Ministerstwo Zdrowia

Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii

KATOLICKI UNIWERSYTET LUBELSKI JANA PAWŁA II

Raport z realizacji projektu

Zadanie 5.5. Narodowego Programu Zdrowia: Badania naukowe, epidemiologiczne, monitoring, ewaluacja - wspieranie badań naukowych dotyczących uzależnień behawioralnych a także rozwiązywania problemów z tym związanych. (art. 88, ust.4, pkt.3 Ustawy o grach hazardowych)

Numer zadania 13. Przeprowadzenie badań naukowych służących pogłębieniu wiedzy w zakresie uzależnień behawioralnych, w tym hazardu problemowego i patologicznego

Nazwa własna projektu: Cechy osobowości, przyszłościowa perspektywa czasowa, odraczanie gratyfikacji i skłonność do ryzyka a uzależnienie od Internetu i Facebooka w kontekście zdrowia fizycznego i psychicznego

Wprowadzenie teoretyczne

Jak pokazują statystyki, coraz więcej osób młodych korzysta w sposób problematyczny z Internetu. Według raportu CBOS (2016) wśród młodzieży 21% ankietowanych przejawia niski lub umiarkowany, a 4% wysoki poziom ryzyka uzależnienia od Internetu, przy czym problem uzależnienia od Internetu dotyczy w większym stopniu badanych płci męskiej niż żeńskiej. Ponadto według innych badań prowadzonych na próbie polskiej odsetek młodzieży uzależnionej od Internetu waha się między 0,4%, a 8,6%, natomiast w grupie młodych dorosłych oscyluje wokół 2%. Z kolei wśród młodzieży w grupie ryzyka tego typu uzależnienia znajduje się od 5,9% do 29% osób. Wśród młodych dorosłych grupa ta szacowna jest między 4,9%, a 31,3% osób (zob. Barłóg, 2015; Chwaszcz, Wiechetek, Przybyłek, 2016; Cudo, Kopiś, Stróżak, 2016; Cudo i in., 2016; Poprawa, 2011; Rębisz, Sikora, Smoleń-Rębisz, 2016). Biorąc pod uwagę negatywny wpływ uzależnienia od Internetu na funkcjonowanie człowieka w różnych płaszczyznach, zarówno w sferze fizycznej, społecznej, psychologicznej, emocjonalnej, czy duchowej, badania nad pogłębieniem wiedzy z zakresu uzależnienia online nabierają na znaczeniu i są wciąż aktualne.

Podstawą założeń projektu jest model behawioralno-poznawczy Davisa (2009) rozwinięty później przez Brand, Young i Laier (2014). Zaproponowali oni model uogólnionego uzależnienia od Internetu oraz model specyficznego uzależnienia od Internetu. Przy czym specyficzny model uzależnienia jest związany przede wszystkim z określonymi treściami, jakie można znaleźć w Internecie (np. portale społecznościowe, pornografia, gry komputerowe, portale społecznościowe, itp.). Aktywność użytkownika nie jest rozproszona, a skupiona na konkretnych obszarze w sieci. Poza tym niektóre treści (np. pornografia, gry

komputerowe) mogą być pozyskiwane również poza Internetem. Ważnym elementem w tym przypadku jest gratyfikacja związana z dostępem do tych treści. Zgodnie z tym modelem, uzależnienie od portali społecznościowych, jako specyficzny rodzaj uzależnienia od Internetu zależy od koincydencji czynników osobowościowych, poznawczych, środowiskowych oraz od potrzeb i celów działania jednostki. Nadmierne korzystanie z Internetu stało się przyczyną uzależnienia, które w znacznym stopniu prowadzi do zakłóceń w różnych sferach funkcjonowania człowieka. W literaturze można spotkać następujące terminy odnoszące się do tego zjawiska: patologiczne używanie Internetu, nadużywanie Internetu, kompulsywne używanie Internetu, zaburzenie kontroli impulsów, nadmierne korzystanie z Internetu oraz dysfunkcjonalne korzystanie z Internetu (Błachnio, Przepiórka, Rowiński, 2015; Yellowlees, Marks, 2007). Jako trzon tego pojęcia podkreśla się kwestię utraty kontroli nad używaniem Internetu, nadmiernej ilości czasu spędzanego przed ekranem, a co za tym idzie negatywnego wpływu użytkowania Internetu na sferę fizyczną, psychiczną, interpersonalną, społeczną (Błachnio, Przepiórka, Rowiński, 2015). Uzależnienie od Internetu jest tematem często podejmowanym w badaniach psychologicznych. Jednak badacze raczej przychylają się do podejścia, które mówi, że powinniśmy mówić o uzależnieniu od poszczególnych modalności w Internecie, a nie od uzależnieniu od Internetu w ogóle (Błachnio, Przepiórka, 2016). Dlatego w planowanych badaniach włączamy do analiz również zjawisko uzależnienia od portali społecznościowych, a dokładniej Facebooka jako serwisu najbardziej popularnego wśród młodych osób.

Portale społecznościowe stały się ważnym środkiem komunikacji wykorzystywanym w celach zawodowych, prywatnych, rekreacyjnych czy informacyjnych. Facebook obok Twittera, LinkedIn i MySpace, jest jednym z najbardziej popularnych portali

społecznościowych; powstał w 2004 i obecnie posiada około 2 miliardy użytkowników (Facebook, 2017). Zagadnienie Facebooka jest często podejmowane przez badaczy portali społecznościach ze względu na jego szerokie grono użytkowników i technologiczne możliwości, które sprawiają, że Facebook ma ogromny wpływ na życie społeczne. Jest on swego rodzaju platformą wymiany informacji; medium pozwalającym nawiązywać lub podtrzymywać istniejące więzi (Ellison, Steinfield, Lampe, 2007). W Polsce według statystyk Gemius 75% internautów korzysta z Facebooka. Największy odsetek użytkowników stanowią osoby młode od 13 do 35 roku życia. Można przypuszczać, że dla tej grupy wiekowej będzie to jedno z najbardziej powszechnych i naturalnych form komunikacji.

Psychologiczne uwarunkowania uzależnienia od Internetu i Facebooka

W literaturze można znaleźć szereg badań pokazujących zmienne psychologiczne, które mogą wiązać się z problematycznym korzystaniem z Internetu czy z portali społecznościowych. Wykazano między innymi związek problematycznego korzystania z Internetu czy z Facebooka z takimi cechami psychologicznymi, jak na przykład z wysokim poziomem neurotyzmu, niską sumiennością (Seidman, 2012; Barłóg, 2015; Błachnio i Przepiórka, 2016), narcyzmem (Bergman, Fearrington, Davenport i Bergman, 2011), niskim poczuciem wartości (Błachnio, Przepiórka i Rudnicka, 2016), nieśmiałością (Orr i in., 2009), z lękiem społecznym (Caplan, 2002, 2005, 2007), czy z samotnością (Anolli, Villani i Riva, 2005; McKenna, 2007). Ponadto osoby, które nadmiernie korzystają z Internetu, jak i z Facebooka, uzyskują niższe wyniki na wymiarze otwartości na doświadczenia, ugodowości (Barłóg, 2015), a także w poziomie orientacji pozytywnej (Błachnio i Przepiórka, 2016). Nie bez znaczenia jest także samokontrola. Okazało się, że osoby z niską samokontrolą mają

często problemy z nadmiernym korzystaniem z Facebooka (Błachnio i Przepiórka, 2015). W badaniach odkryto również związek chronotypu wieczornego z uzależnieniem od Facebooka (Błachnio, Przepiórka i Díaz-Morales, 2015). W sferze emocji wykazano, że orientacja na emocje negatywne w sytuacji porażki również może predysponować do nadmiernego korzystania z Facebooka (Błachnio i Przepiórka, 2015). Zarówno w badaniach nad problematycznym korzystaniem z Internetu czy Facebooka (Kross, Verduyn, Demiralp, Park, Lee, Lin i in., 2013; Rowiński, 2006) podkreśla się zgodnie, że młody wiek jest czynnikiem ryzyka, dlatego badania nad uzależnieniem online warto oprzeć na tej grupie wiekowej.

Należy tutaj zwrócić uwagę, iż w badaniach dotyczących nałogowego korzystania z Internetu i Facebooka ciągle brakuje pełnego i spójnego psychologicznego obrazu osób będących w grupie ryzyka oraz jego wpływu na zdrowie. Ważnym aspektem, o którym mało jeszcze jest badań, wydaje się być przyszłościowa perspektywa czasowa (PPC). Istnieje szereg badań podstawowych ukazujących wagę perspektywy czasowej dla codziennego funkcjonowania człowieka, zaburzeń zachowania, podejmowania zachowań/ wyborów ryzykownych (por. Stolarski, Matthews, Postek, Zimbardo i Bitner, 2014; Stolarski, Zajenkowski i Zajenkowska, 2016).

Przyszłościowa Perspektywa Czasowa (PPC)

Perspektywa czasowa ujmowana jest jako wielowymiarowy konstrukt, związany ze zdolnością osoby do antycypacji przyszłych wydarzeń i dystansowania się wobec przeszłości (Cottle, 1976; Nuttin, 1985). Podstawą konstruowania pewnych stanów i wytrwałego dążenia do ich osiągnięcia jest przyszłościowa perspektywa czasowa. Jest ona określana jako konfiguracja temporalnie zlokalizowanych obiektów, które angażują umysł w danej sytuacji

(Nuttin, 1985, s. 21). Im dłuższa jest PPC, tym większa pozytywna wartość przypisana celom, a tym samym większa motywacja do planowania i działania oraz większa odporność na pojawiające się przeszkody (Zaleski, 1989). Długa, realistyczna i aktywna perspektywa jest ważna dla konstruowania i realizowania długoterminowych projektów (Zaleski i Timoszyk - Tomczak, 2004).

Zgodnie z definicją podaną przez Zimbardo i Boyd (1999) orientacja prospektywna oznacza zdominowanie zachowania przez dążenie do celów umiejscowionych w przyszłości. Takie ukierunkowanie na przyszłość pozwala na przewidywanie i rozważanie konsekwencji swoich działań, co znajduje swój wyraz w większej odpowiedzialności za swoje czyny. Wyobrażenia dotyczące przyszłości spełniają ważną rolę w procesach regulacji aktywności jednostki (Nuttin, 1985). Nuttin odnosił się do czynności zadaniowych, ale możemy przypuszczać, że czynności dowolne też będą kształtowane pod wpływem przyszłościowej perspektywy. Nie pozostaje bez znaczenia dla procesu formowania tożsamości osobowej (Liberska, 1995). Zorientowanie ku przyszłości jest podstawą dla pozytywnej adaptacji do warunków, wymogów i zadań związanych z kolejnymi etapami drogi życiowej człowieka. Ponadto długa i rozbudowana PPC przyczynia się do lepszego samopoczucia jednostki (Zaleski, Cycoń i Kurc, 2001).

W badaniach zwraca się uwagę na rolę perspektywy czasowej w wyjaśnianiu zachowań nałogowych. Naukowcy odkryli znaczącą rolę perspektywy czasowej w hazardzie (np. Sharif-Razi, Kaya, Mihajlovic, Deamond i Nussbaum, 2012). Badanie MacKillopa, Andersona, Casteldy, Mattsona i Donovicka (2006) ujawniło, że objawy patologicznego hazardu korelowały dodatnio z perspektywą teraźniejszą i ujemnie z perspektywą przyszłościową. Co więcej, patologiczni hazardziści mieli krótsze horyzonty czasowe

(Hodgins i Engel, 2002). Ci, którzy byli bardziej zorientowani na hedonistyczną teraźniejszość, deklarowali większe spożycie alkoholu, narkotyków i tytoniu (Keough, Zimbardo, Boyd, 1999), a także wyższe spożycie wyrobów konopi indyjskich (Apostolidis, Fieulaine, Simonin i Rolland, 2006). Przyszłościowa orientacja była ujemnie związana z używaniem substancji psychoaktywnych, a kierunek zależności był odwrotny w przypadku teraźniejszej perspektywy (Wills, Sandy i Yaeger, 2001).

Co więcej, perspektywa była związana z percepcją ryzyka. Osoby, które miały wysoki poziom orientacji na przyszłość, oceniały używanie substancji psychoaktywnych jako bardziej ryzykowne w porównaniu z obecnymi osobami o wysokim poziomie orientacji teraźniejszej hedonistycznej (Beenstock, Adams i White, 2011). Merson i Perriot (2012) potwierdzili rolę przyszłościowej perspektywy czasu w rzucaniu palenia; dodatkowo negatywna przeszłość i fatalistyczna teraźniejszość były związane z brakiem rzucenia palenia. W badaniach podłużnych, Adams (2009) zbadał związek między perspektywą czasową a rzucaniem palenia. Efektem badań jest wniosek, że wyższy poziom orientacji na przyszłość może gwarantować większą skuteczność interwencji związanych z rzuceniem palenia. Kolejnym obszarem, w którym perspektywa czasowa może pełnić istotną rolę, jest korzystanie z Internetu i serwisów społecznościowych; nie ma jednak wiele na ten temat w literaturze. Na przykład Chittaro i Vianello (2013) stwierdzili, że negatywna przeszłość i teraźniejszość fatalistyczna mogą być predyktorami problematycznego korzystania z Internetu. Lukavska (2012) zbadała związek między perspektywą czasową a grą MMORPG w trybie multiplayer online. Perspektywa przyszłościowa korelowała ujemnie z czasem spędzonym na graniu, a perspektywa teraźniejsza korelowała dodatnio z czasem online. Perspektywa czasowa pełniła ważną rolę w wyjaśnianiu korzystania z Internetu i portali

społecznościowych (Przepiórka i Błachnio, 2016).

Odraczanie gratyfikacji i tendencja do ryzyka

Wskazuje się również, że krótsza przyszłościowa perspektywa czasowa jest powiązana z trudnością w odraczaniu gratyfikacji związanej z niskim wartościowaniem odległych nagród (Teuscher, Mitchell, 2011). Zgodnie z modelem zaproponowanym przez Brand i współpracowników (2014) większa wrażliwość na nagrody i zmniejszona zdolność do samokontroli może prowadzi do krótkowzrocznego podejmowania decyzji. W tym względzie zaobserwowano, wykorzystując zadanie delay discounting, że hazardziści preferencją natychmiastowe i mało wartościowe nagrody w porównaniu z nagrodami odroczonymi, ale wysokowartościowe (Albein-Urios i in., 2014). Ponadto analogiczne rezultaty zanotowano w przypadku osób uzależnionych od gier komputerowych (Wang i in., 2017). Mniejsza zdolność do odraczania gratyfikacji było również związane z większą częstością używania nikotyny, alkoholu (Daugherty, Brase, 2010), kokainy (Heil i in., 2006), przetworów konopi indyjskich (Johnson i in., 2010) oraz innych substancji psychoaktywnych (Reynolds, 2006). Ponadto wykazano, że młode osoby uzależnione od hazardu mają mniejszą zdolność do odraczania gratyfikacją, a zarazem krótszą przyszłościową perspektywę czasową aniżeli osoby nie przejawiające tego typu uzależnienia (Cosenza i in., 2017). W badaniach tych, wykorzystując procedurę eksperymentalną Balloon Analogue Risk Task (BART) zaobserwowano, że osoby z grupy eksperymentalnej podejmują bardziej ryzykowne decyzję aniżeli osoby z grupy kontrolnej. Wskazywać to może na większą skłonność osób do podejmowania w swoim życiu bardziej ryzykownych decyzji (Lejuez, 2003). Analogiczne rezultaty wykazano też w odniesieniu do innych uzależnień (Balogh, Mayes, Potenza, 2013). Ponadto w przypadku

osób uzależnionych od gier komputerowych, wykorzystując procedurę Iowa Gambling Task wykazano, że przejawiają oni większą skłonność do podejmowania decyzji ryzykownych aniżeli osoby nie przejawiające tego typu zachowań nałogowych (Yao i in., 2015). Analogiczne wyniki otrzymano także w przypadku uzależnienia od Internetu (Sun i in., 2009). Również w odniesieniu do osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych wykazano, iż w zadaniu Iowa Gambling Task wybierały one częściej zestawy obarczone większym ryzykiem niż osoby nie uzależnione (Bechara, 2005a).

W zakresie zachowań zdrowotnych zauważono, że zdolność do odraczania gratyfikacji związana jest z częstszym jedzeniem śniadań, zapinaniem pasów bezpieczeństwa, czy używaniem kremów przeciwsłonecznych (Daugherty, Brase, 2010). Ponadto wykazano, iż preferowanie natychmiastowych i mało wartościowe nagród w zadaniu delay discounting jest związane z większym podejmowaniem ryzykownych zachowań seksualnych wśród młodzieży (Gardiner i in., 2018) oraz osób dorosłych (Lawyer, Mahoney, 2017).

Zdrowie fizyczne i psychiczne

W zrealizowanych badaniach wzięto pod uwagę ocenę zdrowia na różnych wymiarach: psychicznym i fizycznym. W wymiarze psychicznym oceniać będziemy poziom zaburzeń depresyjnych występujących w badanej grupie, zaś w wymiarze fizycznym zaburzenia snu. Dlaczego wybrano te zmienne? Przede wszystkim z uwagi na alarmujące statystyki wskazujące, że coraz więcej osób młodych cierpi na depresję. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO, 2017) zalicza depresją do chorób cywilizacyjnych stanowiących poważny problem życia publicznego. Według prognoz do 2020 roku będzie na drugim miejscu wśród najczęstszych chorób, a do 2030 roku – na pierwszym. Co więcej, aby w pełni

ocenić prawidłowe funkcjonowanie człowieka, nie możemy oddzielać od siebie tych dwóch sfer: psychicznej i fizycznej.

Depresja według DSM-5 jest związana zaburzeniami nastroju, snu, spadkiem energii i apetytu, a także zaburzeniami hormonalnymi. Zaburza funkcjonowanie w wielu aspektach funkcjonowania człowieka. Depresja może być charakteryzowana przez dwa symptomy: anhedonię i obniżony nastrój. Dodatkowo stres odgrywa kluczowa rolę w powstawaniu depresji (Bianchi i in.., 2014). Na przestrzeni ostatnich lat pojawiło się przekonanie, że nadmierne korzystanie z portali społecznościowych może być związane z problemami zdrowia psychicznego. Wyniki wcześniejszych badań wskazują na współzależność między depresją a uzależnieniem od Internetu (Armstrong, Phillips, Saling, 2000; Cooper i in., 2002; Morahan-Martin, 2007) czy Facebooka (Błachnio, Przepiórka, Pantic, 2015). Young (1997) twierdzi, że osoby depresyjne, cechujące się niskim poczuciem własnej wartości, objawiające się odrzucenia, o niskiej motywacji i odznaczające się dużą potrzebą akceptacji przez innych, są bardziej narażone na dysfunkcjonalne korzystanie z Internetu.

Z depresją mogą współwystępować zaburzenia snu. Sen spełnia istotną rolę fizjologiczną, która pozwala na regenerację. Zaburzenia snu stanowią istotny problem, gdyż bezsenność wiąże się z różnymi niekorzystnymi następstwami i powikłaniami. Zaburzenia snu są umieszczone w klasyfikacjach ICD-10 oraz DSM-5. Zaburzenia snu mogą przyczynić się do wypadków komunikacyjnych, mało efektywnej pracy, dyskomfortu w życiu prywatnym i społecznym. Zapotrzebowanie na sen jest jednak uwarunkowane genetycznie, zależy od wieku, stanu zdrowia, trybu życia, rodzaju wykonywanej pracy, pory roku. Jak pokazują badania, osoby młode mają największe zapotrzebowanie na sen z racji zachodzących procesów fizjologicznych i psychologicznych w ich organizmach (Andrzejczak

i Gmitrowicz, 2013). Sen stanowi prawie 1/3 ludzkiego życia, a zaburzenie jego prawidłowego przebiegu prowadzi do dezorganizacji funkcjonowania indywidualnego i społecznego. Konsekwencją tego są problemy zdrowotne, które wpływają negatywnie na ogólną sprawność fizyczną organizmu (Nowicki i Szelenberger 1999). Jakość snu odzwierciedla stan zdrowia psychicznego i fizycznego. Zaburzenia snu mogą zakłócać normalne fizyczne, umysłowe i emocjonalne funkcjonowanie. Statystyki pokazują, że duży procent społeczeństwa ma problemy ze snem, co odbija się w istotny sposób na ich jakości życia. Badanie przeprowadzone przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) wykazały, że jedna trzecia populacji ludzi na świecie cierpi na bezsenność. Przykładowo w badaniach przeprowadzonych w Polsce, co czwarty dorosły potwierdził obecność zaburzeń snu (Sieradzki, Kiejna, Rymaszewska, 2002). Podobne rezultaty uzyskano w badaniach w innych krajach. W badaniach amerykańskich problem bezsenności zgłaszał co trzeci badany. W badaniach francuskich ponad 20% respondentów zgłosiło zaburzenia snu (Ohayon, 1996), w Austrii — 26% (Schmeiser-Rieder, Kapfhammer, Bolitschek, 1995), natomiast w Japonii — 21% (Liu, Uchiyama, Kim i in., 2000).

Problemy ze snem są też łączone z problematycznym korzystaniem z mediów. Jak pokazują badania, korzystanie z mediów przed snem wpływa pozytywnie na bezsenność (Fossum, i in., 2014). Ponadto, jak pokazują badania na studentach z Peru uzależnienie od Facebooka wiąże się z problemami ze snem (Wolniczak i in., 2013).

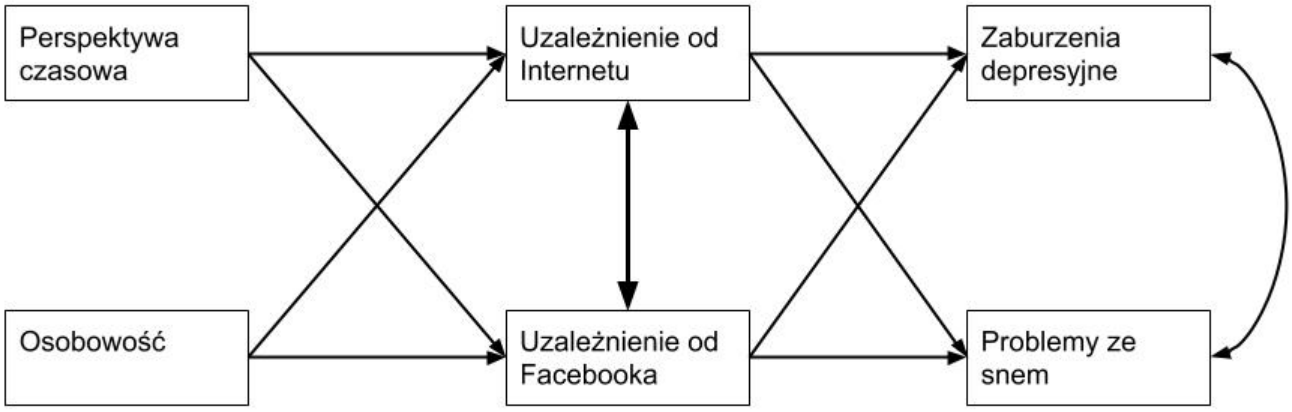
2. Badania własne

2.1. Cel badań

Badania w ramach projektu składały się z części ankietowej oraz eksperymentalnej.

Głównym celem badania pierwszego jest wskazanie predyktorów uzależnienia od Internetu i Facebooka oraz jego wpływu na zdrowie w wymiarze psychicznym i fizycznym. Do predyktorów mogących wiązać się z uzależnieniem online wybrano cechy osobowości oraz przyszłościową perspektywę czasową ujmującą aspekt rozpiętość perspektywy i realizację celów. Zdrowie oceniane było pod kątem występowania objawów depresji i zaburzeń snu. Głównym celem badania drugiego było poszukiwanie różnic pomiędzy osobami uzależnionymi od Facebooka i osobami nie przejawiającymi tego typu zachowań nałogowych pod kątem zdolności do odraczania gratyfikacji oraz skłonność do ryzyka.

W badaniu pierwszym zakładano następujący układ zależności:



Rys. 1 Model ujmujący zależności pomiędzy cechami osobowości, przyszłościową perspektywą czasową, uzależnieniem od Internetu i Facebooka a depresją i zaburzeniami snu

2.2.Hipotezy

Na podstawie wcześniejszych badań sformułowane zostały następujące hipotezy:

H1: Uzależnienie od Internetu i Facebooka współwystępuje z problemami ze snem.

H2: Uzależnienie od Internetu i Facebooka jest związane z zaburzeniami depresyjnymi.

H3: Uzależnienie od Internetu i Facebooka jest związane z cechami osobowości.

H3a. Uzależnienie od Internetu i Facebooka jest związane z niskim poziomem intelektu.

H3b. Uzależnienie od Internetu i Facebooka jest związane z niskim poziomem stabilności emocjonalnej

H3c. Uzależnienie od Internetu i Facebooka jest związane z niskim poziomem sumienności.

H3d. Uzależnienie od Internetu i Facebooka jest związane z niskim poziomem ekstrawersji.

H3e. Uzależnienie od Internetu i Facebooka jest związane z niskim poziomem ugodowości.

H4: Uzależnienie od Internetu i Facebooka jest związane z poziomem przyszłościowej perspektywy czasowej.

H4a: Im dłuższa przyszłościowa perspektywa czasowa, tym niższy poziom uzależnienia od Internetu i Facebooka.

H4b: Im więcej celów długoterminowych, tym niższy poziom uzależnienia od Internetu i Facebooka.

H5: Osoby nałogowo używające Facebooka mają większą skłonność do podejmowania ryzyka niż osoby nie przejawiające tego typu zachowań nałogowych.

H6. Osoby nałogowo używające Facebooka są w mniejszym stopniu zdolne do odraczania gratyfikacji niż osoby nie przejawiające tego typu zachowań nałogowych.

2.3.Grupa badana

W ramach projektu badania ankietowe zostały przeprowadzone na terenie Lublina, Katowic, Warszawy i Szczecina w losowo wybranych szkołach. Badanie zostało przeprowadzone na próbie łącznej 1581 osób w wieku od 12 do 25 roku życia. Przyjmując kryterium wieku, zgodnie z założeniami projektu, wyodrębniono grupy wiekowe:

1) Grupa młodszych adolescentów w wieku 12-15 lat (N = 578)
2) Grupa starszych adolescentów w wieku 16-19 lat (N = 508),
3) Grupa osób w okresie wczesnej dorosłości w wieku 20-25 lat (N = 497).

Średnia wieku osób badanych wynosiła 17,47 lat (SD = 3,66). Jeśli chodzi o rozkład płci, to 49,7% stanowili chłopcy i mężczyźni, zaś 50,2% dziewczęta i kobiety. Jeśli chodzi o wyniki w nauce, to średnia z ocen dla całej grupy badanej wynosiła 4,13. W ciągu tygodnia badane osoby spędzały na korzystaniu z Internetu średnio 4,61 godzin tygodniowo, zaś w weekendy 6,03 godzin. Średnia godzin snu dla całej grupy wynosiła 7,19 godzin.

2.4.Procedura badań

Realizacja badań miała miejsce w losowo wybranych szkołach podstawowych (klasy 7 i 8), gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych na terenie Warszawy, Katowic i Szczecina oraz w wybranych uczelniach wyższych na terenie Lublina. Odpowiednio przeszkoleni ankieterzy kontaktowali się z kierownikami placówek w celu ustalenia zgody na przeprowadzenie badań i terminu badań. W szkołach badania odbywały się za zgodą rodziców uczniów. Podczas prowadzenia badań ankieterzy krótko informowali uczniów o celu badania oraz podawali w sposób zrozumiały instrukcję wypełniania kwestionariuszy. Badania były realizowane anonimowo z poszanowaniem zasad etyki obowiązujących w psychologii. Podstawowym warunkiem uczestnictwa w badaniu, w szczególności w badaniu kwestionariuszowym, było bycie uczniem szkoły ponadgimnazjalnej lub studentem uczelni na terenie danego miasta, a także posiadanie i korzystanie z konta na Facebooku. Badania były oparte na zasadzie dobrowolnego udziału. Uczestnicy byli zapewnieni o anonimowości udzielonych przez nich

odpowiedzi. Natomiast w przypadku badania drugiego, eksperymentalnego selekcja osób w okresie młodej dorosłości odbywała się na podstawie wyników w Kwestionariuszu uzależnienia od Facebooka mierzącym nasilenie objawów nałogowego korzystania z tego rodzaju portalu społecznościowego (Elphinston i Noller, 2011). Ponadto z badań zostały wyłączone osoby, które były czynnymi graczami komputerowymi.

2.5.Narzędzia badawcze

W badaniach kwestionariuszowych wykorzystano następujące narzędzia:

1) Do pomiaru perspektywy przyszłościowej wykorzystano Kwestionariusz Przyszłościowej Perspektywy Czasowej (PPC) opracowany przez Lensa (1986) w polskiej adaptacji Cycoń i Zaleskiego (1998);
2) Do pomiaru cech osobowości wykorzystano Kwestionariusz do pomiaru Wielkiej Piątki IPIP-BFM-20 opracowany przez Topolewską i zespół (2014);
3) Do pomiaru nasilenia uzależnienia od Internetu wykorzystano Test Uzależnienia od Internetu (Internet Addiction Test) amerykańskiej prekursorki badań nad uzależnieniem od Internetu Young (1998), w polskiej adaptacji Hawi, Błachnio i Przepiórka (2015).
4) Do pomiaru nasilenia uzależnienia od Facebooka wykorzystano Kwestionariusz Uzależnienia od Facebooka (Facebook Intrusion Scale) (Elphinston i Noller, 2011) w polskiej adaptacji Blachnio, Przepiorka, i Pantic (2015)
5) Do pomiaru depresji wykorzystano skalę The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) autorstwa Radloff, 1977; Eaton, Muntaner, Smith, Tien, i Ybarra, 2004; w polskiej adaptacji przygotowanej przez Ziarko, Kaczmarka, i

Haładzińskiego (2014);

6) Do pomiaru jakości snu wykorzystana została skala The Medical Outcomes Study Sleep Scale (MOS-Sleep) (MOS-Sleep; Hays i Stewart, 1992) w polskiej adaptacji Viala-Danten, Martin, Guillemin, i Hays (2008).

Z kolei w badaniu drugim wykorzystane zostały procedury eksperymentalne do pomiaru odroczenia gratyfikacji oraz skłonności do podejmowania ryzyka.

Do pomiaru poziomu odraczanie gratyfikacji zostało wykorzystane zadanie *delay discounting* (Richards i in., 1999), które było używane w innych, dotychczasowych badaniach dotyczących szeroko rozumianych uzależnień (Daugherty, Brase, 2010; Heil i in., 2006; Johnson i in., 2010; Wang i in., 2017). Na początku procedury badawczej osoba badana przejdzie trening w celu zaznajomienia z zasadami badania. Zadaniem osoby badanej będzie dokonanie wyboru jednej z dwóch alternatywnych nagród pieniężnych. Jedna związana jest z otrzymanie za pewien okres czasu wysokiego wynagrodzenia. Druga z otrzymaniem mniejszej nagrody, na którą nie trzeba czekać. Należy przy tym zwrócić uwagę, że wartość mniejszej nagrody, rośnie z próby na próbę wraz z odrzucaniem kolejnych propozycji (Richards i in., 1999). Im wyższy wynik, tym większa preferencja odroczonych nagród, czyli większa racjonalność podejmowanych decyzji.

Do oceny skłonności do ryzyka wykorzystane zostały dwa zadania eksperymentalne Balloon Analogue Risk Task BART i Iowa Gambling Task, a także metoda self-reported Skala Skłonności do Ryzyka.

Procedura Balloon Analogue Risk Task (BART; Lejuez, 2002) pozwala ocenić rzeczywistą skłonność do ryzyka, a nie tylko deklarowane, jak w przypadku badań

kwestionariuszowych. Zadanie to było wykorzystywane w innych badaniach dotyczących między innych osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych (Balogh, Mayes, Potenza, 2013). W trakcie wykonywania procedury eksperymentalnej osoba badana ma zadanie klikać w wyświetlony na ekranie balon. Każde kliknięcie zarazem zwiększa ilość zdobytych punktów, ale również nadmuchuje balon. Jeśli zostanie on nadmuchany za bardzo to następuje jego pęknięcie oraz utrata zdobytych punktów. Należy przy tym zaznaczyć, iż z jednej strony poziom, przy którym pęka balon nie jest stały i zmienia się w każdej próbie, z drugiej strony to osoba badana decyduje, w którym momencie przestaje nadmuchiwać balon i odbiera zdobyte do tej pory punkty. Prowadzi to do tego, iż osoba nie może wyuczyć się, w którym momencie pęknie balon i straci punkty. Większa ilość kliknięć w balon zwiększa prawdopodobieństwo jego pęknięcia. W tym przypadku osoby skłonne do ryzyka będą w większości prób doprowadzały do jego pęknięcia. Procedura będzie składała się z 60 prób.

Procedura Iowa Gambling Task (Bechara i in., 2005b) jest zadaniem, w którym osobie badanej prezentowane są cztery identycznie wyglądające zestawy kart (A B C D), z których musi ona wybrać jeden. Należy przy tym zaznaczyć, że dwa z nich nie powodują dużych strat, ale nie daje też możliwości szybkiego wzbogacenia się. Dwa pozostałe z kolei wiążą się potencjalnie z dużymi stratami, ale również z większym zyskiem (Jaracz, Borkowska, 2012). Dokładniej zestaw A i B zawierają wyższe wygrane pieniężne oraz wyższe straty w porównaniu z zestawami C oraz D. Wynik testu Iowa Gambling Task to różnica wyborów pomiędzy zestawami obarczonymi większym ryzykiem (A i B) a zestawami o mniejszym ryzyku przegranej (C i D). Należy przy tym zaznaczyć, że uporczywy wybór zestawów kart wiążących się potencjalnie z dużymi stratami, ale również z większym zyskiem może świadczyć o preferencji zachowań ryzykownych. Tym bardziej, iż mechanizm procedury

powoduje, iż ciągłe wybieranie zestawów ryzykownych (A i B) prowadzi zawsze w ogólnym rozrachunku do strat. Ponadto, na podstawie Iowa Gambling Task możliwym jest zweryfikowanie, czy osoby w trakcie badania pod wpływem strat punktów zmieniały swój sposób wyboru zestawu kart z bardziej ryzykownych na bardziej bezpieczne.

Dodatkowo, kontrolnie również wykorzystana została metoda kwestionariuszowa do badania skłonności do ryzyka Skala Skłonności do Ryzyka The Risk Propensity Scale (Meertens, i Lion, 2008) w polskiej adaptacji (Przepiórka i Błachnio, materiały niepublikowane).

2.7.Aparatura

W badaniach wykorzystany został komputer klasy PC z monitorem 17” o rozdzielczości 1024×768. Ponadto klawiaturę QWERTY oraz mysz komputerową za pomocą, których osoby badane reagowały na pojawiające się na ekranie bodźce. Do przygotowania eksperymentu i prezentacji bodźców był użyty programu E-Prime 3.0, PsychoPy, OpenSesame lub Inquisit.

3. Wyniki badań

W celu weryfikacji postawionych hipotez wykonano hierarchiczną analizę regresji oddzielnie dla uzależnienia od Internetu i uzależnienia od Facebooka. Jako predyktory w analizie regresji wskazano symptomy zaburzeń depresyjnych, ekstrawersję, stabilność emocjonalną, sumienność, ugodowość, intelekt, długą perspektywę czasową, krótką perspektywę czasową oraz cele związane z perspektywą czasową.

Na podstawie przeprowadzonych analiz wykazano, że w przypadku uzależnienia od Internetu istotnymi czynnikami powiązanymi z nim jest depresja (β = 0,36; p < 0,001), sumienność (β = -0,24; p < 0,001), ugodowość (β = -0,15; p < 0,001) oraz intelekt (β = -0,13; p < 0,001). Należy przy tym zaznaczyć, że nie wykazano perspektywy czasowej jako istotnego predyktora uzależnienia od Internetu. Szczegółowe wyniki przedstawiono w Tabeli 1.

Tabela 1. Analiza regresji dla zmiennej zależnej: Uzależnienie od Internetu

	Krok 1 β	Krok 2 β	Krok 3
Depresja	0,44***	0,36***	0,36***
Ekstrawersja		0,06	0,05
Stabilność emocjonalna		-0,01	-0,01
Sumienność		-0,24***	-0,24***
Ugodowość		-0,15***	-0,15***
Intelekt		-0,13***	-0,13***
Perspektywa_długa			0,02
Perspektywa_krótka			0,06
Perspektywa_cele			-0,00
	$F(1,1546)=361,92$***	$F(6,1546)=109,00$***	$F(9,1546)=73,85$***
R^2	0,19	0,30	0,30
R^2 zmiana	0,19***	0,11***	0,00

$^{*}p < 0,05$; $^{**}p < 0,01$; $^{***}p < 0,001$

W odniesieniu do uzależnienia od Facebooka wykazano, że istotnymi predyktorami tego typu uzależnienia behawioralnego jest depresja (β = 0,36; p < 0,001), ekstrawersja (β = 0,19; p < 0,001), sumienność (β = -0,14; p < 0,001) oraz intelekt (β = -0,09; p < 0,001). Należy przy tym zaznaczyć, że nie wykazano perspektywy czasowej jako istotnego predyktora uzależnienia od Facebooka. Szczegółowe wyniki przedstawiono w Tabeli 2.

Tabela 2. Analiza regresji dla zmiennej zależnej: Uzależnienie od Facebooka

	Krok 1 β	Krok 2 β	Krok 3
Depresja	0,33***	0,30***	0,30***
Ekstrawersja		0,19***	0,18***
Stabilność emocjonalna		-0,05	-0,05
Sumienność		-0,14***	-0,14***
Ugodowość		-0,03	-0,04
Intelekt		-0,09***	-0,10***
Perspektywa_długa			-0,02
Perspektywa_krótka			0,03
Perspektywa_cele			-,03
	$F(1,1556)=187,824$***	$F(6,1556)=48,984$***	$F(9,1556)=33,046$***
R^2	0,11	0,16	0,16
R^2 zmiana	0,11***	0,05***	0,00

$^{*}p < 0,05$; $^{**}p < 0,01$; $^{***}p < 0,001$

W celu analizy różnic pomiędzy osobami przejawiającymi symptomy uzależnienia od Facebooka i osobami nie przejawiającymi symptomów tego typu uzależnienia pod względem wyników w Kwestionariuszu Uzależnienia od Facebooka wykorzystano test t Studenta. W przypadkach nie zachowania założenia o jednorodności wariancji stosowano poprawkę Cochrana-Coxa. Wielkość efektu oszacowano na podstawie statystyki d Cohena.

Na podstawie przeprowadzonych analiz wykazano istnienie statystycznie istotnych różnic pomiędzy osobami przejawiającymi symptomy uzależnienia od Facebooka i osobami nie przejawiającymi symptomów tego typu uzależnienia pod względem wyników w Kwestionariuszu Uzależnienia od Facebooka ($t_{(78)}$ = -19,86,61; p < 0,001; d Cohena = 4,27). Szczegółowe wyniki przedstawiono w Tabeli 3.

Tabela 3. Analiza różnic pomiędzy osobami przejawiającymi symptomy uzależnienia od Facebooka i osobami nie przejawiającymi symptomów tego typu uzależnienia pod względem wyników w Kwestionariuszu Uzależnienia od Facebooka.

Grupa	
Bez symptomów (N=30)	**Z symptomami (N=30)**

Wyniki	M	SD	M	SD	t	p	d Cohena
KUF	14,10	3,80	35,70	6,07	-19,86	0,001	4,27

W celu analizy różnic pomiędzy osobami przejawiającymi symptomy uzależnienia od Facebooka i osobami nie przejawiającymi symptomów tego typu uzależnienia pod względem wyników w zadaniu Balloon Risk Task (BART) wykorzystano test t Studenta. W przypadkach nie zachowania założenia o jednorodności wariancji stosowano poprawkę Cochrana-Coxa. Wielkość efektu oszacowano na podstawie statystyki d Cohena.

Na podstawie przeprowadzonych analiz wykazano istnienie statystycznie istotnych różnic między osobami przejawiającymi symptomy uzależnienia od Facebooka i osobami nie przejawiającymi symptomów tego typu uzależnienia w odniesieniu do wyniku otrzymanego w zadaniu Balloon Risk Task ($t_{(78)} = 2,14$; $p = 0,036$; d Cohena = 0,48). Osoby przejawiające symptomy uzależnienia od Facebooka miały niższe wyniki w zadaniu BART (M = 85,80, SD = 6,61) niż osoby nie przejawiającymi symptomów tego typu uzależnienia (M = 89,38, SD = 8,27). Szczegółowe wyniki przedstawiono w Tabeli 4.

Tabela 4. Analiza różnic między osobami przejawiającymi symptomy uzależnienia od Facebooka i osobami nie przejawiającymi symptomów tego typu uzależnienia pod względem wyników w zadaniu Balloon Risk Task.

	Grupa						
	Bez symptomów		Z symptomami				
Zadanie	M	SD	M	SD	t	p	d Cohena
BART	89,38	8,27	85,80	6,61	2,14	0,036	0,48

W celu analizy różnic pomiędzy osobami przejawiającymi symptomy uzależnienia od Facebooka i osobami nie przejawiającymi symptomów tego typu uzależnienia pod względem pod względem wyników w zadaniu dyskontowania wykorzystano test t Studenta. W przypadkach nie zachowania założenia o jednorodności wariancji stosowano poprawkę

Cochrana-Coxa. Wielkość efektu oszacowano na podstawie statystyki d Cohena. W celu prezentacji wyników wykorzystano wskaźnik powierzchni pod krzywą (area under the curve; AUC) oraz wskaźnik stopy dyskontowania (k) dla dyskontowania kwot 100, 1000 oraz 10000.

Na podstawie przeprowadzonych analiz nie wykazano istnienia statystycznie istotnej różnicy pomiędzy osobami przejawiającymi symptomy uzależnienia od Facebooka i osobami nie przejawiającymi symptomów tego typu uzależnienia w zakresie wyników w zadaniu dyskontowania. Nie zaobserwowano różnicy pomiędzy grupami w żadnym warunku zadania. Szczegółowe wyniki przedstawiono w Tabeli 5.

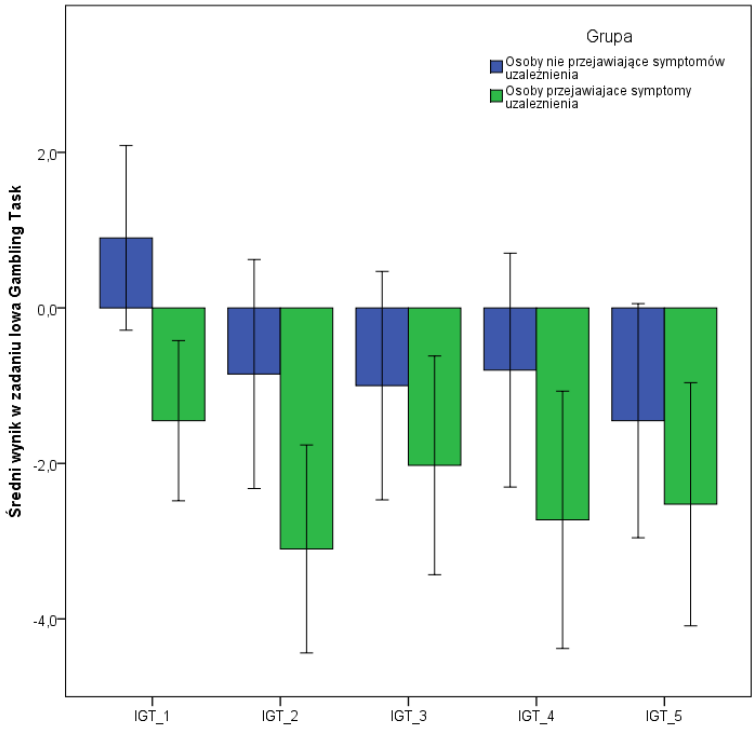
Tabela 5. Analiza różnic miedzy osobami przejawiającymi symptomy uzależnienia od Facebooka i osobami nie przejawiającymi symptomów tego typu uzależnienia pod względem wyników w zadaniu dyskontowania.

	Grupa						
	Bez symptomów		**Z symptomami**				
Warunki zadania	**M**	**SD**	**M**	**SD**	**t**	**p**	**d Cohena**
K 100	0,00001	0,04904	0,00001	0,04225	0,09	0,927	-
AUC 100	0,14452	0,93671	0,14180	0,93600	-0,30	0,763	-
K 1000	0,00010	0,04328	0,00009	0,04028	0,97	0,334	-
AUC 1000	0,14798	0,78181	0,14515	0,76323	-0,75	0,455	-
K 10000	0,00001	0,07046	0,00001	0,07046	0,96	0,338	-
AUC 10000	0,01502	0,95956	0,01502	0,96220	-0,44	0,658	-

W celu analizy różnic pomiędzy osobami przejawiającymi symptomy uzależnienia od Facebooka i osobami nie przejawiającymi symptomów tego typu uzależnienia pod względem wyników w zadaniu Iowa Gambling Task przeprowadzono analiza danych w modelu analizy wariacji 2-ANOVA w układzie 2 (brak problematycznego korzystania z Facebooka vs występowanie problematycznego korzystania z Facebooka) x 5 (poszczególne części zadania: IGT1 vs IGT2 vs IGT3 vs IGT4 vs IGT5). Zmienną zależną była operacjonalizowana jako

syntetyczna miara wyborów ryzykownych obliczona według wzoru ((C+D)-(A+B)), gdzie C i D były to wybory mało ryzykowne natomiast wybory A i B były to wybory ryzykowne. Efekty proste testowano za pomocą statystyki post-hoc Bonferroniego.

Na podstawie przeprowadzonych analiz nie wykazano istnienia efektu głównego czynnika GRUPA ($F_{(1,78)}$ = 1,26; p = 0,265). Oprócz tego nie wykazano istnienia efektu głównego czynnika IGD ($F_{(4,75)}$ = 0,89; p = 0,476) oraz efektu interakcji między czynnikami GRUPA i IGD ($F_{(4,75)}$ = 0,23; p = 0,922). Szczegółowe dane przedstawiono na wykresie 1.



Wykres 1. Wyniki w zadaniu Iowa Gambling Task w poszczególnych jego częściach z podziałem na osoby przejawiające symptomy uzależnienia od Facebooka i osoby nie przejawiające symptomów tego typu uzależnienia. Wąsy oznaczają +/- 1 błąd standardowy.

4. Dyskusja badań

Prezentowane badanie dotyczyło ważnej kwestii, mianowicie uwarunkowań zaburzeń snu w kontekście uzależnienia od Internetu i Facebooka. Szukając takich predyktorów, uwzględniono przyszłościową perspektywę czasową, depresję i osobowość. Głównym celem tego badania było zbadanie, czy osobowość, przyszłościowa perspektywa czasowa i depresja były związane z uzależnieniem od Internetu i Facebooka oraz z problemami ze snem. W badaniach założone hipotezy zostały potwierdzone.

Zgodnie z oczekiwaniami, wystąpiła dodatnia zależność pomiędzy a uzależnieniem od Internetu i Facebooka oraz problemami ze snem, co potwierdziło hipotezę H1. Okazało się, że osoby dotknięte depresją są bardziej skłonne do nadmiernego korzystania z Internetu i Facebooka oraz doświadczania zaburzeń snu, zgodnie z H2. Powiązania te są zgodne z innymi badaniami, w których stwierdzono, że depresja jest predyktorem uzależnienia od Facebooka (Blachnio, Przepiorka i Pantic, 2015; Koc i Gulyagci, 2013; Pantic, 2014; Pantic, Damjanovic, Todorovic, Topalovic, Bojovic-Jovic, Ristic i Pantic, 2012). Podobnie jak w poprzednich badaniach, stwierdzono, że Internet może być narzędziem radzenia sobie z depresją i zmniejszania stresu użytkowników (Blachnio, Przepiorka i Czuczwar, 2017; Tsai i Lin, 2003). Osoby cierpiące na depresję mogą poradzić sobie z negatywnym nastrojem poprzez nadmierne korzystanie z Internetu (Ko, Yen, Yen, Chen i Chen, 2010). Ponieważ nie ma zgody co do związku przyczynowego tych dwóch zaburzeń, w leczeniu i diagnozie należy pamiętać, że mogą się one wzajemnie współwystępować (Ko i in., 2010). Dorastanie to okres burzliwych zmian fizycznych, społecznych i emocjonalnych (por. Hurlock, 1975), które mogą sprzyjać rozwojowi różnych uzależnień (Hurd, Michaelides, Miller i Jutras-Aswad, 2014). To pokazuje, że im młodsi użytkownicy Internetu, tym większe ryzyko rozwoju problematycznego korzystania z Internetu, co jest zgodne z innymi badaniami (np. Kuss,

Griffiths, Karila i Billieux, 2014). Co więcej, nasze badanie pokazuje, że osoby młode spędzają dużo czasu online. Może to być znak czasów cyfrowej cywilizacji, w której coraz młodsi użytkownicy korzystają z Internetu. Ta grupa należy do pokolenia zwanego postmilenialsami lub Linksterami, którzy rodzą się niejako z dostępem do nowoczesnych technologii (Blair, 2017).

Co więcej, potwierdzono hipotezę (H3) dotyczącą związku między cechami osobowości a uzależnieniem od Internetu. Sumienność była najsilniejszym negatywnym predyktorem uzależnienia od Internetu, co jest zgodne z innymi badaniami, że niska sumienność osoba może nadmiernie korzystać z Internetu (np. Blachnio i Przepiorka, 2016; Kuss, van Rooij, Shorter, Griffiths i van de Mheen, 2013). Nawet badania podłużne (Stavropoulos, Kuss, Griffiths i Motti-Stefanidi, 2016) potwierdziły zapobiegawczą rolę sumienności wobec uzależnienia i stabilność tej roli w całym okresie rozwojowym. Ponadto, podobnie jak w innych badaniach (np. Andreassen, Griffiths, Gjertsen, Krossbakken, Kvam i Pallesen, 2013; Durak i Senol-Durak, 2014), i w prezentowanych badaniach, ugodowość była istotnym negatywnym predyktorem uzależnienia od Internetu. Ci, których można opisać jako tolerancyjnych, o miękkich sercach i sympatycznych (McCrae i Costa, 1987), są mniej podatni na uzależnienie od Internetu. Jeśli chodzi o ekstrawersję, to ustalenia dotyczące tej relacji są niejednoznaczne: z jednej strony wskazują na moc predykcyjną wysokiej ekstrawersji w uzależnieniu od Facebooka (Rahmani i Lavasani, 2011), z drugiej zaś pokazują jej zapobiegawczą rolę w walce z niezdrowym korzystaniem z Internetu (np. Błachnio, Przepiorka, Senol -Durak, Durak i Sherstyuk, 2017; Zamani, Abedini i Kheradmand, 2011). Różnice mogą wynikać z faktu, że uczestnicy poprzednich badań należeli do innej grupy wiekowej i byli głównie studentami. Być może wysoki poziom ekstrawersji u nastolatków

sprzyja nie tylko nawiązywaniu bezpośrednich kontaktów, ale także budowaniu relacji społecznych online; może to być powód, dla którego są bardziej skłonni do spędzania czasu w Internecie, a zatem mogą być bardziej skłonni do nadmiernego korzystania z Internetu. Być może na tym etapie wczesnego dojrzewania, kiedy odniesienie do grupy rówieśniczej jest istotne w procesie formowania się tożsamości (Brown, 1990; Collins i Steinberg, 2006), to, co daje poczucie przynależności do grupy i kontaktu z nią, jest działaniem online. Pozostaje to spekulacją, zwłaszcza że nie sprawdziliśmy, z jakich stron i aplikacji korzystali badani. Być może osoby fizyczne logują się do Internetu i serwisów społecznościowych w celach społecznościowych. Jeśli chodzi o inne predyktory uzależnienia od Internetu, to intelekt - podobny do otwartości na nowe doświadczenia w modelu Wielkiej Piątki - był negatywnym predyktorem. Wyniki te były zgodne z wcześniejszymi badaniami, w których otwartość na doświadczanie była równie dobrym negatywnym predyktorem uzależnienia od Internetu (Blachnio i Przepiorka, 2016). Należy podkreślić, że związek między otwartością na doświadczenie a uzależnieniem od Internetu stwierdzono w grupie wiekowej podobnie do badanej w niniejszym badaniu. Dowody uzyskane w niniejszym badaniu pokazują, że osobowość odgrywa ważną rolę w wyjaśnianiu uzależnienia online (Kayiş, Satici, Yilmaz, Şimşek, Ceyhan i Bakioğlu, 2016); jednak pomimo pewnych podobieństw we wzorcach predyktorów między uzależnieniami od Internetu i Facebooka, istnieją również pewne różnice, których nie można pominąć i należy je wziąć pod uwagę przy konstruowaniu programów profilaktycznych, a także w przyszłych badaniach.

W niniejszym badaniu eksploracja została poszerzona o przyszłościową perspektywę czasową. Hipoteza H4 nie została potwierdzona. W prezentowanych badaniach, na podstawie analizy korelacji okazało się, że długoterminowe cele i długa perspektywa

czasowa były negatywnie związane z problematycznym korzystaniem z Internetu i zaburzeniami ze snu. Natomiast w analizie regresji nie wykryto mocy predykcyjnej wymiarów perspektywy przyszłościowej dla uzależnienia. W innych badaniach perspektywa przyszłościowa była predyktorem zaangażowania w Facebook i uzależnienia od Internetu (Przepiorka i Blachnio, 2016); jednakże badany tam wymiar przyszłości został zdefiniowany zgodnie z innym podejściem: teoria perspektywy czasowej związana z planowaniem i motywacj a (Zimbardo i Boyd, 1999). Być może nie tyle perspektywa czasowa, co trzymanie się terminów i planowanie wiąże się z problematycznym wykorzystaniem mediów społecznościowych. Otrzymane wyniki należy interpretować w kontekście problematyki zachowań celowych. Cele warunkują poczucie wartości i sensu życia (Emmons, 2003; Ryff i Singer, 1998), do takich należą cele długofalowe, które to motywują i pomagają pokonać przeszkody znacznie skuteczniej niż cele krótkoterminowe (Nuttin i Lens, 1985). Stawianie możliwości może być istotnym regulatorem zachowa człowieka. Umiejętność stawiania relacji jest kluczowa szczególnie w okresie adolescencji, kiedy młody człowiek różnych wyborów (Timoszyk-Tomczak i Zaleski, 2006). Nabycie tej umiejętności może być chronione przez młodsze osoby przed obciążeniem w internetowym uzależnieniu (Young, 1997) lub od innych uzależnień (Webb, Sniehotta i Michie, 2010). Młode osoby, które mają długi horyzont czasu, potrafią lepiej planować, mieć większe aktywności czasu, wyższe poziomy sensu życia (Przepiorka, 2012). Jak wykazały inne badania (Feather i Bond, 1994), istniała dodatnia korelacja między strukturalizacją czasu a poczuciem celu w życiu, samooceną, zdrowiem, obecną pozycją, optymizmem wobec przyszłości i zachowaniem typu A. Lepsza struktura czasu koreluje negatywnie z depresją, beznadziejnością, lękiem, neurotyzmem, cierpieniem

psychicznym, objawami fizycznymi i anomią. Również cele długoterminowe były pozytywnie związane z jakością ich życia (Zaleski, Cycoń i Kurc, 2001).

Zgodnie z założeniami zawartymi w hipotezie (H5), wykazano istnienie statystycznie istotnych różnic między osobami przejawiającymi symptomy uzależnienia od Facebooka i osobami nie przejawiającymi symptomów tego typu uzależnienia w odniesieniu do podejmowania ryzyka. Natomiast, przeciwnie do H6, nie wykazano istnienia statystycznie istotnej różnicy pomiędzy osobami przejawiającymi symptomy uzależnienia od Facebooka i osobami nie przejawiającymi symptomów tego typu uzależnienia w zakresie wyników w zadaniu dyskontowania.

4.7.Praktyczne implikacje

Wartość uzyskanej wiedzy dotyczącej roli cech osobowości i przyszłościowej perspektywy czasowej w relacji pomiędzy uzależnieniem od Internetu i Facebooka a zdrowiem w wymiarze psychicznym i fizycznym wynika z następujących faktów. Po pierwsze, zaplanowane badania miały innowacyjny charakter - do tej pory niewiele jest badań nad rolą cech osobowości w powiązaniu z perspektywą czasową w uzależnieniach online. Tym bardziej w dotychczasowych badaniach nie było odniesienia do przyszłościowej perspektywy temporalnej ujmującej realizację celów. Co więcej, przyszłościowa perspektywa czasowa wiąże się z motywacją, osiągnięciami w nauce, z wynikami w pracy zawodowej, z efektywnością realizacji celów w różnych sferach życia człowieka (Lens, Paixão, Herrera i Grobler, 2012; Nuttin, 1985). Wiedza na temat uwarunkowań uzależnienia online w dziedzinie psychoterapii i poradnictwa psychologicznego pomoże określić, w jakim stopniu możliwe są zmiany w funkcjonowaniu pacjenta/klienta oraz pomoże dopasować system

oddziaływań do perspektywy czasowej pacjenta/klienta. Aby oddziaływania były skuteczne, niezbędna jest wcześniej praca nad nauczeniem danej osoby konstruktywnego myślenia o przyszłości, zwłaszcza w przypadku pacjentów uzależnionych. Znajomość roli perspektywy czasowej i wsparcie w zakresie stawiania i realizacji celów zwłaszcza u osób młodych pozwoli na efektywniejsze oddziaływanie terapeutyczne. Rozwijanie przyszłościowej perspektywy u młodych osób, jak i nauczanie stawiania długoterminowych celów może być ważnym krokiem w zapobieganiu rozwijaniu zachowań ryzykownych, w tym szczególnie uzależnieniu od Facebooka. Długa perspektywa czasowa pozwoli przewidywać w bardziej skuteczny sposób konsekwencji podejmowanych ryzykownych zachowań.

Zbiór badań (np. Khan, 2012; Kuss, Van Rooij, Shorter, Griffiths i Van de Mheen, 2013; Zhang, Tran, Huong, Hinh, Nguyen, Tho i in. 2017), ujawnia dużą częstość problematycznego korzystania z Internetu i serwisów społecznościowych w okresie dojrzewania, co wskazuje na potrzebę wczesnego zapobiegania uzależnieniom online wśród młodych ludzi. Uzyskane wyniki pozwalają lepiej zrozumieć związek problematycznego korzystania z Facebooka z wymiarem zdrowia fizycznego i objawami depresji. Sugeruje to nowe sposoby pomocy nastolatkom, którzy nadmiernie korzystają z Facebooka. Specjaliści opracowujący programy edukacji, informacji i profilaktyki oraz osoby mające wpływ na ustawodawstwo powinny wziąć pod uwagę wysokie ryzyko uzależnienia od Internetu i uzależnienia od mediów społecznościowych, a także negatywne konsekwencje tych uzależnień dla zdrowia fizycznego i psychicznego młodych użytkowników, w tym depresji i snu. Programy ochrony i zapobiegania należy wprowadzić już w szkołach podstawowych, aby lepiej przygotować młodych ludzi do korzystania z nowoczesnych technologii. Silny nacisk należy położyć na edukację medialną. Celem terapii powinno być nauczenie pacjentów

kontrolowania korzystania z portali społecznościowych. Biorąc pod uwagę wyniki podkreślające przyszłą perspektywę czasową jako cechę ważną dla samoregulacji w zachowaniach edukacyjnych na poziomie szkolnym (Van der Veen i Peetsma, 2009), możemy stwierdzić, że praca nad przyszłą perspektywą czasową u młodych ludzi, w tym nauczenie ich, jak wyznaczać długoterminowe cele, może być ważnym krokiem w zapobieganiu ryzykownym zachowaniom, zwłaszcza uzależnieniu od Internetu i Facebooka. Młodzi ludzie zwykle koncentrują się na teraźniejszości; dlatego uwzględnienie przyszłości w obecnych zachowaniach i podejmowaniu decyzji byłoby ważnym kierunkiem dojrzałego rozwoju. Długoterminowa perspektywa umożliwi bardziej efektywne przewidywanie konsekwencji angażowania się w ryzykowne zachowania.

4.8. **Podsumowanie**

W niniejszym badaniu zbadaliśmy depresję, cechy osobowości i perspektywę czasową jako potencjalne kluczowe cechy oceny patologicznego korzystania z Internetu i Facebooka. Uzyskane odkrycia podkreśliły niektóre cechy, które mogą być ważne dla lepszego zrozumienia zjawiska uzależnień online. Niezależnie od różnic wieku istnieją pewne uniwersalne czynniki, które znacząco przyczyniają się do uzależnienia online. Czynniki uniwersalne w obu grupach, zwiększające podatność osób na uzależnienie od Internetu, to depresja, niska ugodowość i niska sumienność. Jak pokazują również badania, osoby młode, stanowiące największy odsetek użytkowników portali społecznościowych, są narażone na zaburzenia snu. Depresja, jak i pewne cechy osobowości mogą sprzyjać uzależnieniu od Internetu i Facebooka, mogą przyczynić się do zaburzeń snu. Co więcej depresja są powiązane z nadmiernym korzystaniem z portali społecznościowych. Niniejsze badanie może służyć jako podstawa do opracowania

programów profilaktycznych skierowanych do młodych ludzi szczególnie narażonych na ryzyko depresji i uzależnienia od Internetu. Wyniki badań pokazują ważną rolę specjalistów ds. zdrowia psychicznego, którzy mogą edukować młodych ludzi i interweniować, aby zapobiec rozwojowi uzależnienia od Internetu.

Literatura:

Adams, J. (2009). The role of time perspective in smoking cessation amongst older English adults. Health Psychology, 28(5), 529–34

Albein-Urios, N., Martinez-González, J. M., Lozano, Ó., Verdejo-Garcia, A. (2014). Monetary delay discounting in gambling and cocaine dependence with personality comorbidities. Addictive Behaviors, 39(11), 1658–1662.

Andreassen, C., Griffiths, M., Gjertsen, S., Krossbakken, E., Kvam, S., Pallesen, S. 2013. The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. J Behav. Addict. 2(2), 90–99.

Andrzejczak, B., Gmitrowicz, A. (2013). Wybrane zagadnienia z medycyny snu dzieci i młodzieży. Postępy Psychiatrii i Neurologii;22:61-66.

Anolli, L., Villani, D., Riva, G. (2005). Personality of people using chat: An on-line research. CyberPsychology & Behavior, 1 (8), 89–95.

Apostolidis, T., Fieulaine, N., Simonin, L., Rolland, G. (2006). Cannabis use, time perspective and risk perception: Evidence of a moderating effect. Psychology and health, 21(5), 571-592.

Armstrong, L., Phillips, J., Saling, L. (2000). Potential determinants of heavier Internet usage. International Journal of Human-Computer Studies, 53, 537–550.

Balogh, K. N., Mayes, L. C., Potenza, M. N. (2013). Risk-taking and decision-making in youth: relationships to addiction vulnerability. Journal of behavioral addictions, 2(1), 1-9.

Barłóg, M. J. (2015). Uzależnienie od Internetu i jego osobowościowe determinanty. Hygeia Public Health, 50(1), 197–202.

Bechara, A. (2005a). Decision making, impulse control and loss of willpower to resist drugs: a neurocognitive perspective. Nature neuroscience, 8(11), 1458.

Bechara, A., Damasio, H., Tranel, D., & Damasio, A. R. (2005b). The Iowa Gambling Task and the somatic marker hypothesis: some questions and answers. Trends in cognitive sciences, 9(4), 159-162.

Beenstock, J., Adams, J., White, M. (2010). The association between time perspective and alcohol consumption in university students: cross-sectional study. The European journal of public health, 21(4), 438-443.

Bergman, S. M., Fearrington, M. E., Davenport, S. W., Bergman, J. Z. (2011). Millennials, narcissism, and social networking: What narcissists do on social networking sites and why. Personality and Individual Differences, 50(5), 706-711.

Bianchi, R., Schonfeld, I. S., Laurent, E. (2014). Is burnout a depressive disorder? A reexamination with special focus on atypical depression. International Journal of Stress Management, 21(4), 307–324. doi:10.1037/a0037906

Błachnio, A., Przepiorka, A. (2016). Personality and positive orientation in Internet and Facebook addiction. An empirical report from Poland. Computers in Human Behavior, 59, 230-236.

Błachnio, A., Przepiórka, A., Díaz-Morales , J. F. (2015). Facebook Use and Chronotype: Results of a Cross-Sectional Study. Chronobiology International, 1-5.

Błachnio, A., Przepiórka, A., (2015). Dysfunction of Self-Regulation and Self-Control in Facebook Addiction. Psychiatric Quarterly.

Błachnio, A., Przepiórka, A., Pantic, I. (2015). Internet use, Facebook intrusion, and depression: results of a cross-sectional study. European Psychiatry, 30(6), 681-684.
Błachnio, A., Przepiórka, A., Rowiński, T. (2015). Dysfunkcjonalne korzystanie z internetu – przegląd badań 1995–2011. Psychologia Społeczna. 9 4 (31) 378–395.
Błachnio, A., Przepiórka, A., Rudnicka, P. (2016). Narcissism and Self-Esteem as Predictors of Dimensions of Facebook Use. Personality and Individual Differences, 90, 296-301.
Błachnio, A., Przepiorka, A., Senol-Durak, E., Durak, M., Sherstyuk, L. 2017. The role of personality traits in Facebook and Internet addictions: A study on Polish, Turkish, and Ukrainian samples. Comput Human Behav. 68, 269–275.
Błachnio, A., Przepiorka, A., & Czuczwar, S. J. (2017). Type D personality, stress coping strategies and self-efficacy as predictors of Facebook intrusion. *Psychiatry Research*, *253*, 33-37.
Blair, O. 2017. What comes after millennials? https://www.independent.co.uk/life-style/millennials-generation-z-linksters-what-next-generation-x-baby-boomers-internet-social-media-a7677001.html
Brand, M., Young, K. S., Laier, C. (2014). Prefrontal control and Internet addiction: A theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. Frontiers In Human Neuroscience, 8
Brown, B. B. 1990. Peer groups and peer cultures. In F. S. Shirley, G. R. Elliot (Eds.), At the threshold: The developing adolescent, Harvard University Press, pp. 171-196.
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 In- ternet use. Journal of Communication, 55, 721–736.
Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social an- xiety, and problematic Internet use. CyberPsychology & Behavior, 10 (2), 234–242.
CBOS (2016). Raport "Internauci 2016".
Chittaro, L., Vianello, A. (2013). Time perspective as a predictor of problematic Internet use: A study of Facebook users. Personality and Individual Differences, 55(8), 989-993.
Chwaszcz, J., Wiechetek, M., Przybyłek, A. (2016). Coping strategies and the risk of developing Internet addiction in young people – a study report. W: Lelonek-Kuleta, B., Chwaszcz, J. (red.) Gambling and Internet addictions– epidemiology and treatment (s. 101-107). Lublin: Natanaelum Association Institute for Psychoprevention and Psychotherapy.
Collins, W., Steinberg, L. 2006. Adolescent development in interpersonal context. In W. Damon and R. M. Lerner (Series Eds.), N. Eisenberg (Vol. Ed.), Handbook of child psychology Vol.3: Social emotional, and personality development, Hoboken, NJ: Wiley, pp. 1003–1067.
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.
Cosenza, M., Griffiths, M. D., Nigro, G., & Ciccarelli, M. (2017). Risk-taking, delay discounting, and time perspective in adolescent gamblers: An experimental study. Journal of gambling studies, 33(2), 383-395.
Cottle, T. J. (1976). Perceiving time. A psychological investigation with men and women. New York: Wile & Sons.
Cudo, A., Dobosz, M., Jarząbek-Cudo, A., Basaj, Ł. (2016). Problematic Internet use and intrapersonal and interpersonal attitudes in adolescents. Postępy Psychiatrii i Neurologii, 25(3), 159-178.

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.

Cycoń, A., & Zaleski, Z. (1998).Future time perspective and quality of life among high school students. *Journal of Mental Changes*, *4*(2), 65-75.

Daugherty, J. R., Brase, G. L. (2010). Taking time to be healthy: Predicting health behaviors with delay discounting and time perspective. Personality and Individual differences, 48(2), 202-207.

Durak, M., Senol-Durak, E. 2014. Which personality traits are associated with cognitions related to problematic Internet use? Asian J Soc Psychol. 17(3), 206–218.

Eaton, W. W., Smith, C., Ybarra, M., Muntaner, C., & Tien, A. (2004). Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: Review and revision (CESD and CESD-R). In M. E. Maruish (Ed.), *The use of psychological testing for treatment planning and outcomes assessment: Instruments for adults* (pp. 363-377). Mahwah, NJ, US.

Ellison, N. B., Steinfield, C., Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook 'friends:' Social capital and college students' use of online social network sites. Journal Of Computer-Mediated Communication, 12(4), 1143-1168.

Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, *14*(11), 631–635. https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0318

Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes (Ed.), Flourishing: The positive person and the good life (pp. 105-128). Washington, DC: American Psychological Association.

Feather, N., & Bond, M. (1994). Structure and purpose in the use of time. *Psychology of Future Orientation*, *32*, 121-140.

Fossum, I. N., Nordnes, L. T., Storemark, S. S., Bjorvatn, B., Pallesen, S. (2014). The association between use of electronic media in bed before going to sleep and insomnia symptoms, daytime sleepiness, morningness, and chronotype. Behavioral sleep medicine, 12(5), 343-357.

Gardiner, C. K., Karoly, H. C., Thayer, R. E., Gillman, A. S., Sabbineni, A., Bryan, A. D. (2018). Neural activation during delay discounting is associated with 6-month change in risky sexual behavior in adolescents. Annals of Behavioral Medicine. https://doi.org/10.1093/abm/kax028.

Hawi, N. S., Blachnio, A., Przepiorka, A. (2015). Polish validation of the internet addiction test. Computers in Human Behavior, 48, 548-553.

Hays, R. D., & Stewart, A. L. (1992). Sleep measures. In A. L. Stewart & J. E. Ware (Eds.), *Measuring functioning and well-being: The Medical Outcomes Study approach* (pp. 235-259), Durham, NC, US: Duke University Press.

Heil, S. H., Johnson, M. W., Higgins, S. T., Bickel, W. K. (2006). Delay discounting in currently using and currently abstinent cocaine-dependent outpatients and non-drug-using matched controls. Addictive Behaviors, 31(7), 1290-1294.

Hodgins, D. C., Engel, A. (2002). Future time perspective in pathological gamblers. The Journal of nervous and mental disease, 190(11), 775-780.

Hurd YL, Michaelides M, Miller ML, Jutras-Aswad D. Trajectory of adolescent cannabis use on addiction vulnerability. Neuropharmacology. 2014;76(Pt B):416–424.

Hurlock, E. 1975. Developmental psychology (4th ed.). New York, NY: MacGraw-Hill.

Jaracz, M., & Borkowska, A. (2012). Iowa Gambling Task–narzędzie do oceny podejmowania decyzji. Psychiatria Polska, 46, 461-472.

Johnson, M. W., Bickel, W. K., Baker, F., Moore, B. A., Badger, G. J., & Budney, A. J. (2010). Delay discounting in current and former marijuana-dependent individuals. Experimental and clinical psychopharmacology, 18(1), 99.

Kayiş, A., Satici, S., Yilmaz, M., Şimşek, D., Ceyhan, E., Bakioğlu, F. 2016. Big Five-personality trait and Internet addiction: A meta-analytic review. Comput Human Behav. 63, 35–40.

Keough, K. A., Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. Basic and applied social psychology, 21(2), 149-164.

Khan, S. A. (2012). Internet addiction disorder among adolescent students. *European Psychiatry*, *27*(Suppl. 1), 303. https://doi.org/10.1016/S0924-9338(12)74470-X

Király, O., Griffiths, M. D., Urbán, R., Farkas, J., Kökönyei, G., Elekes, Z., ... & Demetrovics, Z. (2014). Problematic internet use and problematic online gaming are not the same: findings from a large nationally representative adolescent sample. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17(12), 749-754.

Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Yen, C.-F., Chen, C.-S., Chen, C.-C. 2010. The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. Eur Psychiatry. 27(1), 1-8.

Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, *16*(4), 279–284. https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0249

Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D.S., Lin, N., i in. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. PloS ONE, 8(8), e69841.

Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Binder, J. F. 2013. Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, *29*(3), 959-966.

Kuss, D. J., van Rooij, A., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., van de Mheen, D. 2013. Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. Comput Human Behav. 29, 1987–1996.

Lawyer, S. R., Mahoney, C. T. (2017). Delay discounting and probability discounting, but not response inhibition, are associated with sexual risk taking in adults. The Journal of Sex Research, 1-8.

Lejuez, C. W., Aklin, W. M., Zvolensky, M. J., Pedulla, C. M. (2003). Evaluation of the Balloon Analogue Risk Task (BART) as a predictor of adolescent real-world risk-taking behaviours. Journal of adolescence, 26(4), 475-479.

Lejuez, C. W., Read, J. P., Kahler, C. W., Richards, J. B., Ramsey, S. E., Stuart, G. L., ... & Brown, R. A. (2002). Evaluation of a behavioral measure of risk taking: the Balloon Analogue Risk Task (BART). Journal of Experimental Psychology: Applied, 8(2), 75.

Lens, W., Paixão, M., Herrera, D., Grobler, A. (2012). Future time perspective as a motivational variable: Content and extension of future goals affect the quantity and quality of motivation. Japanese Psychological Research, 54(3), 321-333.

Liberska, H. (1995). Wyobrażenia perspektyw życiowych młodzieży. Zagrożenia dla przyszłości osobistej. W: J. Trempała (red.), Rozwijający się człowiek w zmieniającym się świecie, 229 - 246. Bydgoszcz: Wyd. Uczelniane WSP.

Liu X., Uchiyama M., Kim K. i wsp. Sleep loss and daytime sleepiness in the general adult population of Japan. Psychiatry Res. 2000; 93: 1–11.

Lukavska, K. (2012). Time perspective as a predictor of massive multiplayer online role-playing game playing. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15(1),50-54.

MacKillop, J., Anderson, E. J., Castelda, B. A., Mattson, R. E., Donovick, P. J. (2006). Convergent validity of measures of cognitive distortions, impulsivity, and time perspective with

pathological gambling. Psychology of Addictive Behaviors, 20(1), 75.
McCrae, R., Costa, P. 1987. Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. J Pers Soc Psychol. 52(1), 81–90.
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: Ox ford University Press.
Meertens, R. M., Lion, R. (2008). Measuring an individual's tendency to take risks: The risk propensity scale. Journal of Applied Social Psychology, 38(6), 1506-1520.
Merson, F., Perriot, J. (2012). Impact of social disadvantages and time perspective on smoking cessation. Presse medicale (Paris, France: 1983), 41(2), e43-51.
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.
Nowicki Z., Szelenberger W. (1999). Zaburzenia snu. Diagnostyka i leczenie. PTP, Kraków.
Nuttin, J. (1985). Future time perspective and motivation: Theory and research method. Leuven University Press & Erlbaum (Leuven & Hillsdale, NJ).
Nuttin, J., & Lens, W. (1985). *Future time perspective and motivation.* Hillsdale, NJ, US: Erlbaum.
Ohayon M. Epidemiological study on insomnia in the general population. Sleep 1996; 19 (supl. 3): S7–S15.
Orr, E. S., Sisic, M., Ross, C., Simmering, M. G., Arseneault, J. M., Orr, R. R. (2009). The influence of shyness on the use of Facebook in an undergraduate sample. CyberPsychology & Behavior, 12(3), 337-340.
Pantic, I. (2014). Social networking and depression: An emerging issue in behavioral physiology and psychiatric research. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, *54*(6), 745–746. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.10.199
Pantic, I., Damjanovic, A., Todorovic, J., Topalovic, D., Bojovic-Jovic, D., Ristic, S., & Pantic, S. (2012). Association between online social networking and depression in high school students: Behavioral physiology viewpoint. *Psychiatria Danubina*, *24*(1), 90-93.
Poprawa R. (2011). Test problematycznego używania Internetu. Adaptacja i ocena psychometryczna Internet Addiction Test K. Young. Przegląd psychologiczny, 54(2), 193-216.
Przepiorka, A. (2012). The relationship between attitude toward time and the presence of meaning in life. *International Journal of Applied Psychology*, *2*(3), 22–30. https://doi.org/10.5923/j.ijap.20120203.02
Przepiorka, A., Blachnio, A. (2016). Time perspective in Internet and Facebook addiction. Computers In Human Behavior, 60, 13-18. doi:10.1016/j.chb.2016.02.045 .
Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, *1*(3), 385–401. https://doi.org/10.1177/014662167700100306
Rahmani, S., Lavasani, M. 2011. The relationship between Internet dependency with sensation seeking and personality. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 30, 272–277.
Rębisz, S., Sikora, I., Smoleń-Rębisz, K. (2016). Poczucie samotności a poziom uzależnienia od internetu wśród adolescentów. Edukacja – Technika – Informatyka, 15(1), 90–98.
Reynolds, B. (2006). A review of delay-discounting research with humans: relations to drug use and gambling. Behavioural pharmacology, 17(8), 651-667.
Richards, J. B., Zhang, L., Mitchell, S. H., & Wit, H. (1999). Delay or probability discounting in a model of impulsive behavior: effect of alcohol. Journal of the experimental analysis of

behavior, 71(2), 121-143.
Rowiński, T. (2006). Dyspozycje emocjonalno-motywacyjne i sposoby radzenia sobie ze stresem jako wyznaczniki problematycznego korzystania z Internetu. Niepublikowana rozprawa doktorska, Uniwersytet Kardynała Stefana Wy szyńskiego, Warszawa.
Schmeiser-Rieder A., Kapfhammer G., Bolitschek J. Self reported prevalence and treatment of sleep disorders in Austria. J. Epid. Comm. Health 1995; 49: 645–646.
Seidman, G. (2012). Self-presentation and belonging on Facebook: How personality influences social media use and motivations. Personality and Individual Differences, 54, 402–407.
Sharif-Razi, M., Kaya, N. D., Mihajlovic, I., Deamond, W., Nussbaum, D. (2012). Subclinical problem gambling, implicit affect, and stress: A psychopharmacological explanation . Washington, District of Columbia, US: American Psychological Association (APA)
Sieradzki, A., Kiejna, A., Rymaszewska, J. (2002). Epidemiologia zaburzeń snu w P Epidemiologia zaburzeń snu w Polsce i na świecie — przegląd piśmiennictwa, Sen, 2, 1, 33–38
Stavropoulos, V., Kuss, D., Griffiths, M., Motti-Stefanidi, F. 2016. A longitudinal study of adolescent Internet addiction. J. Adolesc. Health. 31(4), 442–473.
Stolarski, M., Matthews, G., Postek, S., Zimbardo, P. G., Bitner, J. (2014). How we feel is a matter of time: Relationships between time perspectives and mood. Journal of Happiness Studies, 15(4), 809-827.
Stolarski, M., Zajenkowski, M., Zajenkowska, A. (2016). Aggressive? from Time to Time: Uncovering the Complex Associations between Time Perspectives and Aggression. Current Psychology, 35(4), 506-515.
Sun, D. L., Chen, Z. J., Ma, N., Zhang, X. C., Fu, X. M., & Zhang, D. R. (2009). Decision-making and prepotent response inhibition functions in excessive internet users. CNS spectrums, 14(2), 75-81.
Teuscher, U., Mitchell, S. H. (2011). Relation between time perspective and delay discounting: A literature review. The Psychological Record, 61(4), 613-632.
Timoszyk-Tomczak, C., & Zaleski, Z. (2006). Personality and construing one's own future. *Polish Psychological Bulletin*, *37*(3), 172-184.
Topolewska, E., Skimina, E., Strus, W., Cieciuch, J., Rowiński, T. (2014). Krótki kwestionariusz do pomiaru Wielkiej Piątki. Roczniki Psychologiczne, 17(2), 365-382.
Tsai, C.-C., Lin, S. S. J. 2003. Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. Cyberpsychol Behav, 6(6), 649–652. https://doi.org/10.1089/109493103322725432
van der Veen, I., & Peetsma, T. (2009). The development in self-regulated learning behaviour of first-year students in the lowest level of secondary school in the Netherlands. *Learning and Individual Differences*, *19*(1), 34–46. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2008.03.001
Viala-Danten, M., Martin, S., Guillemin, I., & Hays, R. D. (2008). Evaluation of the reliability and validity of the Medical Outcomes Study Sleep Scale in patients with painful diabetic peripheral neuropathy during an international clinical trial. *Health and Quality of Life Outcomes*, *6*, 113. https://doi.org/10.1186/1477-7525-6-113
Wang, Y., Wu, L., Zhou, H., Lin, X., Zhang, Y., Du, X., Dong, G. (2017). Impaired executive control and reward circuit in Internet gaming addicts under a delay discounting task: independent component analysis. European archives of psychiatry and clinical neuroscience, 267(3), 245-255.
Webb, T. L., Sniehotta, F. F., & Michie, S. (2010). Using theories of behaviour change to inform interventions for addictive behaviours. *Addiction*, *105*(11), 1879–1892. https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.03028.x

WHO (World Health Organization) (2017). Depression and Other Common Mental Disorders, Geneva, Switzerland.

Wills, T. A., Sandy, J. M., & Yaeger, A. M. (2001). Time perspective and early-onset substance use: A model based on stress–coping theory. Psychology of addictive behaviors, 15(2), 118.

Wolniczak, I., Caceres-DelAguila, J. A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K. J., Solís-Visscher, R., Paredes-Yauri, S., ... & Bernabe-Ortiz, A. (2013). Association between Facebook dependence and poor sleep quality: a study in a sample of undergraduate students in Peru. PloS one, 8(3), e59087.

Yao, Y. W., Wang, L. J., Yip, S. W., Chen, P. R., Li, S., Xu, J., ... & Fang, X. Y. (2015). Impaired decision-making under risk is associated with gaming-specific inhibition deficits among college students with Internet gaming disorder. Psychiatry research, 229(1), 302-309.

Yellowlees, P. M., Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction?. Computers In Human Behavior, 23(3), 1447-1453.

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. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology & Behavior, 1(3), 237–244. doi: 10.1089/cpb.1998.1.237

Zakrzewska, M. (2004). Konfirmacyjna analiza czynnikowa w ujęciu pakietu statystycznego LISREL 8.51 (2001) Karla G. Joreskoga i Daga Sorboma. W: Brzeziński, J. (red.), Metodologia badań psychologicznych. Wybór tekstów (s. 479–505). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Zaleski, Z (1989). Przyszłościowa perspektywa czasowa jako wymiar „Ja". W: A. Biela, Z. Uchnast i T. Witkowski (red.), Wykłady z psychologii w KUL 1986/87 (pp. 227-234). Lublin: RW KUL.

Zaleski, Z., Cycoń, A., i Kurc, A. (2001). Future time perspecitve and subjective well-being in adolescent samples. W: P. Schmuck i K. Sheldon (red.), Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving, 58 - 67. Göttingen, Germany: Hogrefe & Huber.

Zaleski, Z., Timoszyk-Tomczak, C.(2004). Rola osobowości w konstruowaniu własnej przyszłości. W: G. Kwiatkowska (red.), Wybrane zagadnienia psychologii współczesnej, s. 115-150. Lublin, Wydawnictwo UMCS

Zamani, B., Abedini, Y., Kheradmand, A. 2011. Internet addiction based on personality characteristics of high school students in Kerman, Iran. Addict Health. 3(3–4), 85–91.

Zhang, M. W. B., Tran, B. X., Huong, L. T., Hinh, N. D., Nguyen, H. L. T., Tho, T. D., … Ho, R. C. M. (2017). Internet addiction and sleep quality among Vietnamese youths. *Asian Journal of Psychiatry*, *28*, 15–20. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.03.025

Ziarko, M., Kaczmarek, Ł. D., & Haładziński, P. (2014). Polish version of Centre for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D): results of a preliminary study on the psychometric properties of the scale. *Current Issues in Personality Psychology*, *1*(1), 51–61. https://doi.org/10.5114/cipp.2013.40637

Zimbardo, P. G., Boyd, J. N., (1999). Putting time in perspective: a valid reliable individual differences metric. Journal of Personality and Social Psychology, 77, 1271 - 1288.