacją często spotykaną (co obserwuje się u początkujących internautów).

Podsumowaniem dla przytoczonych koncepcji może być propozycja modelu przedstawiającego modyfikatory zachowań w internecie (rysunek 4). Model ten podkreśla interakcję dwóch czynników: predyspozycji samego internauty oraz właściwości internetu, czyli możliwości jakie daje osobom korzystającym, jakie ich potrzeby i motywy zaspokaja. Dopiero interakcja obydwu czynników decyduje o wystąpieniu patologicznego korzystania z internetu i prawdopodobieństwie rozwinięcia się uzależnienia.

MECHANIZM POGŁĘBIANIA SIĘ UZALEŻNIENIA

Jednym z możliwych kierunków wyjaśniania pogłębiania się uzależnienia jest odwołanie się do zjawiska zwanego efektem trzeciej osoby. Efekt ten był dobrze opisany w przypadku zachowań społecznych (zob. Grzelak, 2002; Skarżyńska, 2002) i znajduje coraz częściej zastosowanie w przypadku problematycznych zachowań online (por. Paradise, Sullivan, 2012; Xigen, 2008). Błachnio, Przepiórka i Fortuna (2010) wykazali, że internauci obniżali własne prawdopodobieństwo popadnięcia w uzależnienie od internetu, natomiast byli przekonani, że uzależnienie, jak i jego negatywne skutki w większym stopniu mogą dotknąć przeciętną internautę niż ich samych.

NARZĘDZIA PSYCHOMETRYCZNE

W literaturze przedmiotu można także dostrzec, że wyniki analiz czynnikowych często tworzą zupełnie inny obraz dysfunkcjonalnego korzystania z internetu niż założenia teoretyczne. Tabela 3 przedstawia przegląd wybranych spośród najczęściej stosowanych w badaniach metod do pomiaru uzależnienia od internetu. Najpopularniejszym narzędziem jest skala IAT opracowana przez Young. Posiada ona wiele adaptacji językowych (Barke, Nele, Kröner-Herwig, 2012; Ferraro, Caci, Amico, Blasi, 2007; Hawi, Błachnio, Przepiórka, w druku; Khazaal, Billieux, Thorens, Khan, Louati i in., 2008; Panayides, Walker, 2012; Pawlikowski, Altstötter-Gleich, Brand, 2013; Poprawa, 2011; Sahin, Kırşehir, 2011). Można jednak zauważyć, że wyłonione czynniki

Tabela 3
Przeгляд wybranych metod badawczych do pomiaru problematycznego używania internetu

Kwestionariusz	Skale/liczba pozycji	Kryteria/konceptja	Próba	Rzetelność	Trafność
Skala zgeneralizowanego problematycznego użytkowania internetu (Generalized Problematic Internet Use Scale, GPIUS; Caplan, 2002)	Podskale: zaburzenia nastroju, spostrzegane korzyści w wymiarze społecznym, negatywne skutki korzystania z internetu, kompulsywne korzystanie z tego medium, nadmierna ilość godzin poświęcana na internet, symptomy odstawienia i spostrzegana kontrola korzystania z sieci, 15 stwierdzeń		N = 386, dorośli w wieku 18–57 lat	$\alpha = 0,80-0,86$	
Skala poznania online (Online Cognition Scale; Davis i in., 2002)	Poczucie komfortu w relacjach społecznych, poczucie osamotnienia/depresji, obniżona kontrola impulsów oraz ucieczka, 36 pozycji	Problematyczne używanie internetu rozumiane jako konstrukkt składający się z czterech wymiarów	N = 211, studenci	Wynik ogólny: $\alpha = 0,94$, podskale: $\alpha = 0,77-0,87$	CFA
Kwestionariusz uzależnienia od internetu (Kaltali-Heino i in., 2004)	7 pozycji	Na podstawie kryteriów patologicznego hazardu DSM-IV	N = 7229 młodzież w wieku 12–18 lat	$\alpha = 0,56-0,70$ stabilność bezwzględna: wzór Spearmana: 0,62	
Skala uzależnienia od internetu (Nichols, Nicki, 2004)	Wynik ogólny; 31 pytań	Na bazie siedmiu kryteriów Griffithsa	N = 233, studenci w wieku 18–24 lat	$\alpha = 0,95$	
Kwestionariusz uzależnienia od internetu (Pratarelli, Browne, 2002)	Ogólny czynnik uzależnienia oraz dwa czynniki egzogeniczne: korzystanie w celach gratyfikacji seksualnej oraz korzystanie z sieci w ogóle, 19 pozycji		N = 527, studenci w wieku 18–53 lat	$\alpha = 0,92$	EFA; CFA
Skala ryzyka nadmiernego używania internetu, SNUI (Kaliszewska, 2007)	46 itemów Skala S1 (18 pozycji) negatywnych myśli o sobie, otoczeniu i relacji z otoczeniem; Skala S2 (14 pozycji) nieefektywna samoregulacja jednostki; Skala S3 (9 pozycji) negatywne skutki utraty kontroli; Skala P (16 pozycji) służy do oceny stopnia utraty kontroli nad korzystaniem z internetu		N = 405, dorośli w wieku od 18 do 55 lat	$\alpha = 0,69-0,94$	
Aktywność w internecie, AWI (Rowiński, 2006, 2014)	Siedem skal oraz wynik ogólny: Dominacja relacji online, Utrata kontroli, Ukrywanie prawdy przed bliskimi, Syndromy odstawienia, Negatywne konsekwencje w szkole/pracy, Ucieczka od problemów, Nieudane próby kontroli; 36 pytań/28 pytań	Kryteria wyróżnione przez Young (1998)	N = 340, od 16 do 60 lat N = 2342, od 14 do 82 lat	$\alpha > 0,80$	EFA/CFA

ciąg dalszy tabeli 3 na następnej stronie

ciąg dalszy tabeli 3 z poprzedniej strony

Kwestionariusz	Skale/liczba pozycji	Kryteria/koncepcja	Próba	Rzetelność	Trafność
Test problematycznego używania internetu (<i>Internet Addiction Test</i> ; K. Young, 2011; Hawi, Blachnio, Przepiórka, w druku) polska adaptacja: Poprawa, 2011; Hawi, Blachnio, Przepiórka, w druku)	Struktura jednoczynnikowa, 22 stwierdzenia (Poprawa, 2011), 20 stwierdzeń (Hawi, Blachnio, Przepiórka, w druku)	Kryterium: opis zaburzeń kontroli nawyków i popędów z DSM-IV	N = 6119, osoby w wieku 9–65 lat	$\alpha = 0,93$	EFA
Skala odnosząca się do problematycznego użytkowania internetu (<i>Internet-Related Problem Scale</i> , IRBS; Armstrong i in., 2000)	Wynik ogólny, 20 pytań	Kwestionariusz bazuje na kryteriach uzależnienia od substancji wg DSM-IV	N = 50, dorośli w wieku 25–30 lat		EFA (Widyanto, Griffiths, 2007; rozwiązanie 4-czynnikowe)
Kwestionariusz problematycznego korzystania z internetu (PIUQ; Demetrovics i in., 2008)	Wynik ogólny oraz trzy podskale: obsesja (<i>obsession</i>), zaniedbywanie (<i>neglect</i>) i zaburzenie kontroli (<i>control disorder</i>), 18 pytań		N = 1064, średnia wieku 23 lata	Wynik ogólny: podskale: $\alpha = 0,87$; $\alpha = 0,74-0,85$	
Skala do pomiaru patologicznego używania internetu (Morahan-Martin, Schumacher, 2000)	13 stwierdzeń		N = 277, średnia wieku 20 lat	$\alpha = 0,87$	
Chińska skala uzależnienia od Internetu – (CIAS-R)	Składa się z 5 podskali: kompulsywne używanie, wycofanie, tolerancja, problemy interpersonalne i zdrowotne oraz problemy z zarządzaniem czasem, 26 pozycji	Bazuje na zaproponowanych kryteriach zaburzeń kontroli impulsów, zaburzeń korzystania z substancji i propozycji kryteriów uzależnienia od internetu		α dla poszczególnych podskal wynosi od 0,79 do 0,83	
Kwestionariusz do badania uzależnienia od internetu (KBUI; Pawłowska, Potembska, 2009)	Składa się z 5 podskali: akceptacja, gry, funkcja użytkowa, uzależnienie od internetu, pornografia, 50 pytań	Bazuje na objawach uzależnienia od internetu opisanych przez innych badaczy, m.in. Young	N = 349 w wieku od 16. do 19. roku życia	α Cronbacha dla poszczególnych podskal wynosi 0,92; 0,92; 0,84; 0,89, 0,90, a dla wyniku ogólnego $\alpha = 0,93$	EFA rozwiązanie 5-czynnikowe

i konstruowane na ich bazie testy są do siebie dość podobne.

PODSUMOWANIE

Przytoczone w tekście dane wskazują jednoznacznie, że problem uzależnienia od internetu może dotknąć wielu internautów. Jednak stosunkowo mało badań zostało przeprowadzonych na osobach, które korzystają z pomocy specjalisty z powodu negatywnych skutków nadmiernej korzystania z internetu. Niektórzy autorzy negują występowanie uzależnienia od internetu odrębnie od innego rodzaju uzależnienia (por. Augustynek, 2010; Kratzer, Hegerl, 2008). Porównywanie dotychczasowych badań może być trudne, ponieważ istnieje spór co do natury tego zespołu, autorzy posługują się różnym nazewnictwem, istnieje wiele definicji uzależnienia od internetu, w ramach tej samej definicji badacze operacjonalizują ją za pomocą rozmaitych narzędzi, ponadto w niezadowalający sposób są wyjaśnione mechanizmy powstawania zespołu.

Dalsze badania powinny raczej prowadzić do opracowania jasnej teorii wyjaśniającej patomechanizm zespołu. Propozycja włączenia do klasyfikacji DSM-5 nowej jednostki opisującej uzależnienie od internetu (Block, 2008) pokazuje, że problem jest istotny i był rozważany jako nowa kategoria uzależnienia. Przyjęcie jasnej jego definicji w DSM-5 pozwoliłoby na rozwiązanie problemu nazewnictwa i definicji syndromu, a także dałoby lepsze możliwości diagnozowania. Operacjonalizacja uzależnienia byłaby łatwiejsza i pozwoliła na rozdzielanie badań, w których zakłada się dysfunkcję i określa jej poziom od badań wyodrębniających grupę ze zdiagnozowanym uzależnieniem. Jednak w ostatecznej wersji DSM-5 (APA, 2013) uzależnienie od internetu nie zostało włączone do oficjalnej klasyfikacji zaburzeń psychicznych.

Internet stale się rozwija, powstają nowe aplikacje i pojawiają się nowe możliwości jego wykorzystania. Rozumiejąc uzależnienie od internetu jako rodzaj uzależnienia behawioralnego, można przypuszczać, że będzie ono przybierać różne formy dominującego sposobu korzystania z tego mass medium.

LITERATURA CYTOWANA

- Amichai-Hamburger, Y., Wainpel, G., Fox, S. (2002). On the Internet no one knows I'm an introvert: Extraversion, neuroticism, and Internet interaction. *CyberPsychology & Behavior*, 5 (2), 125–128.
- Anderson, K. (1998). Internet use among college students: An exploratory study. Pobrano z: <http://www.rpi.edu/~anderk4/research.html> (20.05.2008).
- Anolli, L., Villani, D., Riva, G. (2005). Personality of people using chat: An on-line research. *CyberPsychology & Behavior*, 1 (8), 89–95.
- APA/American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, Fifth edition: DSM-5*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Armstrong, L., Phillips, J., Saling, L. (2000). Potential determinants of heavier Internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53, 537–550.
- Augustynek, A. (2008). *Psychologia. Jak ślimak piął się pod górę*. Warszawa: Difin.
- Augustynek, A. (2010). Uzależnienia komputerowe – mity i fakty. W: T. Rowiński, R. Tadeusiewicz (red.), *Psychologia i informatyka: synergia i kontradycje* (s. 15–43). Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego.
- Bargh, J. A., McKenna, K. Y. A., Fitzsimons, G. J. (2002). Can you see the real me? The activation and expression of the true self on the Internet. *Journal of Social Issues*, 58, 33–48.
- Barke, A., Nele, N., Kröner-Herwig, B. (2012). The German version of the Internet Addiction Test: A validation study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15 (10), 534–542.
- Batorski, D. (2007). Uwarunkowania i konsekwencje korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych. W: J. Czapiński, T. Panek (red.), *Diagnoza społeczna 2007: Warunki i jakość życia Polaków* (s. 274–294). Warszawa: Vizja Press & IT.
- Batorski, D. (2011). Diagnoza społeczna 2011. Korzystanie z technologii informacyjno-komunikacyjnych. *Contemporary Economics*, 5 (3), 299–327.
- Beard, K. W., Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 3 (4), 377–383.
- Błachnio, A., Gózik, A. (2007). Psychologiczne determinanty uzależnienia od Internetu. W: M. Sokołowski (red.), *Oblicza Internetu. Architektura komunikacyjna sieci* (s. 207–218). Elbląg: Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa.
- Błachnio, A., Przepiórka, A. (2007). Internet dla wybranych. Kto lepiej wyjdzie, korzystając z Internetu – Jacek czy Placek? W: E. Mastalerz, K. Pytel, H. Noga (red.), *Cyberuzależnienia. Przeciwdziałanie uzależnieniom od komputera i Internetu* (s. 85–93). Kraków: Niezależne Zrzeszenie Studentów Akademii Pedagogicznej w Krakowie.
- Błachnio, A., Przepiórka, A., Fortuna, P. (2010). The effect of the third person in Internet. W: A. Błachnio, A. Przepiórka, T. Rowiński (red.), *Internet in psychological research* (s. 149–168). Warszawa: Wydawnictwo UKSW.
- Błachnio, A., Przepiórka, A., Rudnicka, P. (2013). Psychological determinants of using Facebook: A research review. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 29 (11), 775–787, doi:10.1080/10447318.2013.780868.
- Block, J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *The American Journal of Psychiatry*, 165 (3), 306–307.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychological well-being: Development of a theory-based cognitive-

- behavioral measure. *Computers in Human Behavior*, 18, 533–575.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of Communication*, 55, 721–736.
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10 (2), 234–242.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26, 1089–1097.
- Chak, K., Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of Internet addiction and Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 7 (5), 559–570.
- Chou, C., Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35, 65–80.
- Chen, S., Weng, L., Su, Y., Wu, H., Yang, P. (2003). Development of a Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology*, 45 (3), 279–294.
- Cooper, A., Morahan-Martin, J., Mathy, R. M., Maheu, M. (2002). Toward an increased understanding of user demographic in online sexual activities. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 28, 105–129.
- Cooper, A., Putman, D., Planchon, L., Boies, S. (1999). Online sexual compulsivity: Getting tangled in the net. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 7, 5–30.
- Davis, R. A. (1999). *A cognitive-behavioral model of pathological Internet use (PIU)*. Pobrane z: <http://www.victoriapoint.com/PIU.htm> (2.05.2009).
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187–195.
- Davis, R. A., Gordon, L., Flett, D., Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *CyberPsychology & Behavior*, 5 (4), 331–345.
- Demetrovics, Z., Szeredi, B., Rózsa, S. (2008). The three-factor model of internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40 (2), 563–574.
- Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., Lee, S. K., Loutfi, J., Lee, J.-K., Atallah, M., Blanton, M. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Computers in Human Behavior*, 24, 3027–3044.
- Ferraro, G., Caci, B., D'Amico, A., Blasi, T. (2007). Internet addiction disorder: An Italian study. *Cyberpsychology & Behavior*, 10, 170–175.
- Gasiul, H. (1998). Perspektywa osoby jako istoty emocjonalnie uwikłanej. *Studia nad Rodziną*, 2, 47–63.
- Gasiul, H. (2002). *Teorie emocji i motywacji. Rozważania psychologiczne*. Warszawa: Wydawnictwo UKSW.
- Gasiul, H. (2003). Emocjonalno-motywacyjne mechanizmy uzależnień. W: W. Bołoz, M. Ryś (red.), *Między życiem a śmiercią. Uzależnienia, eutanazja, sytuacje graniczne* (s. 17–40). Warszawa: Wydawnictwo UKSW.
- Goldberg, I. (1995). *Internet addiction disorder – Diagnostic criteria*. Pobrano z: <http://www.psycom.net/iadcriteria.html> (20.10.2010).
- Goldberg, I. (2002). *Internet Addictive Disorder (IAD). Diagnostic criteria*. Pobrano z: <http://www.psycom.net/iadcriteria.html> (20.05.2008).
- Griffiths, M. (1998). Internet addiction: Does it really exist? W: J. Gackenbach (red.), *Psychology and the Internet. Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implication* (s. 61–76). San Diego: Academic Press.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 2 (3), 211–218.
- Grohol, J. (1999). Too much time online: Internet addiction or healthy social interactions? *CyberPsychology & Behavior*, 2, 395–401.
- Grzelak, J. (2002). Kontrola, preferencje kontroli, postawy wobec problemów społecznych. W: J. Grzelak, M. Lewicka, (red.), *Jednostka i społeczeństwo* (s. 131–148). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- 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.
- Hawi, N. S., Błachnio, A., Przepiórka, A. (w druku). Polish revalidation of the Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior*.
- Henne, K. (2003). Kompetencja społeczna i inteligencja emocjonalna a zaangażowanie w Internet. *Psychologia Jakości Życia*, 2 (1), 111–130.
- Jakubik, A., Popławska, J. (2003). Zespół uzależnienia od Internetu a osobowość. *Studia Psychologica*, 4, 123–132.
- Johnson, N. F. (2009). *The multiplicities of Internet addiction: The misrecognition of leisure and learning*. Burlington: Asgate Publishing Company.
- Joinson, A. N. (2003). *Understanding the psychology of Internet behavior. Virtual worlds, real lives*. London: Palgrave.
- Juczyński, Z., Chodkiewicz, J., Pisarski, A. (2004). *Zachowania ryzykowne i szkodliwe dla zdrowia dzieci i młodzieży*. Niepublikowany raport z badań. Łódź: Miejski Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień.
- Kaliszewska, K. (2007). *Nadmierne używanie Internetu. Charakterystyka psychologiczna*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T., Rimpela, A. (2004). Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12–18 years old adolescents. *Addiction Research and Theory*, 1 (12), 89–96.
- King, S. A., Moreggi, D. (1998). Internet therapy and self-help group – The pros and cons. W: J. Gackenbach (red.), *Psychology and the Internet. Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications* (s. 77–110). San Diego: Academic Press.
- Kirwil, L. (2011). *Polskie dzieci w Internecie. Zagrożenia i bezpieczeństwo – część 2. Częściowy raport z badań EU Kids Online II przeprowadzonych wśród dzieci w wieku 9–16 lat i ich rodziców*. Warszawa: SWPS – EU Kids Online – PL.

- Khazaal, Y., Bilieux, J., Thorens, G., Khan, R., Louati, Y. i in. (2008). French validation of the Internet Addiction Test. *CyberPsychology & Behavior*, 11 (6), 703–706.
- Koch, W. H., Pratarelli, M. E. (2004). Effects of intro/extraversion and sex on social Internet use. *North American Journal of Psychology*, 3 (6), 371–382.
- Kratzer, S., Hegerl, U. (2008). Is “Internet addiction” a disorder of its own? A study on subjects with excessive Internet use. *Psychiatrische Praxis*, 35 (2), 80–83.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58 (1), 49–74.
- Landers, R. N., Lounsbury, J. W. (2006). An investigation of Big Five and narrow personality traits in relation to Internet usage. *Computers in Human Behavior*, 22, 283–293.
- Lavin, M., Marvin, K., McLarney, A., Nola, V., Scott, L. (1999). Sensation seeking and collegiate vulnerability to Internet dependence. *CyberPsychology & Behavior*, 2 (5), 425–430.
- Lavoie, J. A., Pychyl, T. A. (2001). Cyberslacking and the procrastination highway: A web-based survey of on-line procrastination, attitudes and emotion. *Social Science Computer Review*, 19, 431–444.
- Leung, L. (2004). Net-Generation attributes and seductive properties of the Internet as predictors of online activities and Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 3 (7), 333–348.
- McKenna, K. Y. A. (2007). Through the Internet looking glass: Expressing and validating the true self. W: A. N. Joinson, K. Y. A. McKenna, T. Postmes, U. D. Reips (red.), *The Oxford handbook of Internet psychology* (s. 205–222). Oxford: Oxford University Press.
- McKenna, K. Y. A., Bargh, J. (1998). Coming out in the age of the Internet: Identity “demarginalization” through virtual group participation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 681–694.
- McKenna, K. Y. A., Bargh, J. (1999). Causes and consequences of social interaction on the Internet: A conceptual framework. *Media Psychology*, 1 (3), 249–269.
- McLuhan, M. (2004). *Zrozumieć media: Przedłużenia człowieka*. Warszawa: Wydawnictwa Naukowo-Techniczne.
- Meerkerk, G.-J., Van Den Eijnden, R., Garretsen, H. (2006). Predicting compulsive Internet use: It’s all about sex! *CyberPsychology & Behavior*, 9 (1), 95–103.
- Morahan-Martin, J. (1999). The relationship between loneliness and Internet use and abuse. *CyberPsychology & Behavior*, 2, 431–439.
- Morahan-Martin, J. (2005). Internet abuse. Addiction? Disorder? Symptom? Alternative explanations? *Social Science Computer Review*, 23 (1), 39–48.
- Morahan-Martin, J. (2007). Internet use and abuse and psychological problems. W: A. Joinson, K. McKenna, T. Postmes, U. D. Reips (red.), *The Oxford handbook of Internet psychology* (s. 331–345). Oxford: Oxford University Press.
- Morahan-Martin, J. (2010). Problematic Internet use: Research trends and theories. W: A. Błachnio, A. Przepiórka, T. Ro-
wiński (red.), *Internet in psychological research* (s. 133–148). Warszawa: Wydawnictwo UKSW.
- Morahan-Martin, J., Schumacher, P. (1997). Gender differences in Internet usage, behaviors, and attitudes among undergraduates. W: G. Salvendy (red.), *HCI International '97: Proceedings of the 7th International Conference on Human – Computer Interaction*. Amsterdam: Elsevier Science.
- Morahan-Martin, J., Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use amongst college students. *Computers in Human Behavior*, 16 (1), 13–29.
- Murray, B. (2000). A mirror of the self. *Monitor on Psychology*, 4, 16–19.
- Nichols, L. A., Nicki, R. (2004). Development of a psychometrically sound Internet Addiction Scale: A preliminary step. *Psychology of Addictive Behaviors*, 4 (18), 381–384.
- 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 & Behavior*, 8 (6), 562–570.
- Orzack, M. (1999). Computer addiction: Is it real or virtual? *Harvard Mental Letter*, 15 (7), 8.
- Panayides, P., Walker, M. J. (2012). Evaluation of the psychometric properties of the Internet Addiction Test (IAT) in a sample of Cypriot high school students: The research measurement perspective. *Europe’s Journal of Psychology*, 8 (3), 327–351.
- Paradise, A., Sullivan, M. (2012). (In)visible threats? The third-person effect in perceptions of the influence of Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15 (1), 55–60.
- Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C., Brand, M. (2013). Validation and psychometric properties of a short version of Young’s Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior*, 29 (3), 1212–1223.
- Pawłowska, B., Potembska, E. (2009). Właściwości psychometryczne *Kwestionariusza do badania uzależnienia od internetu (KBUI)*. *Badania nad Schizofrenią*, 10, 310–321.
- Peris, R., Gimeno, B. A., Pinazo, D., Ortet, G., Carrero, V., Sanchiz, M., Ibanez, I. (2002). Online chat rooms: Virtual space for interaction for socially oriented people. *CyberPsychology & Behavior*, 1 (5), 43–51.
- Pies, R. (2009). Should DSM-V designate “Internet addiction” a mental disorder? *Psychiatria*, 6 (2), 31–37. Pobrano z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2719452/> (2.05.2012).
- Półtorak, A. (2004). *Osobowość i dobrostan psychiczny a uzależnienie od Internetu*. Niepublikowana praca magisterska, Uniwersytet Warszawski, Wydział Psychologii, Warszawa.
- Poprawa, R. (2011a). Problematyczne używanie Internetu – nowe wyzwanie dla psychologii zdrowia. W: M. Górnik-Durose, J. Mateusiak (red.), *Psychologia zdrowia – konteksty i pogranicza* (s. 215–243). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Poprawa, R. (2011b). Test problematycznego używania Internetu. Adaptacja i ocena psychometryczna Internet Addiction Test K. Young. *Przeгляд Psychologiczny*, 54 (2), 193–216.

- Pratarelli, M. E., Browne, B. L. (2002). Confirmatory factor analysis of Internet use and addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1 (5), 53–64.
- Pyżalski, J. (2009). *Agresja elektroniczna wśród dzieci i młodzieży*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Rowiński, T. (2006). *Dyspozycje emocjonalno-motywacyjne i sposoby radzenia sobie ze stresem jako wyznaczniki problematycznego korzystania z Internetu*. Niepublikowana rozprawa doktorska, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa.
- Rowiński, T. (2007). *Determinanty dysfunkcjonalnego korzystania z Internetu*. Referat zaprezentowany 18 IV 2007 r. podczas II Ogólnopolskiego Seminarium Naukowego „Media – komunikacja. Szanse i zagrożenia”. Bydgoszcz: UKW.
- Rowiński, T. (2008). Virtual self in dysfunctional Internet use. *Studia Psychologica*, 8, 107–128.
- Rowiński, T. (2014). Właściwości psychometryczne kwestionariusza *Aktywność w Internecie*. *Studia Psychologica*, 14 (3), w druku.
- Şahin, C., Kırşehir, K. (2011). An analysis of Internet addiction levels of individuals according to various variables. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10 (4), 60–66.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P., Khosla, U., McElroy, S. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic Internet use. *Journal of Affective Disorders*, 66, 283.
- 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 and Anxiety*, 17, 207–216.
- Skarżyńska, K. (2002). Wpływ telewizji na postawy i decyzje wyborcze oraz jej percepcja. W: M. Lewicka, J. Grzelak, (red.), *Jednostka i społeczeństwo* (s. 67–82). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Sue, D., Sue, D., Sue, S. (1994). *Understanding abnormal behavior*. Boston: Houghton Mifflin.
- Suler, J. (1996). *Psychology of cyberspace*. Pobrano z: www.rider.edu/suler/pschcyber (20.05.2008).
- Treuer, T., Fabian, Z., Furedi, J. (2001) Internet addiction associated with features of impulse control disorder: Is it a real psychiatric disorder? *Journal of Affective Disorders*, 66 (2–3), 283.
- Tsai, C. C., Lin, S. S. J. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *CyberPsychology & Behavior*, 6 (6), 649–652.
- Wallace, P. (2001). *Psychologia Internetu* (przeł. T. Hornowski). Poznań: Rebis.
- Weiser, E. (2001). The function of Internet use and their social and psychological consequences. *CyberPsychology & Behavior*, 4 (6), 723–743.
- Widyanto, L., Griffiths, M. (2007). Internet addiction: Does it really exist? W: J. Gackenbach (red.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications* (s. 142–166). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Woronowicz, B. T. (2001). *Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu*. Warszawa: IPiN.
- Xigen, L. (2008). Third-person effect, optimistic bias and sufficiency resources in Internet use. *Journal of Communication*, 58 (3), 568–587.
- Yang, S., Tung, C. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23, 79–96.
- Yellowless, P. M., Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction? *Computer in Human Behavior*, 23, 1447–1453.
- Yen, J.-Y., Ko, C.-H., Yen, C.-F., Wu, H.-Y., Yang, M.-J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: Attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *The Journal of Adolescent Health*, 41, 93–98.
- Young, K. (1996). Psychology of computer use XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899–902.
- Young, K. (1997). *What makes on-line stimulating: Potential explanations for Pathological Internet Use*. Materiał zaprezentowany na 105. dorocznej konferencji Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego w Chicago. Pobrano z: <http://www.netaddiction.com/articles/hatbitforming.html> (20.04.2002).
- Young, K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237–244. Pobrano z: <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.htm> (20.04.2002).
- Young, K. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. W: L. VandeCreek, T. Jackson (red.), *Innovations in clinical practice: A source book* (s. 19–31). Sarasota: Professional Resource Press.
- Young, K. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48 (4), 402–415.
- Young, K. (2007). Treatment outcomes with Internet addicts. *CyberPsychology & Behavior*, 10 (5), 671–679.
- Young, K. (2011). Clinical assessment of Internet-addicted clients. W: K. Young, C. N. de Abreu (red.), *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* (s. 19–34). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., Hoboken.
- Young, K., Rodgers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1 (1), 25–28.
- Young, K., Yue, X. D., Ying, L. (2011). Prevalence estimates and etiologic models of Internet addiction. W: K. Young, C. N. de Abreu (red.), *Internet addiction. A handbook and guide to evaluation and treatment* (s. 3–18). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., Hoboken.
- Yuen, C. N., Lavin, M. J. (2004). Internet dependence in the collegiate population: The role of shyness. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 379–383.

Dysfunctional Internet use – Review of research

Agata Błachnio¹, Aneta Przepiórka¹, Tomasz Rowiński²

¹ *The John Paul II Catholic University of Lublin, Institute of Psychology*

² *Cardinal Stefan Wyszyński University in Warsaw, Institute of Psychology*

ABSTRACT

The paper presents a review of research carried out in years 1995–2011 on dysfunctional use of Internet. Theories that explain the phenomenon of dysfunctional Internet use were discussed. There were discussed clinical symptoms of Internet addiction, diagnostic criteria, relationships with other disorders, biological and psychosocial factors affecting Internet addiction. In addition, there were described psychometric characteristics of some measures diagnostic of dysfunctional Internet use.

Keywords: *Internet psychology, Internet addiction, pathological Internet use, dysfunctional Internet use*

Złożono: 19.12.2011

Złożono poprawiony tekst: 27.05.2012/26.12.2012

Zaakceptowano do druku: 2.01.2013