

Uzależnienia od e-czynności wśród młodzieży: diagnoza i determinanty.

Raport

Opracowanie: Małgorzata Styśko-Kunkowska i Grażyna Wąsowicz

Zadanie współfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia i Instytutu Studiów Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego.

Spis treści

Część I. Wprowadzenie.....	7
1.1. Opis problemu.....	7
1.2. Cele projektu	13
1.3. Główne cele badań.....	14
1.4. Metodologia	14
Część II. E-uzależnienie z perspektywy pedagogów i psychologów (badania 1. i 3.).....	18
2.1. Metoda.....	18
2.1.1. Charakterystyka uczestników i ich doświadczeń zawodowych w zakresie uzależnień behawioralnych.....	18
2.1.2. Procedura badawcza	20
2.2. Wyniki	22
2.2.1. Skala e-uzależnienia z perspektywy doświadczeń zawodowych pedagogów i psychologów	22
2.2.2. Przejawy zagrożenia e-uzależnieniem.....	24
2.2.2.1. Symptomy	24
2.2.2.2. Przyczyny.....	30
2.2.2.3. Negatywne konsekwencje	35
2.3. Podobieństwa i różnice między symptomami, przyczynami i konsekwencjami zagrożenia uzależnieniem od e-czynności.....	38
2.4. Specyfika typu szkoły a e-czynności.....	39
2.5. Specyfika e-czynności w percepcji pedagogów i psychologów pracujących w gimnazjach, liceach i technikach – wybrane aspekty.....	39
2.5.1. Internet	39
2.5.2. E-gry	41
2.5.3. e-Hazard	42
2.5.4. E-zakupy	44
Część III. E-uzależnienia z perspektywy młodzieży (badanie 2.)	49
3.1. Metodologia	49
3.1.1. Charakterystyka uczestników badania.....	49
3.1.2. Procedura.....	50
3.2. Wyniki badania.....	51
3.2.1. Internet w życiu nastolatków.....	51
3.2.1.1. Częstość, czas i zakres korzystania z Internetu	51
3.2.1.2. Znaczenie Internetu	52
3.2.2. e-Gry.....	52
3.2.2.1. Nazewnictwo.....	52

3.2.2.2. Kluczowe charakterystyki.....	53
3.2.2.3. Deklarowana częstość i długość e-grania	54
3.2.2.4. Pierwsze e-gry (inicjacja) i zmiana intensywności grania	55
3.2.2.5. Czynności dodatkowe związane z e-grami.....	56
3.2.2.6. Rola rodziców.....	57
3.2.2.7. Rola grupy rówieśniczej	58
3.2.2.8. Motywacja do e-grania – kategorie graczy (segmenty).....	59
3.2.2.9. Percepcja osoby często grającej online	59
3.2.2.10. Uzależnienie od e-gier.....	59
3.2.3. e-Hazard	62
3.2.3.1. Nazewnictwo.....	62
3.2.3.2. Kluczowe charakterystyki.....	62
3.2.3.3. Deklarowana częstość i długość grania w gry e-hazardowe	63
3.2.3.4. Pierwsze e-gry na pieniądze (inicjacja) i zmiana intensywności grania	64
3.2.3.5. Rola rodziców.....	65
3.2.3.6. Rola grupy rówieśniczej	66
3.2.3.7. Motywacja do e-hazardu - wyróżnione segmenty.....	66
3.2.3.8. Percepcja osoby często grającej w gry hazardowe online	66
3.2.3.9. Uzależnienie od e-hazardu	68
3.2.4. e-Zakupy	69
3.2.4.1. Nazewnictwo.....	69
3.2.4.2. Kluczowe charakterystyki.....	70
3.2.4.3. Deklarowana częstość e-zakupów, popularne typy produktów kupowanych w e-sklepach i wydatki.....	71
3.2.4.4. Pierwsze e-zakupy (inicjacja) i zmiana intensywności e-zakupów	72
3.2.4.5. Rola rodziców.....	73
3.2.4.6. Rola grupy rówieśniczej	74
3.2.4.7. Motywacja do e-zakupów – wyróżnione segmenty	75
3.2.4.8. Percepcja osoby często dokonującej e-zakupów	77
3.2.4.9. Uzależnienie od e-zakupów.....	77
Część IV. Zagrożenie e-uzależnieniem wśród młodzieży: wskaźniki, skala, objawy, konsekwencje, determinanty (badanie ilościowe N =1000).....	79
4.1. Metoda.....	79
4.2. Charakterystyka próby młodzieży i jej aktywności w Internecie	79
4.2.1. Wielkość próby.....	79

4.2.2. Edukacyjne i socjo-demograficzne charakterystyki młodzieży	80
4.2.2.1. Częstość korzystania z Internetu i różnych aktywności w sieci	82
4.2.2.4. Czas spędzany w Internecie jednego dnia	90
4.2.2.5. Zaangażowanie finansowe związane z aktywnością w Internecie.....	91
4.2.2.6. Sposób łączenia z Internetem.....	93
4.3. Zagrożenie e-uzależnieniem młodzieży w wieku 13-19 lat.....	95
4.3.1.1. Wskaźniki kluczowe i wspomagające – założenia	97
4.3.1.2. Wskaźniki kluczowe i wspomagające – konstrukcja	101
4.3.1.3. Objawy	103
4.3.1.4. Konsekwencje	104
4.3.1.5. Determinanty	105
4.3.2. Skala zagrożenia e-uzależnieniem wśród polskiej młodzieży szkolnej.....	107
4.3.2.1. Diagnoza zagrożenia w całej próbie	107
4.3.2.2. Charakterystyka grup ryzyka pod względem edukacyjnym i socjodemograficznym.....	110
4.3.2.3. Skala zagrożenia e-uzależnieniem od wybranych czynności.....	112
4.3.2.4. Objawy kluczowe dla grup zagrożonych	119
4.3.2.4.1. Częstość korzystania z Internetu.....	120
4.3.2.4.2. Czas spędzany w Internecie	121
4.3.2.5. Objawy kluczowe dla poszczególnych faz rozwoju zagrożenia e-uzależnieniem.....	123
4.3.2.5.1. Częstość korzystania z Internetu.....	123
4.3.2.5.2. Czas spędzany w Internecie	124
4.3.2.6. Fazy uzależnienia w grupach zagrożonych.....	125
4.3.2.7. Rodzaj i stopień zaawansowania negatywnych konsekwencji e-uzależnienia	127
4.3.2.7.1. Konsekwencje społeczne	127
4.3.2.7.2. Konsekwencje szkolne	128
4.3.2.7.3. Konsekwencje zdrowotne.....	129
4.3.2.7.4. Konsekwencje finansowe.....	130
4.3.2.8. Psychologiczne czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zagrożenia e-uzależnieniem	133
Część V. Profilaktyka e-uzależnień	139
5.1. Profilaktyka uzależnień w świetle badań z pedagogami i psychologami (jakościowe badania 1. i 3.)	139
5.1.1. Propozycje profilaktyki i potencjalne bariery – wyniki badania	139
5.1.2. Ocena idei warsztatów psychoedukacyjnych – wyniki badania	145
5.1.3. Ankiety jako narzędzia diagnozy – wyniki badania	146
5.1.4. Wytyczne do profilaktyki – wnioski.....	149
5.2. Profilaktyka uzależnień w świetle badań z młodzieżą.....	152
5.2.1.1. Wytyczne do działań profilaktycznych – wnioski.....	153

5.2.2. Badanie ilościowe (6.)	154
5.2.2.1. Skala zagrożenia e-uzależnieniem jako punkt wyjścia – podsumowanie i wnioski	154
5.2.2.2. Objawy i konsekwencje - podsumowanie i wnioski.....	155
5.2.2.3. Determinanty – podsumowanie i wnioski	155
5.2.2.4. Inne wyniki badania 6. pomocne w planowaniu działań profilaktycznych.....	156
5.2.2.4.1. Powody ograniczenia czasu w Internecie	156
5.3. Znajomość akcji „Wyloguj się do życia”	159
5.4. Wytyczne do profilaktyki - wnioski	162
Podsumowanie i wnioski.....	165
Bibliografia	169
Załącznik.....	172

Formalna charakterystyka projektu

Nazwa projektu: Zagrożenie e-uzależnieniami (Internet, gry, hazard, zakupy) wśród młodzieży szkolnej – determinanty, konsekwencje, diagnoza i wytyczne dla działań profilaktycznych.

Nazwa własna zadania: Przeprowadzenie badań naukowych (jakościowych i ilościowych) dotyczących zagrożenia uzależnieniami behawioralnymi (od Internetu, gier internetowych, w tym e-hazardu, zakupów dokonywanych w sieci), służących konstrukcji testu do opisu stopnia zagrożenia uzależnieniami oraz definicji kierunków działań profilaktycznych do wdrożenia przez pedagogów i psychologów szkolnych.



Nazwa programu Ministra Zdrowia: Wspieranie badań naukowych dotyczących uzależnienia od hazardu lub innych uzależnień niestanowiących uzależnienia od substancji psychoaktywnych a także rozwiązywania problemów z tym związanych.

Nazwa zadania Ministra Zdrowia: Przeprowadzenie badań naukowych służących pogłębieniu wiedzy w zakresie uzależnień behawioralnych, w tym hazardu problemowego i patologicznego.

Część I. Wprowadzenie

1.1. Opis problemu

Polityczno-ekonomiczne przemiany, które nastąpiły w Polsce po roku 1989, mają liczne konsekwencje dla funkcjonowania Polaków w różnych obszarach życia (Wąsowicz-Kiryło, 2006). Otworzenie rynku pracy, pojawienie się korporacji, rozwój przedsiębiorczości, to przyczyny zmian w funkcjonowaniu rodziny, przejawiających się między innymi w rozluźnianiu więzi rodzinnych i osłabieniu wpływu rodziców na wychowywanie dzieci i kontrolowanie ich rozwoju (Giza-Poleszczuk, 2004). Przeniesienie odpowiedzialności za sprawy finansowe z państwa na obywateli nałożyło na nich nowe zadania i konieczność nabywania nowych kompetencji, służących racjonalnemu zarządzaniu finansami osobistymi (Wąsowicz-Kiryło, 2010). Nowych kompetencji wymaga również poruszanie się na rozwiniętym rynku dóbr i usług, których powszechna dostępność nakłada na konsumentów konieczność zdyscyplinowanego dokonywania zakupów i wymaga umiejętności powstrzymywania się od zakupów. Wprowadzenie i rozwój zarządzania marketingowego sprawiły, że konsumenci są coraz bardziej intensywnie i poprzez coraz większą liczbę kanałów zachęcani do wydawania pieniędzy. W rosnącym stopniu wykorzystywany jest w tym celu Internet, dostępny już nie tylko w domu, ale i w telefonach komórkowych, w którym intensywne komunikaty i bogactwo oferty zachęcają do zakupów rzeczywistych lub wirtualnych i odwiedzania wirtualnych salonów gier.

Szczególnie atrakcyjną dla działań marketingowych, a przez to i szczególnie zagrożoną patologią, grupę docelową stanowią ludzie młodzi. Mimo, że nie pracują i nie posiadają własnych dochodów, to ich miejsce w statystykach sprzedażowych jest poczesne. Olejniczuk-Merta (2001) przytacza dane, z których wynika, że już w latach 60. w Stanach Zjednoczonych Ameryki 24 milionowa grupa młodzieży w wieku 13-19 lat wydawała rocznie ok. 10-15 miliardów dolarów na zakup różnych towarów. W Polsce, mniej więcej w tym samym czasie, w latach 70., szacowano udział młodzieży w rynku na 12%, a młodzież ta generowała zyski na poziomie 4 miliardów złotych (przed denominacją). A od tego czasu statystyki na całym świecie już tylko rosły. Ta sama autorka uważa, że grupa 7-19 latków, to osoby samodzielnie uczestniczące w procesach rynkowych, często poza kontrolą rodziców, którzy mogliby chronić swoje dzieci w przypadku większej koncentracji na zachowaniach swoich dzieci.

Na całym świecie, również w Polsce, rosną potrzeby konsumpcyjne, pieniądze nabierają coraz większego znaczenia dla funkcjonowania psychologicznego i społecznego (Wąsowicz-Kiryło, 2008), wartości materialistyczne zajmują coraz wyższą pozycję w systemie wartości człowieka, a

centralna rola konsumpcji w życiu budzi coraz większy niepokój przedstawicieli nauk społecznych, którzy traktują te zjawiska jako nową chorobę cywilizacyjną (określaną mianem *affluenza*, Solomon, i in. 2010). Te zmiany także mają szczególne znaczenie dla funkcjonowania młodych ludzi, zagrożonych różnego rodzaju patologiami (McWhirter i in., 2008).

Szczególnie niepokojące obserwacje dotyczą nowych postaci uzależnień, nie tylko od narkotyków, alkoholu i leków, znanych wcześniej, ale także od hazardu i e-hazardu, Internetu, gier (w tym interaktywnych gier internetowych), zakupów i e-zakupów. Dotykają one i dorosłych, i młodzież. Ze statystyk wynika, że w Polsce osoby uzależnione lub zagrożone uzależnieniem od Internetu są najczęściej w wieku do 25 roku życia (mediana 20 lat, średnia 24 lata), przy czym częściej dotyczy to mężczyzn niż kobiet (CBOS, 2012). Jak wynika z raportu CBOS, w starszych grupach wiekowych problem jest znacznie mniejszy, lecz nie należy interpretować tego wyniku nadmiernie pozytywnie, bowiem nie wiadomo, czy obecni 15-latkowie przestaną być uzależnieni w starszym wieku, czy też ich uzależnienie nie pogłębi się z wiekiem. Na poważne zagrożenie uzależnieniem od Internetu zwracają uwagę liczni, również polscy, badacze, m.in.: Ogińska-Bulik, 2010; Majchrzak i Ogińska-Bulik, 2006; Woronowicz, 2009; Augustynek, 2001 i 2010; Poprawa, 2006, 2007, 2009, 2010.

Niepokojące są także statystyki dotyczące hazardu, czynności znanej ludzkości od dawna i bardzo rozpowszechnionej na całym świecie. W Polsce, według raportu CBOS (2012), prawie co czwarty badany w wieku powyżej 15 roku życia, w ciągu roku poprzedzającego badanie grał w jakieś gry na pieniądze. Według szacunków, zaangażowanie w hazard mogący prowadzić do uzależnienia przejawia 3,7% dorosłych Polaków, w tym 0,2% jest już uzależnionych. W tej grupie hazardzistów, podobnie jak w przypadku uzależnienia od Internetu, przeważają mężczyźni. U 20% mężczyzn występują symptomy uzależnienia, w przypadku kobiet liczba ta jest dwukrotnie mniejsza (9,8%). Ważną cechą decydującą o rozmiarze zjawiska jest także wiek. Z tego samego raportu wynika, że osoby młode, do 34 roku życia, są najbardziej zagrożone uzależnieniem, przy czym najwyższy odsetek jest w najmłodszej grupie badanych, czyli wśród młodzieży od 15 do 18 roku życia.

Nie mniej zatrważające są statystyki dotyczące e-hazardu. Woronowicz (2009) podaje, iż w internetowe gry hazardowe angażuje się na całym świecie około 20 milionów internautów. Zdaniem Ogińskiej-Bulik (2010), w Polsce gra na pieniądze około jednego miliona internautów, którzy wydają na ten cel około 10 milionów złotych miesięcznie. Zjawisko grania w Internecie na pieniądze jest już bardzo rozpowszechnione. W badaniu CBOS co trzeci badany przyznał, że w ciągu miesiąca poprzedzającego badanie grał w jakąś grę online na pieniądze, a to już ważna przesłanka do wnioskowania o rosnącym zagrożeniu uzależnieniem.

Kolejne niepokojące dane dotyczą zakupów. Ta codzienna i konieczna czynność wykonywana przez miliardy ludzi, także może stać się przedmiotem uzależnienia, określanego w

literaturze mianem kompulsywnego kupowania. Według raportu CBOS (2012), problem ten ma miejsce w przypadku nawet 3,5% populacji Polaków powyżej 15 roku życia. Według danych CBOS, dotyczy on jednak bardziej kobiet niż mężczyzn, a w szczególności kobiet do 24 roku życia. Tak, jak w przypadku uzależnienia od hazardu, medium, które może sprzyjać rozwojowi uzależnienia od kupowania jest Internet. Woronowicz (2009, s. 514) podaje, że „w 2007 roku obroty handlu detalicznego w Internecie wyniosły w Polsce kilka miliardów złotych, w Europie – około 197 miliardów dolarów, a w Stanach Zjednoczonych – około 175 miliardów dolarów”. Frąckiewicz (2011) zwraca uwagę, że rynek ten w Polsce jest bardzo dynamiczny. Szacuje się, że obroty handlu elektronicznego wyniosły w 2009 roku 13,4 miliarda złotych, w 2010 już 15,5 miliarda. Z danych Eurostatu wynika, iż w 2010 roku 20% populacji Polaków robiło zakupy przez Internet, a to jest liczba czterokrotnie większa niż 5 lat wcześniej (za: Frąckiewicz, 2011). Frąckiewicz podaje także, że nieco więcej mężczyzn (54%) niż kobiet (46%) robi zakupy w Internecie, zwraca także uwagę, iż ubywa klientów e-sklepów, a rośnie odsetek osób korzystających z platform aukcyjnych. Istotne są także jej wyniki badań dotyczące wieku e-klientów. 30% stanowią osoby od 15 do 24 roku życia, a 47 % osoby z grupy wiekowej 25-39, zatem ponownie ludzie młodzi są najbardziej zaangażowani w aktywność w Internecie. Z badań Kolny (2011) oraz Feldy (2012) wynika, że w zależności od płci i wieku e-klienci przejawiają inne zachowania poprzedzające zakup, zatem można oczekiwać również, że odmienne czynniki wpływają na podejmowanie przez nich internetowych zachowań zakupowych.

W wynikach badań dotyczących uzależnień od Internetu, interaktywnych gier internetowych, e-hazardu i zakupów w sieci (w dalszej części określanych mianem e-uzależnienia) zwracają uwagę następujące fakty. Po pierwsze, badania prowadzone są na populacjach generalnych, a nie są skoncentrowane na problemach dotyczących poszczególnych grup wiekowych. Po drugie, w grupach osób najmłodszych statystyki dotyczące zagrożenia uzależnieniami są najwyższe. Po trzecie, i to może być jedna z przyczyn wcześniejszej obserwacji, technologią sprzyjającą wzrostowi zagrożenia uzależnieniami jest Internet. Ogińska-Bulik (2010), Woronowicz (2009) i Guerreschi (2010) przytaczają wyniki licznych badań wskazujących na to, że wśród cech tego medium zwiększających prawdopodobieństwo uzależnienia nie tylko od samego serfowania w sieci, ale także od e-hazardu i e-zakupów znajdują się: (a) coraz bardziej powszechny dostęp, a także dostęp w każdej chwili i bez wychodzenia z domu (również przez urządzenia przenośne), (b) anonimowość dająca poczucie bezpieczeństwa oraz pozwalająca na prezentowanie tożsamości i podejmowanie zachowań niemożliwych w rzeczywistości, (c) swoboda ekspresji, (d) równość pod względem statusu społecznego i (e) możliwość zamaskowania rzeczywistego wyglądu fizycznego. Poprawa (2009, 2010) uważa, że wynikające z korzystania z Internetu doświadczanie przyjemności oraz możliwość kompensacji pewnych braków cech i funkcjonowania w rzeczywistości (takich jak np.

przynależność do grupy wirtualnej, podtrzymywanie związków personalnych, budowanie pozycji społecznej) mogą stanowić najsilniejsze determinanty uzależnienia.

Zdaniem Woronowicza (2009), przytaczającego wyniki badań TNS OBOP z 2008 roku, 40% polskich dzieci zaczęło samodzielnie korzystać z komputera przed 9 rokiem życia; aktywność przed komputerem coraz częściej zastępuje kontakty rodzinne, zabawy z rówieśnikami, czytanie książek i uprawianie sportu. Tworzenie postaci zastępujących prawdziwą tożsamość, izolacja od zasad harmonijnego współżycia społecznego, wirtualne zaspokajanie potrzeb (Guerreschi, 2010), to niezwykle niebezpieczne zjawiska. Mogą one mieć szczególnie poważne konsekwencje w przypadku młodych ludzi, których osobowość dopiero się kształtuje i którzy wchodzi w życie, w którym ich kompetencje psychologiczne, społeczne i ekonomiczne będą potrzebne, zarówno z punktu widzenia ich interesów osobistych, jak i z punktu widzenia interesów państwa. Niestety, brak konfrontacji z innymi ludźmi pomaga ukrywać uzależnienia, które występują już u nastolatków, lecz często są diagnozowane z opóźnieniem, co utrudnia terapię i zmniejsza szanse jej powodzenia.

Opisane wyżej zjawiska są bardzo niepokojące, bowiem oczywistym jest to, że obecna młodzież (w szczególności w kontekście faktu starzenia się polskiego społeczeństwa) i jej kondycja będzie miała główny wpływ na stan państwa i sytuację jego obywateli w przyszłości. Niepowstrzymanie tendencji do wzrostu zagrożenia uzależnieniami, w tym e-uzależnieniem, będzie miało konsekwencje i dla jednostek (psychologiczne, społeczne i ekonomiczne), i dla państwa, które będzie ponosiło koszty terapii, zamiast opierać swoje funkcjonowanie na sile zasobów ludzkich. Zatem konieczne jest diagnozowanie poziomu zagrożenia uzależnieniami oraz podejmowanie działań profilaktycznych, zapobiegających rozpowszechnianiu uzależnień i ich negatywnym skutkom.

W kontekście przedstawionych powyżej wyników badań, wydaje się bardzo ważne monitorowanie poziomu zagrożenia uzależnieniami wśród młodzieży w całej Polsce oraz ocena, w jakiej fazie uzależnienia znajdują się młodzi ludzie, których zagrożenie dotyczy (czy to jest etap poznawania możliwości, czy etap wzrostu potrzeby wykonywania czynności, czy też etap destrukcji, czyli ograniczenia aktywności w innych dziedzinach – Augustynek, 2001; Woronowicz, 2009). Mając na uwadze ujawniony w badaniach wiek najbardziej zagrożonych osób oraz charakterystykę psychologiczną młodzieży na różnych etapach rozwoju, przedmiotem szczególnej troski powinny być osoby od 13 do 19 roku życia.

Z powyższego przeglądu literatury (zob. także Wąsowicz i Stysko-Kunkowska, 2014) i rezultatów badań wynika także, że szczególnie niebezpieczne są te uzależnienia, których rozprzestrzenianie może być ułatwione przez dostęp do Internetu. Z badania CBOS (2012) wynika, że niektóre uzależnienia współwystępują. Stwierdzono w nich, że grupie osób uzależnionych od zakupów jest 25,7% osób zagrożonych uzależnieniem od pracy, 16,4% zagrożonych uzależnieniem od hazardu, i 13,8% zagrożonych uzależnieniem od Internetu (te liczby są znacznie większe niż w grupie

osób, u których nie zdiagnozowano zagrożenia kompulsywnym kupowaniem). Ponieważ młodzieży jeszcze nie dotyczy uzależnienie od pracy, w niniejszym projekcie skoncentrowano się na zagrożeniu uzależnieniem od Internetu i gier internetowych, e-hazardu oraz e-zakupów.

Poza monitorowaniem stanu zagrożenia e-uzależnieniem, dla prowadzenia działań profilaktycznych szczególnie ważne jest poznanie przyczyn powstawania zagrożeń innych niż tylko te, które są związane z medium. Na całym świecie, także w Polsce, przeprowadzono wiele badań mających doprowadzić do ustalenia, jakie cechy osoby i jej sytuacji wpływają na wzrost zagrożenia uzależnieniami i występowanie uzależnień. Z literatury przedmiotu wynika, że lista tych cech może być bardzo długa, nawet jeśli weźmie się pod uwagę tylko takie, których znaczenie ujawniono w przypadku wszystkich uzależnień będących przedmiotem niniejszego projektu. Zatem w przypadku badań dedykowanych opisaniu zależności przyczynowo-skutkowych na potrzeby podejmowania działań profilaktycznych, szczególnie istotne jest ustalenie kryteriów, według jakich zostaną dobrane zmienne, których potencjalny wpływ ma być przedmiotem wyjaśniania występowania zagrożenia e-uzależnieniem.

Bardzo powszechne jest zainteresowanie badaczy wpływem cech osobowości i/lub cech temperamentalnych na skłonność do uzależnienia się. Wśród tych cech analizowano m.in. wpływ neurotyczności, ekstra- introwersji, lub zapotrzebowania na stymulację (m. in. Hornowska, 2006; Ogińska-Bulik, 2005; Augustynek 2001 i 2010)). Badania te dostarczają cennej wiedzy o człowieku i mechanizmach jego funkcjonowania. Ponieważ jednak posiadanie tych cech jest uwarunkowane genetycznie i wynika z właściwości układu nerwowego danej osoby, niepodlegających zmianom, w kontekście przyszłych działań profilaktycznych ich znaczenie jest drugorzędne. Pierwsze, przyjęte przez nas na potrzeby tego projektu, kryterium doboru cech do badania odnosiło się właśnie do zakresu wpływu, jaki można mieć na zmianę natężenia takiej cechy przyczyniającej się do rozwoju e-uzależnienia (w szczególności chodzi o zmianę możliwą do wprowadzenia w stosunkowo krótkim czasie). To kryterium pozwoliło ograniczyć zbiór zmiennych przez wykluczenie badania stałych cech osobowości i temperamentalnych.

Drugie kryterium wywiodłyśmy z badania CBOS (2012). Wynika z niego, że w przypadku ludzi młodych, szkoła jest miejscem, w którym ujawniany jest problem ewentualnego zagrożenia e-uzależnieniem młodego człowieka. Jednym ze skutków e-uzależnienia jest zaniedbywanie obowiązków szkolnych, co znajduje odzwierciedlenie w ocenach. Zatem to właśnie w szkole możliwe jest i konieczne wczesne podejmowanie działań profilaktycznych, mogących zapobiegać rozprzestrzenianiu czy pogłębianiu zagrożenia e-uzależnieniem. Te przesłanki posłużyły do przyjęcia drugiego kryterium, według którego przedmiotem badania miały być zmienne, których pomiar możliwy jest w środowisku szkolnym. Mając na uwadze warunki, w jakich w Polsce pracują psycholodzy i pedagodzy szkolni, doprecyzowanie tego kryterium obejmuje możliwość

kwestionariuszowego, anonimowego i grupowego badania cech zwiększających prawdopodobieństwo zagrożenia e-uzależnieniem.

Trzecie kryterium dotyczyło uwzględnienia takich cech, których wpływ jest uniwersalny, to znaczy występuje w przypadku zagrożenia e-uzależnieniem od różnych czynności. Z piśmiennictwa wynika, że w przypadku e-uzależnienia, te same kategorie czynników mogą zwiększać prawdopodobieństwo zagrożenia. Oznacza to, że te same działania profilaktyczne mogą być skuteczne i służyć ochronie jednostek przed zagrożeniem uzależnieniem od kilku czynności jednocześnie.

Czwarte kryterium dotyczyło zachowań, z jakimi współwystępuje e-uzależnienie. Z badania CBOS (2012) wynika, że osoby uzależnione od Internetu, częściej niż osoby niezagrożone, codziennie słuchają muzyki w Internecie (64% w stosunku do 22%), kontaktują się na portalach społecznościowych (49% w stosunku do 19%), grają online (32% w stosunku do 5%), oglądają TV w sieci (26% w stosunku do 9%). Sprawdzenie, czy w przypadku e-uzależnienia podobne zachowania z nim współwystępują może pomóc w budowaniu kryteriów diagnostycznych.

Piąte kryterium przyjęliśmy wychodząc z założenia, że nie tylko przyczyny, ale i skutki uzależnienia mogą stanowić podstawę diagnozy sytuacji. Z badań Young (1996), Eggera (1996) i Brennera (1996) – za Guerreschi (2010) wynika, że do skutków mogą należeć trudności z nauką, zaburzenia snu, nieregularne odżywianie się, bóle pleców, zespół cieśni nadgarstka, choroby oczu. Z kolei Woronowicz (2009) zwraca m. in. uwagę na wydawanie coraz większej ilości pieniędzy na sprzęt komputerowy, Chwaszcz i in. (2005 za Ogińska-Bulik, 2010) – na zaniedbywanie obowiązków domowych i szkolnych, a Kaliszewska (2006 za Ogińska-Bulik, 2010) – na zawężanie zainteresowań, rezygnację z przyjemności i rozrywek.

Ostatnie kryterium związane było z potrzebą uwzględnienia perspektywy psychologów i pedagogów szkolnych i włączenia w badanie takich cech, które poddają się działaniom profilaktycznym, możliwym do przeprowadzenia w środowisku szkolnym w grupach młodzieży.

W literaturze obcojęzycznej i polskiej dostępne są szerokie przeglądy badań, w których ustalano znaczenie różnych zmiennych w kontekście rozmaitych uzależnień, i od substancji i od czynności. Przykłady wyników dotyczących polskich badanych, (lecz nie tylko) stanowią prace m. in.: Ogińskiej-Bulik (2010), Woronowicza (2009), Augustynka (2001 i 2010), Gąsiorowskiej (2001 i 2012), Henne (2003). Przyjmując powyższe kryteria, a także uwzględniając wiedzę na temat determinant uzależnień behawioralnych w naszym projekcie poddałyśmy pomiarowi m.in. cechy funkcjonowania społecznego, style radzenia sobie ze stresem, zainteresowania i sposoby spędzania wolnego czasu (również z rodzicami w Internecie). Zakładałyśmy, że uwzględniając właściwie dobrane cechy i właściwie definiując symptomy zagrożenia uzależnieniem od Internetu i e-czynności, a także prowadząc prace psychometryczne, opracujemy kwestionariusz do badań grupowych w szkołach, w

celu: (a) wypełnienia luki wynikającej z braku badań nad młodzieżą, (b) systematycznego monitorowania skali zjawiska i poziomu zagrożenia e-uzależnieniem, (c) definiowania obszaru(ów), w jakich konieczne są działania profilaktyczne, których szybkie wprowadzenie w danym środowisku szkolnym przyczyni się do bardziej skutecznego zapobiegania rozwojowi e-uzależnienia.

1.2. Cele projektu

Projekt ten dotyczył zagrożenia uzależnieniem od czynności podejmowanych za pośrednictwem Internetu (e-gry, e-hazard, e-zakupy, określanych w projekcie jako e-czynności), przez młodzież szkolną w wieku 13-19 lat, z terenu całej Polski.

Projekt miał dwa główne cele. Jego pierwszym celem było przeprowadzenie badania ilościowego na próbie młodzieży szkolnej, liczącej 1000 osób, w wieku od 13 do 19 lat, reprezentującej różne środowiska szkolne (gimnazja, licea, technika) i różne regiony Polski. Badanie miało umożliwić: (a) oszacowanie skali zjawiska zagrożenia e-uzależnieniem w grupie polskiej młodzieży szkolnej, (b) określenie objawów kluczowych dla poszczególnych faz zagrożenia e-uzależnieniem; (c) określenie fazy uzależnienia w grupach zagrożonych, (d) określenie rodzaju i stopnia zaawansowania negatywnych konsekwencji e-uzależnienia w grupach osób, u których je zdiagnozowano; (e) zdefiniowanie grup ryzyka, (f) określenie czynników zwiększających prawdopodobieństwo wystąpienia e-uzależnienia, (g) opracowanie rekomendacji kierunków działań profilaktycznych, do wprowadzenia w szkołach.

Drugim celem projektu było opracowanie kwestionariusza do diagnozy stopnia zagrożenia e-uzależnieniem i pomiaru czynników zwiększających prawdopodobieństwo występowania i pogłębiania e-uzależnienia. U podstaw konstrukcji kwestionariusza leżało założenie, iż ma on być stosowany w anonimowych badaniach grupowych, przez psychologów i pedagogów szkolnych, w celu (a) monitorowania stanu zagrożenia e-uzależnieniem i (b) diagnozy kategorii przyczyn występujących w danym środowisku szkolnym, poddających się działaniom psychoedukacyjnym.

Dążąc do opracowania narzędzia spełniającego wysokie standardy psychometryczne, w procesie jego tworzenia wykorzystującego metody badań jakościowych (wywiady indywidualne i grupowe z młodzieżą oraz specjalistami) i ilościowych (badania pilotażowe, badanie właściwe, badanie walidacyjne). Ostateczna wersja Kwestionariusza Moja Aktywność w Internecie (MAWI) powstała w oparciu o zaawansowane techniki analiz statystycznych. Została opublikowana (wraz z przeglądem najnowszej literatury, opisem etapów konstrukcji i własności psychometrycznych oraz ze szczegółowymi zasadami interpretacji wyników) w książce pt. **„Młodzież w Internecie - Zagrożenie uzależnieniem. Podręcznik do Kwestionariusza MAWI”** (Wąsowicz i Styśko-Kunkowska, 2014).

1.3. Główne cele badań

Główne cele poszczególnych badań zrealizowanych w ramach projektu przedstawiono w tabeli 1. Badania 1. i 3. miały przybliżyć perspektywę specjalistów pracujących z młodzieżą i mających pewne doświadczenia zawodowe związane z e-uzależnieniami. Celem badania 2. było m.in. poznanie perspektywy i języka młodzieży, jakim posługuje się rozmawiając o uzależnieniu od różnych e-czynności. Badanie 6. było ukierunkowane na określenie skali zjawiska, jego konsekwencji i determinant, zatem miało dostarczyć **kluczowych dla obecnego raportu informacji na temat zagrożenia e-uzależnieniem wśród młodzieży**. Pozostałe badania z młodzieżą (jakościowe badanie 4. oraz ilościowe badania 5. i 7.) służyły przede wszystkim **pilotażowi narzędzia diagnostycznego** (czyli Kwestionariusza MAWI), służącego do pomiaru zagrożenia oraz stopnia zagrożenia uzależnieniem od Internetu i e-czynności, a także weryfikacji jego własności psychometrycznych. W tym opracowaniu przedstawiono wyniki badań 1. i 3. oraz badań 2. i 6., które dostarczyły danych bezpośrednio związanych z pierwszym celem projektu.

1.4. Metodologia

W projekcie zastosowano podejście badawcze wykorzystujące kilka różnych metod, zarówno jakościowych jak i ilościowych (*mixed multi-method approach*), a realizację badań własnych poprzedzono analizą publikacji polskich i zagranicznych. Szczegółowe metody, wraz z krótką charakterystyką uczestników poszczególnych badań przedstawiono w tabeli 2., a główne powody zastosowania metod jakościowych i ilościowych podano w ramkach 1. i 2. Badania przeprowadzono w okresie od czerwca 2013 roku do kwietnia 2014 roku.

Tabela 1. Główne cele badań

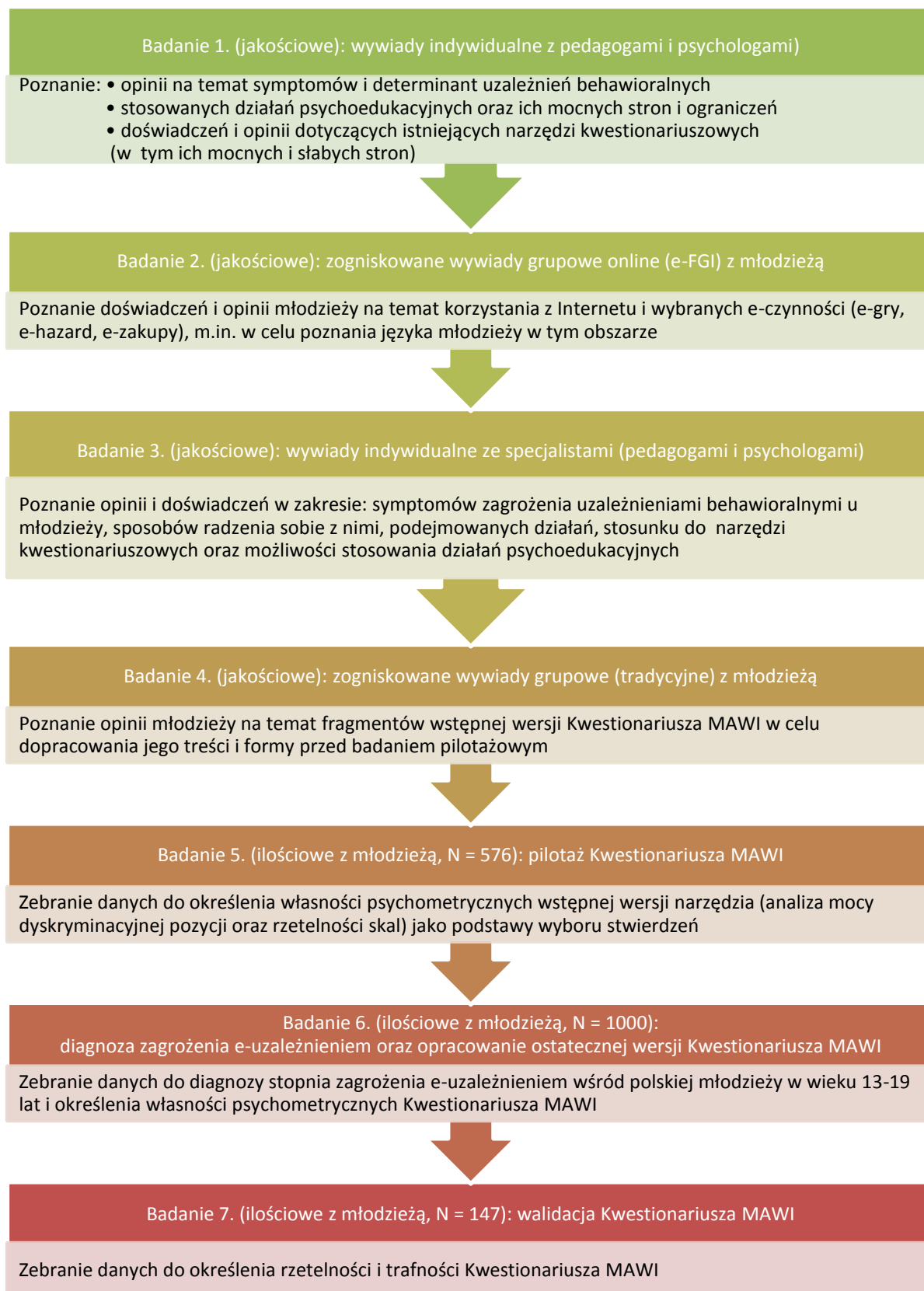
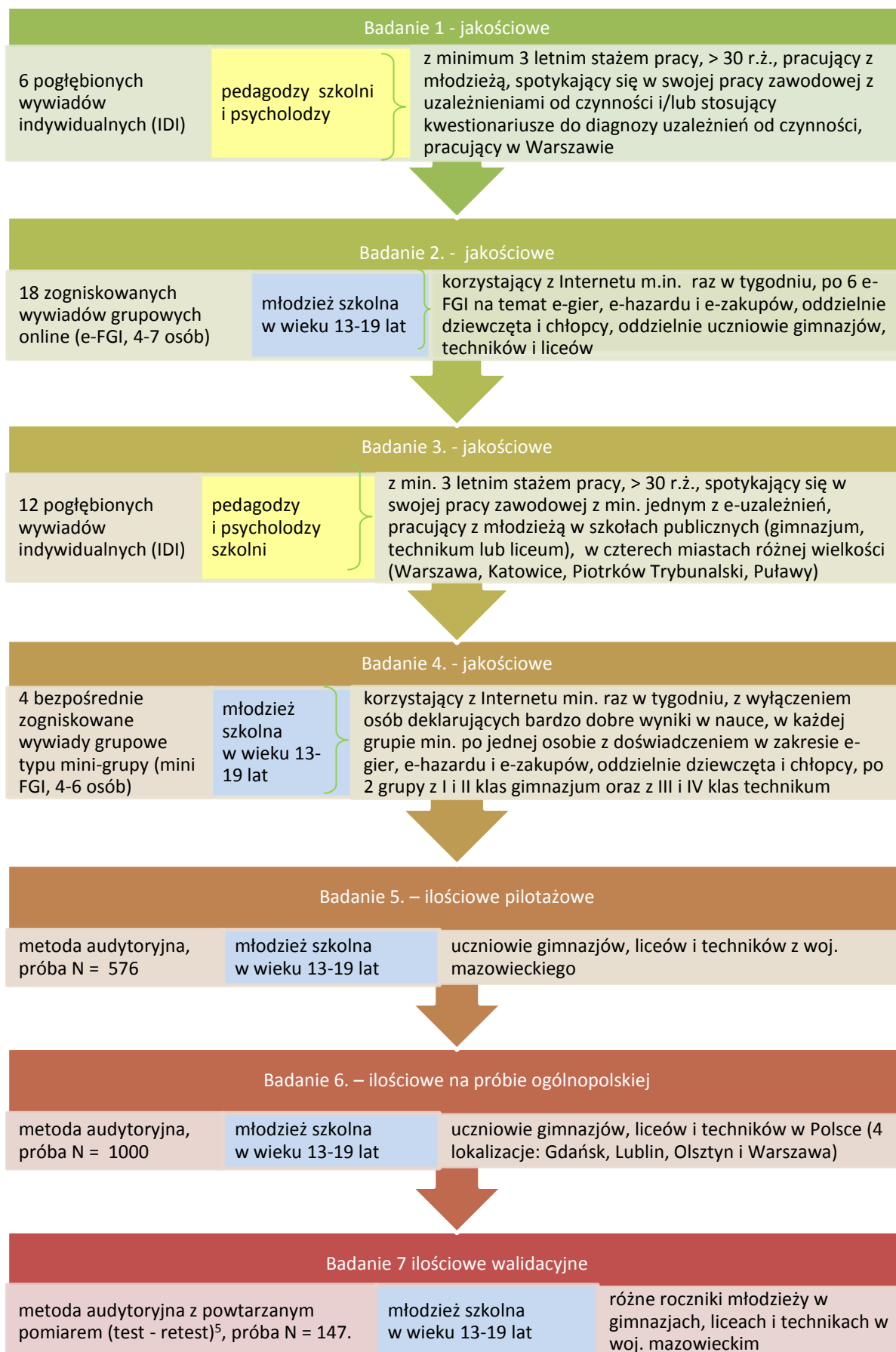


Tabela 2. Metody zastosowane w projekcie wraz z charakterystyką uczestników.



Ramka 1. Powody wyboru metod jakościowych.

Wywiady jakościowe umożliwiają poznanie subiektywnej perspektywy uczestników badań na wybrane tematy poprzez koncentrację na wybranych, spontanicznie pojawiających się zagadnieniach istotnych z punktu widzenia projektu oraz dają sposobność poznania języka i terminologii stosowanej przez młodzież w komunikacji na temat omawianych zjawisk.

Pogłębione wywiady indywidualne (IDI) pozwalają na lepsze zrozumienie specyfiki poglądów pojedynczych osób oraz ułatwiają proces rekrutacji ekspertów.

Zogniskowane wywiady grupowe (FGI) poprzez wykorzystanie dynamiki grupy pozwalają na uzyskanie większej ilości informacji w krótkim czasie (dzięki wzajemnej stymulacji, zasadzie kuli śniegowej, poczuciu bezpieczeństwa wywołanym obecnością innych osób o podobnych charakterystykach). Jednorodność (pod względem typu e-aktywności, typu szkoły, płci) sprzyja poczuciu bezpieczeństwa i umożliwia bardziej efektywną wymianę opinii związaną z potencjalnie odmiennymi doświadczeniami.

e-FGI (wywiady online): Komunikacja online jest naturalnym sposobem porozumiewania się młodzieży korzystającej z Internetu. Badanie online zapewnia dużą anonimowość i tym samym sprzyja otwartości, co jest ważne wśród młodzieży rozmawiającej o potencjalnie trudnych tematach (związane z wiekiem potencjalnie większe obawy przed brakiem aprobaty społecznej i skłonność do autoprezentacji). Osoby zagrożone uzależnieniem lub uzależnione mogą mieć różne trudności o charakterze psychologicznym w relacjach interpersonalnych, co – biorąc pod uwagę potrzebę swobodnej dyskusji na omawiane tematy – mogłoby zmniejszyć efektywność wywiadów realizowanych metodą bezpośrednią.

Bezpośrednie mini-FGI (4-6 osób): Bezpośredni kontakt zwiększa możliwość wykorzystania komunikacji niewerbalnej w celu lepszego zrozumienia reakcji uczestników na pytania kwestionariuszowe. Zastosowanie mniejszej niż standardowa grupy dyskusyjnej, poza obniżeniem kosztów badania, zwiększa poczucie bezpieczeństwa i daje możliwość lepszego wniknięcia w kluczowe tematy oraz kontroli nad „trudną” grupą.

Źródło: Opracowanie własne.

Ramka 2. Powody wyboru metod ilościowych.

Zebranie danych o charakterze ilościowym, pozyskanych w wystandardizowany sposób, pozwalające na zastosowanie metod analizy statystycznej w celu wnioskowania o populacji na podstawie wyników próby.

Metoda audytoryjna: Badanie grupowe 1) pozwala dotrzeć do młodzieży o różnym stopniu zaangażowania w korzystanie z Internetu, 2) skraca czas i koszty realizacji, 3) daje możliwość sprawdzenia narzędzia w warunkach, w jakich ankiety są realizowane w szkołach.

Metoda z powtarzaniem pomiarem: Dwukrotny pomiar tym samym narzędziem dostarcza danych do określenia stabilności bezwzględnej kwestionariusza.

Źródło: Opracowanie własne.

Część II. E-uzależnienie z perspektywy pedagogów i psychologów (badania 1. i 3.)

W tej części zaprezentowano wyniki dwóch badań (badanie 1. i badanie 3.), przeprowadzonych metodą indywidualnych wywiadów pogłębionych z pedagogami i psychologami pracującymi z młodzieżą, w celu poznania ich obserwacji i opinii na temat zjawiska e-uzależnień wśród młodzieży. Na początku przedstawiono opis próby i procedury, a następnie wyniki badań dotyczące skali e-uzależnienia, przekonań specjalistów na temat symptomów, przyczyn i konsekwencji uzależnienia od Internetu i trzech specyficznych e-czynności: e-gier, e-hazardu i e-zakupów. Następnie omówiono podobieństwa i różnice w spostrzeganiu problemu e-uzależnienia od różnych e-czynności, a następnie opisano różnice w wypowiedziach specjalistów, wynikające ze specyfiki różnych typów szkół, w których pracują. W końcowej części tego rozdziału zaprezentowano opinie dotyczące obserwacji pedagogów i psychologów na temat zachowań młodzieży w zakresie wykonywania każdej z analizowanych e-czynności.

2.1. Metoda

2.1.1. Charakterystyka uczestników i ich doświadczeń zawodowych w zakresie uzależnień behawioralnych

W badaniach 1. i 3. brali udział pedagodzy i psychologzy. Dobrano ich według kryteriów pozwalających na realizację celów badawczych. Ich charakterystyki przedstawiono w tabelach 3. i 4.

Tabela 3. Charakterystyki uczestników badania 1. na podstawie ankiet selekcyjnych.

Zawód	⇒	Pedagodzy: 3 osoby	Psychologzy: 3 osoby
Główne miejsce pracy	⇒	Szkoła	Różne ośrodki pomocy: Młodzieżowy Ośrodek Wychowawczy (MOW), Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna (PPP), fundacje / stowarzyszenia
Charakterystyki zawodowe	⇒	Pracujący z młodzieżą w wieku 13-19 lat (	Pracujący z młodzieżą w wieku 13-19 lat
		Co najmniej 3 lata w zawodzie	
Doświadczenia z uzależnieniami	⇒	Spotykający się w swojej pracy zawodowej z uzależnieniami od czynności i/lub stosujący kwestionariusze do diagnozy uzależnień od czynności	
Miasto	⇒	Warszawa	
Charakterystyki socjodemograficzne	⇒	Minimum 30 lat, kobiety	
Inne	⇒	Nieuczestniczenie w badaniu marketingowym w ciągu ostatnich trzech miesięcy	

Tabela 4. Charakterystyki uczestników badania 3. na podstawie ankiet selekcyjnych.

Zawód	⇒	Pedagodzy: 11 osób, psycholog: 1 osoba											
Główne miejsce pracy	⇒	Szkoły publiczne											
	⇒	Gimnazjum				Liceum				Technikum			
Miasto	⇒	W ¹	K	PT	P	W	K	PT	P	W	K	PT	P
Charakterystyki zawodowe	⇒	Co najmniej 3 letni staż pracy											
Doświadczenia z e-uzależnieniami w głównym miejscu pracy	⇒	Spotykają się z co najmniej jednym z takich zjawisk jak a) nadmierne korzystanie z Internetu, b) nadmierne granie w gry w Internecie c) granie w gry w Internecie typu kasyno, zakłady (np. poker, blackjack, jednoręki bandyta, ruletka) na żetony lub na pieniądze d) nadmierne kupowanie w Internecie / zainteresowanie przeglądaniem stron internetowych z zakupami											
Charakterystyki socjo-demograficzne	⇒	Co najmniej 30 lat, 9 kobiet / 3 mężczyzn											
Inne	⇒	Nie uczestniczyli w badaniu marketingowym w ciągu ostatnich 6 miesięcy; ani oni, ani osoby z ich rodziny lub bliskich przyjaciół nie byli zatrudnieni w takich branżach jak marketing, badania rynku, badania społeczne, PR / media											

¹ W – Warszawa, K – Katowice, PT – Piotrków Trybunalski, P – Puławy

Wszyscy badani – zgodnie z założeniami rekrutacyjnymi – mieli w swojej praktyce zawodowej doświadczenia z jakimiś przejawami e-uzależnień lub ich odpowiedników „w realu”. Szczegółowe wyniki dotyczące zadeklarowanych doświadczeń wskazują, że specjaliści stykali się z intensywnym graniem w gry komputerowe, w tym gry online, a sporadycznie z e-hazardem (tabela 5.), i to zarówno gdy wypowiadali się na temat uzależnień ogólnie, nie tylko wśród młodzieży (badanie 1.), jak i gdy mówili jedynie o doświadczeniach młodzieży szkolnej (badanie 3.). W poniższej tabeli widać także, że doświadczeniami nie różnili się pedagodzy i psycholodzy w badaniu 1., ani specjaliści pracujący w gimnazjach, liceach i technikach w badaniu 3. Wskazują na to powtarzające się odpowiedzi uczestników oznaczone skrótami literowymi w kolumnach „zawód” i „typ szkoły”.

Tabela 5. Odpowiedzi specjalistów w ankiecie selekcyjnej na pytania o doświadczenia zawodowe z analizowanymi e-czynnościami i innymi zagadnieniami związanymi z zachowania i problematycznymi lub patologicznymi.

Badanie 1.		Badanie 3.	
Z jakiego rodzaju uzależnieniami spotyka się Pan/i w swojej pracy zawodowej?	Zawód	Proszę pomyśleć o swoim głównym miejscu pracy. Z którym z poniższych zagadnień spotyka się Pan/Pani wśród młodzieży w tej szkole?	Typ szkoły, w której pracuje specjalista
Internet	P ¹ P Ps Ps	Nadmierne korzystanie z Internetu	G ² G G L L L L T T T
Gry komputerowe	P P Ps Ps	Nadmierne granie w gry stacjonarne na komputerze	G G G L L L T T T
		Nadmierne granie w gry w Internecie	G G G L L L T T
Zakupy on-line	P	Nadmierne kupowanie w Internecie / zainteresowanie przeglądaniem stron z zakupami w Internecie	G L L T

Hazard on-line	-	Granie w gry w Internecie typu kasyno, zakłady (np. poker, blackjack, jednoręki bandyta, ruletka) na żetony lub na pieniądze	T L
Substancje aktywne/ narkotyki/ dopalacze	Ps Ps	Zażywanie substancji aktywnych/ narkotyków/ dopalacze	G G G L L L L T T
Alkohol	Ps Ps	Używanie alkoholu	G G L L L L T T T
Jedzenie	-	Zaburzenia jedzenia	G G L L T T
		Nadmierne kupowanie	G L L L
		Granie w gry na pieniądze	T
		Granie w gry typu kasyno, zakłady (np. poker, blackjack, jednoręki bandyta, ruletka)	L
Sex	P Ps	-	
Praca	Ps Ps	-	
Inne (jakie?): palenie papierosów	P	Inne (jakie?): palenie papierosów	G G
		Inne (jakie?): agresja, przemoc	G

¹ P – Pedagog, Ps – Psycholog

² G – gimnazjum, L – Liceum, T – Technikum jako główne miejsce pracy badanego eksperta

2.1.2. Procedura badawcza

Pogłębione wywiady indywidualne w obu badaniach były prowadzone przez moderatora według przygotowanego wcześniej scenariusza. Każdy wywiad rozpoczynał się od krótkiego wprowadzenia, w którym moderator przedstawiał siebie i zasady wywiadu (jego cel, poufność, nagrywanie, o wynikach w postaci zbiorczego raportu i ewentualnie publikacji naukowej, czasie trwania, podkreślenie ważności wypowiedzi) oraz zbierał informacje ogólne na temat pracy zawodowej badanego specjalisty (zawód, długość doświadczenia, ogólnie o miejscu pracy oraz charakterystykach młodzieży w miejscu pracy).

W badaniu 1. rozmowa dotyczyła następujących zjawisk: nadmierny (patologiczny / problematyczny) hazard i hazard przez Internet, nadmierne korzystania z komputera, w tym osobno gry internetowe i komputerowe oraz nadmierne zakupy, w tym zakupy przez Internet. W pierwszej części wywiadu, mającej na celu wprowadzenie w tematykę i uzyskanie informacji przydatnych do dalszej rozmowy, omawiane było **występowanie każdego z tych zjawisk w pracy zawodowej danej osoby**. Następnie pytano o **symptomy, determinanty i konsekwencje tych zjawisk**. W tym celu najpierw proszono o opisanie typowej osoby (najlepiej w wieku 13-18 lat) mającej trudności z nadmiernym wykonywaniem poszczególnych e-czynności (lub czynności w przypadku braku doświadczeń z daną e-czynnością, np. o hazard poza Internetem w przypadku braku doświadczeń z e-hazardem). Następnie proszono badanych specjalistów o wypisanie na kartkach najpierw symptomów, potem determinant i konsekwencji e-gier, e-hazardu i e-zakupów, przyklejenie ich w tabeli oraz omówienie. Pytano także o charakterystyki młodzieży mającej problemy w zakresie

omawianych czynności. W kolejnej części wywiadu omawiano **doświadczenia, znajomość i opinie dotyczące istniejących narzędzi służących do diagnozy uzależnień behawioralnych lub innych uzależnień (w tym ich mocnych i słabych stron)**. Celem tego fragmentu wywiadu było poznanie stosunku do narzędzi kwestionariuszowych. Ostatnia część wywiadu służyła określeniu, jakie działania psychoedukacyjne są obecnie stosowane lub mogłyby być stosowane w celu zapobiegania e-uzależnieniom, jakie są zalety i ograniczenia takich działań.

W badaniu 3., w celu wprowadzenia w tematykę, wywiad rozpoczynano od ogólnych **skojarzeń dotyczących badanych zagadnień** (młodzież i ... Internet/gry przez Internet / gry na pieniądze / gry na pieniądze przez Internet / hazard przez Internet / zakupy przez Internet). Kolejna część miała na celu **poznanie opinii i doświadczeń w zakresie: symptomów zagrożenia uzależnieniami behawioralnymi u młodzieży od analizowanych e-czynności, sposobów radzenia sobie z nimi i podejmowanych działań**. W obu tych częściach rotowano kolejność zagadnień w celu wyeliminowania efektu pierwszeństwa i wpływu zmęczenia wynikającego z uczestniczenia w badaniu.

Po pytaniach o charakterystyki i typy młodzieży wykonującej dane czynności, pytano o niepokojące przejawy danej e-czynności występujące wśród młodzieży lub mogące potencjalnie wystąpić. Proszono o określenie, co to znaczy za dużo / nadmiernie wykonywać daną czynność oraz nałogowe jej wykonywanie lub uzależnienie. Zbierano także opinie, jakie są przejawy zagrożenia poszczególnymi problemami oraz jakie są przyczyny ryzyka takiego uzależnienia i konsekwencje. W końcu pytano o doświadczenia z osobami wykonującymi daną czynność nadmiernie/w sposób uzależniony. W przypadku hazardu rozpoczynano od określenia, co badany specjalista rozumie pod pojęciem hazardu i hazardu przez Internet, następnie dopytywano o zachowania przez Internet typu gry na pieniądze, obstawianie zakładów na pieniądze i granie w gry typu kasyno, a w przypadku braku takich doświadczeń - o gry w karty, zakładanie się na pieniądze, gry na pieniądze poza Internetem. W kontekście hazardu dopytywano także o subiektywne znaczenie określeń typu „ktoś gra za dużo / stracił umiar w grach online na pieniądze” „ktoś jest uzależniony od grania w gry online na pieniądze”, „ktoś ma nałóg grania w gry online na pieniądze”, „ktoś jest patologicznym graczem w gry online na pieniądze”.

Następna część wywiadu była ukierunkowana na określenie możliwości stosowania różnych działań, w tym psychoedukacyjnych, na terenie szkoły, zebranie informacji o tematyce i metodach takich działań, o obecnych lub znanych działaniach w takim zakresie, w końcu o mocnych stronach i ograniczeniach ich realizacji. Na zakończenie omawiano zagadnienia dotyczące stosunku do narzędzi kwestionariuszowych poprzez rozmowę o sposobie ich przeprowadzania i analizowania, stosunek dyrekcji, wychowawców i młodzieży, zalety oraz wady i ograniczenia takich narzędzi. Pytano także o reakcje na pomysł kwestionariusza do badań grupowych, który miałby służyć do diagnozy

zagrożenia i stopnia zagrożenia e-uzależnieniem i przeznaczonego do zbierania informacji pomocnych w planowaniu grupowych działań psychoedukacyjnych.

W obu badaniach na zakończenie dziękowano uczestnikom oraz wypłacano im honoraria.

Transkrypcje z wywiadów stanowiły podstawowy materiał przy analizie wyników.

2.2. Wyniki

2.2.1. Skala e-uzależnienia z perspektywy doświadczeń zawodowych pedagogów i psychologów

Badani specjaliści mieli zróżnicowane opinie, jaka jest **szacunkowa liczba młodzieży zagrożonej uzależnieniem¹ od analizowanych e-czynności** w ich miejscu pracy. O różnicach decydowała złożona konfiguracja czynników takich jak specyfika miejsca i sposobu pracy (szkoła, MOW, PPP, stowarzyszenie, praca z całymi klasami, indywidualna, warsztaty grupowe), specyfika szkoły (w tym jej wielkość, zakres kontaktu specjalisty z młodzieżą). Ponadto trudno jest porównywać uzyskane oszacowania, ponieważ specjaliści różnorodne zachowania kwalifikowali do poszczególnych e-czynności. Niektórzy utożsamiali ze sobą nadmierne / problematyczne / uzależnienie od Internetu i od gier. Inni nie potrafili określić, czy młodzież gra online czy stacjonarnie lub nie wiedzieli, czym dokładnie są gry przez Internet.² Pojawiały się także opinie utożsamiające hazard przez Internet z graniem we wszelkie gry internetowe.

Mimo tych ograniczeń, w badaniu wystąpiło kilka podobnych opinii dotyczących intensywności korzystania z Internetu przez młodzież. Z analiz wynika, że specjaliści pracujący w szkołach (badanie 3.) zauważali, że wśród młodzieży **powszechne jest korzystanie z Internetu – także na terenie szkoły – przez urządzenie mobilne** (telefony komórkowe, smartfony, ewentualnie tablety, rzadziej - przez szkolne komputery). Zauważali, że na przerwach młodzież komunikuje się przez portale społecznościowe siedząc koło siebie lub że gra (chłopcy) na komórkach. Niektórzy podkreślali także, że - ich zdaniem – w domu młodzież ma ciągle włączone komputery, i życie klasowe toczy się na portalach społecznościowych, a nie „w realu”. Dostrzegali zatem wszechobecność Internetu w życiu młodzieży. Z drugiej strony pojawiały się głosy (rzadsze), że na

¹ Dla uproszczenia w raporcie używamy pojęcia zagrożenie uzależnieniem od Internetu i e-czynności (od e-gier, e-hazardu i e-zakupów) lub o zagrożeniu e-uzależnieniem (w przypadku gdy mowa o wszystkich równocześnie) (por. Wąsowicz i Styśko-Kunkowska, 2014), natomiast w trakcie wywiadów pytano o nadmierne albo problematyczne korzystanie z Internetu i wykonywanie danych aktywności lub o uzależnienie, a w przypadku poszczególnych e-czynności - o daną aktywność przez Internet lub w Internecie (np. gry przez Internet / w Internecie).

² Chociaż badani specjaliści byli świadomi, że młodzież grywa zarówno przez Internet, jak i w gry stacjonarne, to **niektórzy nie potrafili określić, w jakich grach młodzież uczestniczy lub nie wiedzieli na czym polegają gry online**. Niektórzy specjaliści dostrzegali **wyraźne różnice między grami stacjonarnymi i internetowymi**. Mówili oni, że gry online – w porównaniu do stacjonarnych – dostarczają więcej adrenaliny, wymagają większego napięcia, a dając możliwość grania zespołowego i rywalizacji, przy wygranej dają większą satysfakcję (*jestem gość*). Ponadto wspomniano, że takie gry mogą być przez młodzież uważane za mniej pozytywnie odbierane przez grono pedagogiczne, co sprzyja unikaniu przyznawania się do uczestnictwa w nich.

terenie szkoły nie widać czy młodzież korzysta z Internetu, zatem trudno w ogóle wnioskować o zwyczajach młodzieży w tym zakresie.

Spśród omawianych w trakcie rozmowy e-czynności specjaliści za **najbardziej powszechne uważali zagrożenie uzależnieniami od Internetu i gier**. Niemniej jednak rozbieżności w oszacowaniach były bardzo duże: mówiono o kilku do kilkunastu lub od 1-2% do nawet ponad 50% przypadków problematycznych w jednej klasie, szkole lub w swojej praktyce. Zjawisko zagrożenia **uzależnieniem od e-zakupów** obserwowano u jednej do kilku osób, lub u wielu osób w postaci niezbyt intensywnego kupowania przez Internet, ale nie we wszystkich szkołach, w których pracowali badani. Ponadto, dostrzegano pojedyncze przypadki zachowań z pogranicza hazardu lub e-hazardu (grania w gry na pieniądze), które mogą potencjalnie prowadzić do uzależnienia. Prócz wyżej wymienionych e-czynności specjaliści spontanicznie zwracali uwagę na **powszechność i problematyczność częstości korzystania z portali społecznościowych**.

Jeśli chodzi o szkołę, to tutaj hazard kojarzy nam się raczej z pieniężkami. Albo z grami komputerowymi. Owszem, gry komputerowe tak, ale nie zaobserwowaliśmy poważnych jakichś skłonności ku grom pieniężnym, raczej dzieci tego nie robią. Raczej można mówić o uzależnieniu od czynności, bym się kierowała ku Internetowi, ale to już jest dużo szersze zagadnienie. (...) Nie robiliśmy tak typowych badań w tym kierunku, bo nie było to jakieś takie zagadnienie, które tu bije na alarm i trzeba się tym zająć bardzo szczegółowo. Ja bym powiedziała, że gdzieś około 5% osób zainteresowanych, ale nie powiedziałabym, żeby to było aż uzależnienie. Raczej Internet jako Internet, portale społecznościowe, spędzanie czasu w Internecie, zdecydowanie tak. (Pedagog, badanie 1.)³

Myślę że jakieś 70% na pewno. Nieuzależnione są dzieci, które mają inne hobby, są mocno zakotwiczone w jakichś kursach językowych, gry na instrumencie albo sportowych. One muszą dbać o lepszą organizację, muszą sobie wydzielić czas na naukę, na zajęcia, na swoje zainteresowania, a to co zostanie to jest ewentualnie komputer. Natomiast te dzieci, które nie mają tych mocnych stron w postaci jakichś predyspozycji sportowych, muzycznych, artystycznych i tak dalej, najczęściej wpadają w uzależnienie od komputera. To jest ich taki zapychacz dziur, a potem jak już się spodoba, to już wybiera to i nawet nie szuka innych alternatyw. To jest prostsze, łatwiejsze, dostępne. (Psycholog, badanie 1.)

Warto podkreślić, że niektórzy ze specjalistów pracujących w szkołach nie dostrzegali w ogóle osób e-uzależnionych w swoim miejscu pracy, a inni podkreślali ograniczoną wiedzę w związku z tym, że młodzież wykonuje omawiane e-czynności w domu, nie w szkole. Pojawiły się opinie, że *niektórzy balansują tak, by szkoła się ich nie czepnęła*.

Powyższe opinie dotyczą szacunków specjalistów płynących z rozmów, obserwacji i danych ankietowych. Wyniki te wskazują, że w szkołach najbardziej widoczne są przejawy zagrożenia e-uzależnieniem ogólnie od Internetu oraz od e-gier i od korzystania z portali społecznościowych. Pozostałe zjawiska mogą być marginalne, albo też specjaliści ich nie dostrzegają lub nie mają potrzeby dokonywać pogłębionej analizy tych zagadnień. Niektórzy pedagodzy mówili wprost, że w szkole jest wystarczająco dużo tematów do omawiania z uczniami, by mogli zajmować się wszystkimi

³ W całym raporcie kursywą oznaczono cytaty wypowiedzi osób badanych.

zagrożeniami. Ponadto, jak zasugerowała jedna z badanych, ujawnienie **zjawisk z pogranicza prawa takich jak hazard, może być dla szkoły na tyle kłopotliwe**, że dyrekcja nie pozwala na prowadzenie ankiet z tego zakresu.

2.2.2. Przejawy zagrożenia e-uzależnieniem

Badanych specjalistów pytano o trzy grupy zjawisk: symptomy, przyczyny i skutki poszczególnych uzależnień ogólnie od Internetu (tylko w badaniu 3.) oraz od trzech e-czynności (badanie 1. i badanie 3.). Jak można zobaczyć w przedstawionych poniżej zestawieniach, wypowiadając się na temat zachowań młodzieży specjaliści dostrzegali wiele symptomów, przyczyn i konsekwencji, które są opisywane w międzynarodowej literaturze przedmiotu dotyczącej uzależnień od czynności wśród dorosłych (dokładny przegląd aktualnej literatury na ten temat można znaleźć w książce Wąsowicz i Styśko-Kunkowskiej, 2014).

2.2.2.1. Symptomy

W badaniach proszono specjalistów o wymienienie symptomów uzależnienia od Internetu (tylko w badaniu 3.) i od każdej z e-czynności (w obu badaniach). W badaniu 3. zadawano pytania o symptomy niepokojące lub mogące dawać podstawy do niepokoju, o wstępne objawy e-uzależnienia, o objawy nadmiernego realizowania danej czynności oraz o objawy uzależnienia ogólnie korzystania z Internetu i od danej e-czynności. W przypadku e-hazardu pytano także o zachowania wskazujące, że ktoś / stracił umiar w grach online na pieniądze / jest uzależniony od grania w gry online na pieniądze / ma nałóg grania w gry online na pieniądze. Uzyskane informacje przedstawiono zbiorczo w tabeli 6. (zachowując nazewnictwo używane przez uczestników badania), po uprzedniej kategoryzacji. Nazwy kategorii nadano *post hoc*. Szczegółowe przykłady symptomów należących do poszczególnych kategorii przedstawiono w załączniku 1. w tabeli 1.

Tabela 6. Symptomy zagrożenia uzależnieniem od e-czynności wymienione przez specjalistów w badaniu 1. i w badaniu 3. – zestawienie ogólne.

Symptomy wymienione przez specjalistów	Internet	e-gry	e-hazard	e-zakupy
INTENSYWNOŚĆ DANEJ E-CZYNNOŚCI				
DŁUGOŚĆ / CZĘSTOŚĆ / REGULARNOŚĆ / POWTARZALNOŚĆ	B3 ¹	B1, B3	B3	B1, B3
PRZYMUS / FASCYNACJA	B3	B1, B3	B1, B3	B3
NAKRĘCANIE SPIRALI		B1, B3	B1, B3	B1, B3
CIĄGŁY DOSTĘP	B3	B1, B3		
WZROST INTENSYWNOŚCI WYKONYWANIA DANEJ CZYNNOŚCI	B1, B3	B1, B3		
WYKONANIE DANEJ CZYNNOŚCI JEDEN RAZ			B1, B3	B3
ZAABSORBOWANIE I „ODERWANIE OD RZECZYWISTOŚCI”				
PRIORYTET WOBEC INNYCH SPRAW	B3	B1, B3	B3	B3
GŁÓWNA TREŚĆ MYŚLI	B3	B1, B3	B3	
GŁÓWNY TEMAT ROZMÓW	B3	B1, B3		B3
BRAK REALISTYCZNEJ OCENY SYTUACJI / TRANSFER		B1, B3	B3	B3

Symptomy wymienione przez specjalistów	Internet	e-gry	e-hazard	e-zakupy
REGULACJA EMOCJI				
NEGATYWNE EMOCJE W SYTUACJI BRAKU DOSTĘPU DO SIECI	B3	B3	B3	B3
NERWOWOŚĆ ZWIĄZANA Z TRUDNOŚCIĄ W REALIZACJI DANEJ CZYNNOŚCI			B3	B3
INNE: Agresja, przemoc (obrażanie lub ośmieszanie innych osób, bójki, łamanie przepisów)	B3	B3		
INNE: Znieczulica, brak wrażliwości na drugiego człowieka		B3		
NIEUMIEJĘTNOŚĆ REGULACJI EMOCJI: Trudności z nazywaniem uczuć		B3		
PROBLEMY W WYBRANYCH OBSZARACH ŻYCIA				
PROBLEMY W RELACJACH SPOŁECZNYCH				
UBOGA KOMUNIKACJA WERBALNA	B3	B1, B3	B3	B1, B3
WYOBCEWANIE	B3	B1, B3	B3	
ZNAJOMOŚCI WIRTUALNE	B3	B1, B3		
POTRZEBA DOWARTOŚCIOWANIA SIĘ		B1, B3		B1, B3
PROBLEMY W DOMU				
POGORSZENIE FUNKCJONOWANIA W RODZINIE	B3	B1, B3	B3	
CZYNNOŚĆ JAKO REZULTAT SYTUACJI DOMOWEJ	B3	B1, B3	B3	
NIEWIEDZA RODZICÓW		B1, B3		B3
PROBLEMY SZKOLNE				
POGORSZENIE FUNKCJONOWANIA	B3	B1, B3	B3	
ZABURZENIE UWAGI	B3	B1, B3	B3	
WYKONYWANIE e-CZYNNOŚCI W SZKOLE		B1, B3		
INNE: czynność jako wymówka	B3			
INNE: niepokój otoczenia	B3			
PROBLEMY ZDROWOTNE				
POGORSZENIE/ZMIANA FUNKCJONOWANIA (np. senność lub nadpobudliwość)	B3	B1, B3		
ZANIEDBYWANIE POTRZEB FIZJOLOGICZNYCH (sen, jedzenie)				
BÓLE (ręka, kark)		B3		
PROBLEMY FINANSOWE				
NADMIERNE WYDATKI			B3	B3
WYDAWANIE PONAD SWOJE MOŻLIWOŚCI			B3	B3
UZYSKIWANIE PIENIĘDZY W SPOSÓB „NIEAPROBOWANY SPOŁECZNIE”			B3	B3
RÓŻNE INNE SPOSOBY ZDOBYWANIE PIENIĘDZY W CELU KONTYNUACJI CZYNNOŚCI				B3
HAZARD JAKO JEDYNY MOŻLIWY SPOSÓB ZARABIANIA			B3	
INNE				
POTRZEBA WRAŻEŃ / PRZESUNIĘCIE GRANIC RYZYKA	B3	B3	B1, B3	B3
CECHY OSOBOWOŚCI I INNE CHARAKTERYSTYKI PSYCHOLOGICZNE		B1, B3	B1, B3	B1, B3
PODĄŻANIE ZA MODĄ		B1, B3		B1, B3
PŁEĆ		B1, B3		B1, B3
CZYNNOŚĆ JAKO SPOSÓB RADZENIA SOBIE	B3			
KONKRETNE ZACHOWANIA			B3	
RÓŻNE			B1, B3	

¹ B1 – badanie 1, B3 – badanie 3.

W swojej praktyce symptomy e-uzależnienia specjaliści pracujący w szkołach (badanie 3.) dostrzegali na podstawie własnych obserwacji zachowań młodzieży, słuchania ich rozmów i – rzadziej – prowadzenie rozmów z grupami młodzieży i rozmów indywidualnych. Dowiadywali się o nich także od zaniepokojonych wychowawców (zwłaszcza w dużych szkołach) oraz od rodziców. Źródłem informacji były także ankiety dotyczące Internetu, **poświęcone tylko temu zagadnieniu lub**

zawierające pytania dotyczące Internetu umieszczone w szerszym kontekście (np. uzależnień, sposobów spędzania wolnego czasu lub ewaluacji programu profilaktyczno-wychowawczego).

Jak wynika z informacji przedstawionych w powyższej tabeli, część z symptomów specjaliści wymienili w odniesieniu do wszystkich czterech e-czynności (ogólnie korzystanie z Internetu, e-gry, e-hazard i e-zakupy), inne - wyłącznie w przypadku niektórych. Omawiając wyniki zwracamy uwagę, których e-czynności dotyczą podawane obserwacje pedagogów i psychologów.

Z perspektywy specjalistów, młodzież zagrożona uzależnieniem od danej e-czynności wykonuje ją **w sposób bardzo intensywny**, tzn. czynność ta zajmuje dużo czasu, jest powtarzana często i w sposób bardzo regularny. W szkołach widoczne są osoby w sytuacjach sugerujących wykonywanie danej czynności, np. z komórką, w miejscach z dostępem do Internetu, wchodzące na określone strony internetowe. Zdarza się, że również rówieśnicy zgłaszają ciągłe wykonywanie danej e-czynności przez takie osoby. Według badanych - na poziomie psychologicznym - występuje u zagrożonych młodych ludzi przymus lub fascynacja daną czynnością oraz „*wkręcanie się w nią*”, co przejawia się w zachowaniach wskazujących na trudność powstrzymania się od wykonywania tej e-czynności. Jako przykłady wymieniano trudność w przerwaniu gry, zrezygnowania z obejrzenia stron z rzeczami do kupienia czy kontynuowanie gry mimo przegranych.

Zdaniem badanych w przypadku Internetu i e-gier, osoby zagrożone uzależnieniem ujawniają potrzebę coraz bardziej intensywnego (częstszego i dłuższego) korzystania z Internetu lub grania i ciągłego dostępu do Internetu, którą realizują mając komputer włączony przez cały czas, włączając komputer zaraz po przebudzeniu, chodząc wszędzie z komputerem, poszukując okazji do korzystania z komputera w każdej sytuacji i o każdej porze oraz nieustannie sprawdzając coś związanego z daną czynnością (np. *częste sięganie po komórkę by coś sprawdzić w Internecie*). Z kolei w przypadku e-hazardu i e-zakupów niektórzy specjaliści uważali za symptom ryzyka nawet jednokrotne wykonanie tej czynności.

Według opinii specjalistów, u młodzieży zagrożonej uzależnieniem ujawnia się także **nadmierne zaabsorbowanie daną czynnością, staje się ona ważniejsza od wszystkich innych na poziomie poznawczym, motywacyjnym i behawioralnym**. Jest ona głównym tematem myślenia (o czym można wnioskować np. z *ciągłego zamyślenia*) oraz głównym, a nawet jedynym tematem rozmów. Motywacja do działania ogranicza się jedynie do danej e-czynności. Inne aktywności zostają zepchnięte na drugi plan i są silnie ograniczone, wręcz do braku zainteresowania jakimkolwiek innym hobby.

Ponadto w przypadku każdej z e-czynności zagrożona e-uzależnieniem młodzież zaczyna **tracić umiejętność realistycznej oceny własnych zachowań**. Zachowania ze świata wirtualnego (np. agresja, *tricki* znane z gier), są stosowane także w świecie rzeczywistym. Zatraca się także granica między światem rzeczywistym i wirtualnym. Rozmowy dotyczące świata wirtualnego brzmią jakby

dotyczyły świata rzeczywistego. Postacie z gry stają się punktem odniesienia i źródłem tożsamości. Rzeczy kupowane są na nieistniejące w rzeczywistości okazje (np. *na bal, który nie jest planowany*) lub w niepotrzebnych ponadwymiarowych ilościach. Produkty są zamawiane mimo braku pieniędzy, na podstawie złudnej wiary w wygraną lub w niespodziewany przypływ gotówki. Świat wirtualny jest ważniejszy niż realny. Ponadto, jak wynika z obserwacji pedagogów, u młodzieży występuje przeświadczenie, że przejawiane zachowania są normalne, a nawet mają pozytywne konsekwencje.

Jak wyjeżdżałam w młodzież gimnazjalną na obozy, między innymi na językowe i powiem szczerze, że miałam okazję popatrzeć na ich życie prywatne, poza murami szkoły, i na to jakie mają zainteresowania, i na to jak się zachowują na plaży na przykład. I na plażę idą z laptopem, więc to o czymś chyba świadczy. Po prostu jest to przykre, zamiast iść się opalać, korzystać z dobrodziejstw, to niestety oni wolą się nie opalać, tylko w koszulkach siedzieć i korzystać, no nie mówię, że wszyscy, ale większość, z laptopów. To jest dla mnie przerażające. Nie są zainteresowani jakimiś gramami (...) Muzykę słuchają, bo wiadomo, że słuchawki na uszach, laptop w rękę, ale nie mają już tych wspólnych spotkań, brakuje tych wspólnych spotkań (...). Zanika kontakt taki czystko wizualny, tylko jest wirtualny poprzez komputer, poprzez laptopa, po prostu tragedia. Nie ma gry w piłkę, u nas takie fajne boiska powstały, specjalnie właśnie dla młodzieży, bo walczyliśmy właśnie z panią dyrektorem, mamy olbrzymi teren, który był niezagospodarowany i trzeba było środki pozyskać i pozyskałyśmy, wyremontowałyśmy, super boiska są, korty, żeby po prostu młodzież z tego korzystała, dać im szansę. To nie jest płatne, otwarte to jest, po godzinach nauki mogą korzystać kto chce i ile chce, bo chyba temu powinno to służyć. Nie ma zainteresowania, no po prostu tragedia, młodzież nie gra w piłkę, tylko siedzi przed komputerem w domu, coś strasznego...(Pedagog szkolny, badanie 1.)

Wydaje im się, że to jest normalne, że taka i taka gra to jest dobra rzecz, że w tej grze się nic nie dzieje i zaczynają zarażać następnego kolegę tym. (Pedagog szkolny, badanie 1.)

Nie potrafią oddzielić tej granicy. Że to była tylko gra. Zamykam grę, wyłączam komputer i wracam do życia. (Pedagog szkolny, badanie 1)

Zagrożenie danej osoby uzależnieniem od e-czynności **widoczne jest także w sposobie funkcjonowania emocjonalnego**. W sytuacji braku możliwości wykonywania danej e-czynności występują u jednostki negatywne emocje, takie jak złość, nerwowość, *poczucie niezaspokojenia*, negatywna ocena całego dnia, a nawet poczucie nieszczęścia. Trudności w osiągnięciu celu takiego jak wygrana pieniędzy lub zakup upatrzonego produktu prowadzą do frustracji i nerwowości. W przypadku e-graczy negatywne emocje ujawniają się także w zachowaniach społecznych, np. w braku wrażliwości na krzywdę innych oraz w agresji wobec otoczenia, zarówno werbalnej (np. ośmieszanie innych), jak i fizycznej oraz w przekraczaniu ustalonych norm (np. łamanie przepisów). Obserwowane są także trudności w nazywaniu własnych uczuć.

O zagrożeniu e-uzależnieniem specjaliści wnioskują lub wnioskowaliby także z **występowania problemów w zakresie funkcjonowania: społecznego, szkolnego, rodzinnego, zdrowotnego i finansowego**, które mogą być jednocześnie przyczyną i konsekwencją zagrożenia e-uzależnieniem (por. tabele 6., 7., 8.). Jednym z przejawów są w ich opinii **problemy komunikacyjne**. Rozmowy zagrożonych e-uzależnieniem osób koncentrują się niemal wyłącznie na danej e-czynności, trudno jest im porozmawiać o czymkolwiek innym, a w szczególności powiedzieć coś o sobie. Ich

język ulega uproszczeniu, mają trudności w formułowaniu złożonych zdań, posługują się niemal wyłącznie zwrotami używanymi w Internecie. Hermetyczne rozmowy – zwłaszcza e-graczy – są niezrozumiałe dla osób niegrających w określone gry.

U młodzieży zagrożonej uzależnieniem od Internetu, e-gier i e-hazardu występują także pogłębiające się **przejawy wyobcowania**. Osoby te są skryte, nieśmiałe, mają trudności z nawiązywaniem kontaktów i znalezieniem się w grupie. Także wykonywanie danej e-czynności prowadzi do **braku czasu i braku potrzeby spotkań z ludźmi w świecie rzeczywistym, zmniejsza otwartość na kontakty społeczne, i zwiększa niechęć do świata społecznego**. Dochodzi do zaniedbywania relacji społecznych na rzecz wykonywania danej e-czynności. Relacje między uczniami w klasie także się pogarszają. Młodzież zagrożona uzależnieniami od Internetu i e-gier zaczyna coraz bardziej ograniczać kontakty społeczne na rzecz preferencji wobec zapoznawania i spotkań z wirtualnymi znajomymi. Według specjalistów, w przypadku młodzieży zagrożonej uzależnieniami od e-gier i e-zakupów, e-czynności mogą służyć także zaspokojeniu potrzeby dowartościowania się, zwrócenia na siebie uwagi albo budowaniu prestiżu wśród rówieśników.

Ważnym symptomem, i jednocześnie konsekwencją są także **problemy szkolne**. Zagrożeni e-uzależnieniem (z wyjątkiem e-zakupów) zaniedbują obowiązki szkolne, co przejawia się w nieodrabianiu prac domowych, zaprzestaniu uczenia się, a także w nieobecnościach w szkole, spóźnieniach lub przychodzeniu na późniejsze godziny lekcyjne (w związku z e-graniem). Mają małą motywację do nauki, a ich oceny ulegają pogorszeniu. Pojawiają się trudności z koncentracją w trakcie lekcji oraz *przysypianie* na lekcjach, związane z zaabsorbowaniem e-czynnością oraz graniem lub siedzeniem w Internecie do późnych godzin nocnych. Niektórzy e-gracze nie mogą się powstrzymać także od grania w szkole w trakcie przerw, co prowadzi do ignorowania końca przerw. Zdarza się, że młodzież zagrożona e-uzależnieniem ogólnie od Internetu bez oporów tłumaczy się daną czynnością z nieodrobionych lekcji. Dla pedagogów szkolnych symptomem zagrożenia uzależnieniem od Internetu są także zgłoszenia ze strony wychowawców.

U młodzieży zagrożonej e-uzależnieniem od Internetu ogólnie oraz od e-gier i e-hazardu występują także różne **problemy i pogorszenie funkcjonowania w domu**, uważane przez specjalistów za kluczową przyczynę zagrożenia e-uzależnieniem (por. tabela 8.). W kontekście e-gier i e-zakupów z kolei zaobserwowano, że rodzice nie wiedzą, iż młodzież wykonuje daną e-czynność lub że wykonuje ją intensywnie, co jest efektem m.in. oszukiwania rodziców w sprawach źródła pochodzenia produktów (wymienianie, pożyczanie) lub sposobów spędzania czasu (np. mówienie o odrabianiu lekcji w przypadku grania).

Zdaniem badanych, młodzież zagrożona e-uzależnieniem przejawia **problemy zdrowotne** (wskazano je jako symptomy zagrożenia uzależnieniem od Internetu i e-gier oraz jako konsekwencję w przypadku wszystkich analizowanych e-czynności). Są to przede wszystkim różne objawy

zaniedbywania snu takie jak zmęczenie, ospałość, podkrążone oczy albo pobudzenie. Pojawiają się problemy ze snem i wstawaniem rano. Zaniedbywane są także inne potrzeby fizjologiczne, takie jak jedzenie i higiena. W przypadku e-graczy pojawiają się bóle ręki i karku.

Problemy finansowe w opinii specjalistów są charakterystyczne dla zagrożenia uzależnieniami od e-hazardu i e-zakupów. Symptomami zagrożenia są nadmierne wydatki, np. wydawanie wszystkich dostępnych pieniędzy na daną e-czynność, wydawanie coraz większych kwot i czasami bardzo dużych kwot (rzędu kilku tysięcy). Zaobserwowano, że zdarza się, iż wydatki przekraczają możliwości finansowe nastolatków. Specjaliści opowiadali np. o przypadkach dziewcząt zamawiających produkty (nawet za kilka tysięcy) mimo nieposiadania środków by za nie zapłacić. Za symptom uznano także niesprawdzanie cen w trakcie zakupów. Pojawia się potrzeba uzyskania pieniędzy na grę lub zakupy, co prowadzi do działań nieaprobowanych społecznie lub niezgodnych z prawem, np. prostytuowania się lub myślenia o prostytutce, spieniężania rzeczy z domu lub *podbierania* pieniędzy rodzicom i kradzieży. W przypadku e-zakupów popadanie w problemy finansowe jest bardziej widocznym symptomem, ponieważ – jak zauważyli specjaliści – uczniowie mniej się z tym kryją, a młodzież poszukuje dodatkowych sposobów zarobkowania lub pożycza pieniądze po to tylko by wydać je na zakupy. Zdaniem niektórych badanych hazard może stać się wtedy jedynym sposobem zdobywania pieniędzy i sensem życia.

Z badań 1. i 3. wynika, że **pewne charakterystyki psychologiczne są także symptomatyczne**. Po pierwsze, młodzież zagrożona e-uzależnieniem może ujawniać silną potrzebę ryzyka i wrażeń. Dochodzi u niej także do przesunięcia granicy ryzyka. Przejawia się to z jednej strony *umiłowaniem* ryzyka, niepewności, zaskoczenia i zachowaniami ryzykownymi w różnych sferach życia, a z drugiej strony - mniejszą ostrożnością w Internecie (np. ujawnianiem własnych danych osobowych, zamieszczaniem intymnych zdjęć, oglądaniem pornografii, zamieszczaniem zdjęć innych osób bez ich zgody) i podejmowaniem coraz większego ryzyka bez zahamowań (e-hazard). Z czasem może dochodzić do eskalacji potrzeby wrażeń, np. przejścia z gier polegających na *zabijaniu* do gier z możliwością zadawania wirtualnych tortur, od *zwykłych* e-gier do bardziej pobudzających i ryzykownych gier na pieniądze.

Po drugie, w opiniach niektórych specjalistów, symptomami zagrożenia uzależnieniem mogą być też takie charakterystyki psychologiczne jak niska samoocena, *zespół cech świadczących o podatności na uzależnienia*, a także zaburzenia osobowości, zachowania i popędów, niedojrzałość emocjonalna (e-hazard), nadmierna koncentracja na własnym wyglądzie (e-zakupy), podążanie za modą (e-gry, e-zakupy) oraz korzystanie ogólnie z Internetu jako sposobu radzenia sobie z różnymi problemowymi sytuacjami. Pojawiały się też opinie, że wczesnym symptomem zagrożenia e-uzależnieniem od hazardu mogą być też subtelne reakcje, zachowania i potrzeby młodzieży (na przykład to jak jednostka reaguje na opis przypadku, w którym ktoś *nie inwestuje* w dalszą grę

hazardową albo dochodzi do nagłej zmiany wskaźników sytuacji materialnej takich jak sposób ubierania się).

Analizy wypowiedzi ujawniły także specyfikę e-graczy na tle użytkowników innych gier. Z badania 1., wynika, że osoby zagrożone uzależnieniem od Internetu przejawiają nieco inne zachowania niż te grające w gry. Ci pierwsi spędzają w Internecie dużo czasu, traktują go jako hobby lub przedmiotowo. W ich przypadku, zdaniem badanych, łatwa dostępność do Internetu oraz powtarzalność zachowań i wykonywanie czynności w sieci przez wiele godzin mogą sprzyjać uzależnieniu, doświadczaniu trudności z powstrzymaniem się od włączenia komputera oraz złemu samopoczuciu poza Internetem. Natomiast gracze – jak to ujęła jedna z badanych – to osoby, które grają w gry *obsesyjnie*, osiągają bardzo wysokie „poziomy”, spędzają wiele godzin przed komputerem, potrafią przez kilka dni nie wyjść z domu, a komputer *stanowi główny temat w ich życiu*. Gra ich rzeczywiście *wciągą*, liczy się sama w sobie, istotny jest dla nich sam fakt samodzielnego przechodzenia przez kolejne poziomy. Nie potrafią przestać. W świecie wirtualnym mają poczucie kontroli.

Podsumowując, symptomy wymienione przez badanych specjalistów dotyczą czynników behawioralnych, poznawczych i emocjonalnych (i różnych obszarów funkcjonowania). W kontekście rozmowy o symptomach wymieniane są także przyczyny (np. osobowościowe) i konsekwencje, co świadczy o złożoności zagadnienia oraz o trudności w rozdzielaniu tych kwestii. Co ważne, biorąc pod uwagę całościowy obraz symptomów wyłaniający się z wypowiedzi specjalistów, można powiedzieć, że **istnieją symptomy wspólne dla części analizowanych e-czynności**.

2.2.2.2. Przyczyny

Wymienione przez specjalistów przyczyny zagrożenia e-uzależnieniem można zakwalifikować do kilku kategorii dotyczących sytuacji rodzinnej, relacji z rówieśnikami, poszukiwania substytutów zaspokojenia potrzeb, eskapizmu (czyli ucieczki od problemów), płci, charakterystyk osobowościowych i innych charakterystyk psychologicznych oraz czynników społecznych, technologicznych i ekonomicznych. W tabeli 7. przedstawiono ogólne zestawienie tych czynników wraz z komentarzem, a szczegółowe podsumowanie przedstawiono w tabeli 2 w załączniku 1.

Zdaniem specjalistów jednym z kluczowych źródeł zagrożenia e-uzależnieniem są **osłabione relacje rodzinne**. Mówiono o tym w kontekście małej ilości wspólnie spędzanego czasu (w tym o niepoświęcaniu czasu dzieciom, nieobecności rodziców), o braku wspólnych aktywności, *słabym kontakcie* między dziećmi a ich rodzicami, a także o braku odpowiednich umiejętności lub braku kontroli rodzicielskiej.

Tabela 7. Przyczyny zagrożenia e-uzależnieniem wymienione przez specjalistów w badaniu 1. i 3. – zestawienie ogólne.

Przyczyny wymienione przez specjalistów	Internet	e-gry	e-hazard	e-zakupy
RELACJE RODZINNE				
OGRANICZONE RELACJE SPOŁECZNE	B3 ¹	B1, B3	B1, B3	B1, B3
KSZTAŁTOWANIE CECH OSOBOWOŚCI PRZEZ RODZICÓW Budowanie niskiej samooceny Niekonstrukttywne sposoby wychowania	B3	B1, B3	B1, B3	B1, B3
BARDZO ZŁA LUB BARDZO DOBRA SYTUACJA MATERIALNA		B3	B1, B3	B3
PROBLEMY RODZINNE		B3	B1, B3	B3
WSPÓLNE WYKONYWANIE DANEJ CZYNNOŚCI			B1, B3	B1, B3
TRUDNOŚCI W RELACJACH INTERPERSONALNYCH				
PROBLEMY W KONTAKTACH Z RÓWIEŚNIKAMI	B3	B1, B3	B1, B3	B1, B3
POSZUKIWANIE SUBSTYTUCYJNYCH SPOSOBÓW ZASPOKOJENIA WYBRANYCH POTRZEB				
NISKA SAMOOCENA	B3	B1, B3	B1, B3	B1, B3
ZABURZONE POCZUCIE PRZYNALEŻNOŚCI		B3	B1, B3	B1, B3
SZUKANIE (AUTO)APROBATY	B3	B3		
ŁATWY SPOSÓB SPĘDZANIA CZASU	B3	B1, B3		
KONTYNUACJA INNYCH ZACHOWAŃ		B1, B3	B1, B3	
ESKAPIZM	B3	B1, B3		
Ucieczka od obaw, relacji interpersonalnych w domu i wśród rówieśników, itp.				
PŁEĆ		B3	B1	B3
INNE CHARAKTERYSTYKI OSOBOWOŚCIOWE I PSYCHOLOGICZNE				
CIEKAWOŚĆ / CHĘĆ RYZYKA	B3		B1, B3	B3
PREDYSPOZYCJE	B3		B3	B3
SYSTEM WARTOŚCI			B1, B3	B1, B3
FAZA ROZWOJU			B3	B3
TRUDNOŚCI W REGULACJI EMOCJI		B1, B3		B3
WKRĘCANIE SIĘ			B3	B1
POTRZEBA OKREŚLONEGO SPOSOBU REALIZACJI CELU		B1, B3	B1	B1
INNE			B3	
INNE CZYNNIKI ZEWNĘTRZNE				
OCZEKIWANIA SPOŁECZNE	B3	B3		B3
ROZWÓJ TECHNOLOGICZNY	B3	B1, B3		
SYSTEM EDUKACYJNY		B3		
CZYNNIKI EKONOMICZNE			B3	

¹ B1 – badanie 1, B3 – badanie 3.

Badani wymienili też szereg czynników wskazujących na niekonstrukttywne metody wychowawcze. W szczególności powtarzały się opinie o czynnikach wpływających na budowanie niskiej samooceny (np. brak miłości, opieki, niedocenianie, brak zainteresowania dzieckiem, poczucie odrzucenia). Mówiono także, że przynajmniej na wczesnym etapie, korzystanie przez dziecko z komputera i Internetu jest wyraźnie wspierane przez rodziców. Daje im poczucie wygody i bezpieczeństwa (*dziecko siedzi w domu, nie włączy się*) oraz dumy (*dziecko potrafi więcej niż oni sami*). W przekonaniu niektórych specjalistów wynika to także z innych niekonstruktwnych zachowań rodziców, takich jak brak potrzeby kontroli nad dzieckiem, obarczanie dzieci problemami rodziców (np. brak pracy), wychowanie bez norm w zakresie korzystania dóbr materialnych, brak jasnych granic, budowanie nadmiernej naiwności i zaufania, nadopiekuńczość w rodzinach

niepełnych oraz *niezdrowe* wzorce zakupowe i stosunek do wydawania pieniędzy (pieniądze są ważne, łatwość ich wydawania).

Wśród źródeł zagrożenia uzależnieniem od e-gier (także tych na pieniądze) oraz od e-zakupów wymieniano również **skrajnie niski lub wysoki status materialny**. Z jednej strony młodzi ludzie żyjący w rodzinach o bardzo dobrym statusie materialnym mają łatwość wydawania pieniędzy, ale też – według specjalistów - mogą *wchodzić w e-hazard*, by mieć nową rozrywkę, spróbować czegoś nowego i mieć więcej pieniędzy. Zdaniem specjalistów, wysoki status materialny bywa związany z brakiem konstruktywnych relacji w rodzinie, brakiem jasnych granic ryzyka i wydawania pieniędzy, co - jak wskazano wcześniej - specjaliści uważali także za przyczynę e-uzależnienia. Z drugiej strony, osoby pochodzące z rodzin o niskim statusie materialnym, odczuwają potrzebę odciążenia rodziców lub pozyskania funduszy na zakup np. kolejnych gier. Czasem kieruje nimi wiara w możliwość szybkiego i łatwego zarobienia.

Za przyczynę zagrożenia uzależnieniem od e-gier, również tych na pieniądze oraz od e-zakupów uważano także **patologie występujące w rodzinach** (np. przemoc, alkohol, inne uzależnienia rodziców). W przypadku e-hazardu i e-zakupów wśród przyczyn wskazywano także modelowanie, np. *niewinne gry na pieniądze z rodzicami (otrzymywanie nagród pieniężnych za wygrane)* lub obserwowanie takich zachowań wśród bliskich (zwykle ojca lub brata), pierwsze zakupy przez Internet z matką lub *niezdrowy styl kupowania* przejawiany przez matkę lub siostrę.

Kolejna kategoria przyczyn zagrożenia e-uzależnieniem obejmuje **szeroko rozumiane trudności w relacjach interpersonalnych**, szczególnie rówieśniczych i ich źródła, takie jak np. brak akceptacji społecznej, nieśmiałość, samotność, zamknięcie na innych ludzi, wycofanie społeczne, zanik więzi, wykorzystywanie e-czynności (np. rozmowy o Internecie, o grach) jako *łatwego* tematu do rozmowy i życie złudzeniem dobrego kontaktu z wirtualnymi ludźmi. Na przykład w badaniu 1. zwracano uwagę, że wśród zagrożonych znajdują się z jednej strony osoby, które próbują *wejść w łaski* aspiracyjnej grupy odniesienia (np. zamożniejszej grupy nastolatków posiadających *lepsze ciuchy*, lub nastolatków posiadających lepszy sprzęt komputerowy). Z drugiej strony, mówiono o osobach, które są popularne w grupie, mają dobrą pozycję w grupie. Jednych i drugich łączy skłonność do wartościowania ludzi na podstawie wyglądu, symboli statusu (np. marek ubrań, studiów za granicą, najlepszego komputera) i zakupów dokonywanych przez samych siebie i osoby z najbliższego środowiska.

Jako ważną przyczynę trudności w relacjach społecznych i zagrożenia e-uzależnieniem wymieniano także **czynniki, które można nazwać wykorzystywaniem e-czynności jako substytucyjnych sposobów zaspokojenia szeregu potrzeb psychologicznych**. W odniesieniu do wszystkich e-czynności mówiono, że są one sposobem na podnoszenie niskiej samooceny i niwelowanie braku samoakceptacji, niezaspokojenie potrzeb bezpieczeństwa i aprobaty oraz

niezaspokojenie potrzeby zainteresowania rodziców. Za przyczyny zagrożenia e-uzależnieniem uważano też brak mocnych stron, brak innych ważnych zainteresowań i sukcesów w tych dziedzinach.

W przypadku e-hazardu i e-zakupów twierdzono, że te czynności pomagają radzić sobie z zaburzonym poczuciem przynależności, potrzebą pochwalenia się własnym statusem materialnym, budowania własnej pozycji w grupie, zaistnienia, pozyskania uznania, udowodnienia czegoś, zaimponowania, zyskania popularności w grupie oraz przypodobania się innym. Z kolei w odniesieniu do Internetu i e-gier zwracano uwagę, że pomagają w poszukiwaniu aprobaty społecznej i samoakceptacji. Według badanych Internet i e-gry dają młodzieży zagrożonej uzależnieniem od tych e-czynności poczucie mocy dzięki utożsamianiu się z bohaterami, odnoszeniu wspólnie z nimi sukcesów, dobrem radzeniu sobie w grach lub dzięki możliwości obrażania innych w Internecie, bez ponoszenia konsekwencji. Internet ogólnie i e-gry dają także możliwość bycia zauważonym i docenionym, łatwego zatuszowania swoich niedoskonałości przez odpowiednią autoprezentację, a nawet bycia inną osobą.

Ponieważ badana młodzież potrzebuje wypełnić jakoś wolny czas, przyczyną e-uzależnienia jest także - zdaniem specjalistów - brak umiejętności spędzania czasu w inny sposób. Jak mówiono, część osób nie ma szerszych zainteresowań, nie umie znaleźć sobie innych sposobów spędzania wolnego czasu w domu i poza domem, nie chce lub nie stać jej na zajęcia dodatkowe. Poprzez wykonywanie danej e-czynności problem pogłębia się, bowiem maleje motywacja do wychodzenia z domu i zajmowania się czymś innym, życie codzienne staje się mało atrakcyjne i nudne, a Internet i e-gry są prostym i łatwym sposobem radzenia sobie z nudą. Związane z tym są także wypracowane w dzieciństwie sposoby spędzania wolnego czasu. Jak wspomniano, problematyczne granie w e-gry może być kontynuacją częstego oglądania w dzieciństwie telewizji, a problemy z e-hazardem mogą być konsekwencją wcześniejszego grania w gry na automatach, grania na pieniądze z rodzicami i grania w gry online.

W przypadku zagrożenia uzależnieniem od Internetu i od e-gier sformułowano opinie o **eskapistycznej roli przebywania w sieci i grania online, które dają możliwość** radzenia sobie z problemami doświadczanymi w życiu rzeczywistym (rodzinnymi i rówieśniczymi) oraz z negatywnymi emocjami (np. obawami przed skrzywdzeniem oraz przed poczuciem odpowiedzialności). Tym samym podejmowanie e-czynności jest wynikiem nieumiejętności radzenia sobie z problemami w bardziej konstruktywny sposób.

Badani specjaliści dostrzegali także związek między **plcią i wybranymi charakterystykami psychologicznymi** a zagrożeniem uzależnieniem od danej e-czynności. Uważano, że zagrożenie od e-gier (także na pieniądze) dotyczy bardziej chłopców, a zagrożenie od e-zakupów - dziewcząt. Wśród przyczyn zagrożenia uzależnieniem od Internetu, e-hazardu i e-zakupów wskazywano także

ciekawość, chęć ryzyka oraz ogólne predyspozycje do uzależniania. U podłoża zagrożenia uzależnieniem od e-hazardu i od e-zakupów dostrzegano materialistyczny system wartości u danej osoby, skłonność do wartościowania ludzi na podstawie wyglądu i symboli statusu (np. marek ubrań, studiów za granicą, najlepszego komputera) oraz sposób realizowania zakupów przez daną osobę i w jej bliskim środowisku społecznym. Pojawiły się także opinie o związku zagrożenia e-uzależnieniem z zachowaniami charakterystycznymi dla młodzieńczego buntu i potrzeby udowodnienia swojej dorosłości.

W przypadku e-gier i e-zakupów źródeł zagrożenia uzależnieniem upatrywano także w **trudnościach z regulacją emocji**. Zagrożenie uzależnieniami od tych dwóch czynności dostrzegano u osób mających problemy emocjonalne, nieumiejących radzić sobie z własnymi emocjami, potrzebujących rozładowania napięcia oraz zaspokajających potrzeby emocjonalne przez nabywanie i oglądanie rzeczy.

Kolejną grupę przyczyn psychologicznych, leżących z kolei u podłoża zagrożenia związanego z e-hazardem i e-zakupami, można określić jako skłonność do *wkręcania się* w mechanizmy gry i zakupów. Pojedyncze osoby wymieniły wśród przyczyn dotyczących tych dwóch e-czynności także inne charakterystyki psychologiczne, takie jak potrzeba zrealizowania określonych celów, potrzeba szybkiego załatwiania spraw, w przypadku e-hazardu – skłonność do kierowania się złudzeniami (obejmującą niedostrzeganie innych alternatywnych sposobów życia i postrzeganie własnych ograniczonych możliwości), a w kontekście e-zakupów – perfekcjonizm. W odniesieniu do e-gier pojawiły się także opinie o wpływie potrzeby osiągnięć, rozbudowanej w wyniku doświadczeń rodzinnych (bardzo wysoko stawiane poprzeczki w różnych obszarach funkcjonowania, takich jak dbałość o dobry wizerunek, oczekiwanie perfekcjonizmu, rywalizacji i dążenia do coraz większych osiągnięć).

Specjaliści zwracali również uwagę **na znaczenie takich czynników zewnętrznych**, jak oczekiwania społeczne, rozwój technologiczny, konsekwencje zmian w systemie edukacyjnym (wprowadzenie gimnazjów) i czynniki makroekonomiczne. W odniesieniu do Internetu i dwu z e-czynności (z wyjątkiem e-hazardu), jako ważny powód zagrożenia e-uzależnieniem wymieniono kreowane w mediach wygórowane oczekiwania społeczne dotyczące wizerunku osoby idealnej, jej wyglądu i stanu posiadania, na ogół niemożliwe do osiągnięcia nawet przez osoby dorosłe. Wśród przyczyn zagrożenia uzależnieniem od Internetu i e-gier widziano łatwą dostępność do Internetu i gier, szybki rozwój techniki oraz powszechność zachowań związanych z korzystaniem z sieci i zdobyczy elektroniki. W przypadku e-gier jedna z osób dostrzegała przyczynę problemów młodzieży gimnazjalnej także w zmianie systemu edukacyjnego. Jej zdaniem w gimnazjum trudno sobie poradzić z młodzieżą będącą w tzw. trudnym wieku, gdyż pedagog nie ma *historii* jej życia i funkcjonowania. W końcu, w przypadku e-hazardu wspomniano także o specyfice funkcjonowania

specyficznych klubów, uważanych za zarzewie korzystania z gier na pieniądze wśród młodzieży. Jak opowiadała jedna z badanych specjalistek, w okolicy szkoły co jakiś czas pojawia się klub z automatami, który po jakimś czasie zostaje zamknięty, a w jego miejscu po jakimś czasie otwierany jest kolejny.

Jak zauważyli specjaliści, **przebywanie w Internecie stało się dla młodego pokolenia naturalną aktywnością w czasie wolnym**. Wiele osób od dziecka obcuje z techniką. Dla części z nich jest to jedyny znany i atrakcyjny sposób spędzania wolnego czasu. Od oglądania telewizji podejmują aktywności w kolejnych sferach – komputer, gry i fora społecznościowe. Jak zauważali specjaliści, zaczynając od *zwykłych gier* młodzież może podążać różnymi drogami. Jednych potrzeba silniejszych bodźców może zachęcić do grania na pieniądze w celu osiągnięcia wyższego poziomu stymulacji. Inni mogą Internet traktować przedmiotowo, funkcjonalnie jako środek do zarabiania pieniędzy (np. teraz grają by odsprzedać *poziom*, a w przyszłości mogą grać na pieniądze by zarobić). Jeszcze innych Internet wspiera, gdy muszą sprostać zbyt wysokim oczekiwaniom społecznym i rodzinnym, szukają możliwości zaspokojenia potrzeby osiągnięć lub uciekają od problemów.

2.2.2.3. Negatywne konsekwencje

Wymienione przez specjalistów konsekwencje zagrożenia e-uzależnieniem pogrupowano w szersze kategorie. Obejmują one m.in. zatracenie umiejętności wytyczania granic w wykonywaniu danej czynności oraz różne rodzaje problemów (intra-psychiczne, edukacyjno-intelektualno-zawodowe, interpersonalne, zdrowotne, finansowe i prawne), a także eskalację czynności w życiu dorosłym. Konsekwencje należące do siedmiu z tych kategorii dotyczyły e-gier, a niektóre – także pozostałych e-czynności. Najmniej konsekwencji wymieniono w kontekście e-zakupów. Ogólne kategorie konsekwencji wraz z ich podkategoriami wymieniono w tabeli 8., a szczegółowe zestawienie zaprezentowano w tabeli 3. w załączniku 1.

Tabela 8. Konsekwencje zagrożenia e-uzależnieniem wymienione przez specjalistów w badaniu 1. i w badaniu 3. – zestawienie ogólne.

Konsekwencje wymienione przez specjalistów	Internet	e-gry	e-hazard	e-zakupy
ZATRACENIE UMIEJĘTNOŚCI WYTYCZANIA GRANIC W WYKONYWANIU DANEJ CZYNNOŚCI				
REZYGNACJA Z INNYCH AKTYWNOŚCI	B3 ¹	B1, B3	B1, B3	B1, B3
PRZYMUS KONTYNUACJI	B3	B1, B3	B1, B3	B1, B3
PROBLEMY INTERPERSONALNE, ZABURZENIA RELACJI SPOŁECZNYCH				
TRUDNOŚCI W KOMUNIKACJI W REALU	B3	B1, B3	B3	B1, B3
IZOLACJA W REALU	B3	B1, B3	B1, B3	
BRAK LUB UTRATA UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH		B1, B3	B1	
BRAK RODZINY W ŻYCIU DOROSŁYM		B3	B3	
PROBLEMY EDUKACYJNE, INTELEKTUALNE I ZAWODOWE				
PROBLEMY Z NAUKĄ	B3	B1	B3	
OGRANICZENIA POZNAWCZE zw. z trudnością koncentracji uwagi	B3	B1, B3	B3	
TRUDNOŚCI ZAWODOWE W ŻYCIU DOROSŁYM		B3	B1	B3

Konsekwencje wymienione przez specjalistów	Internet	e-gry	e-hazard	e-zakupy
OGRANICZENIA INTELEKTUALNE		B1	B1	
ZUBOŻENIE ZMYŚŁOWE, PROBLEMY NEUROLOGICZNE		B1, B3		B1
PROBLEMY ZDROWOTNE				
PROBLEMY ZE WZROKIEM	B3	B1, B3		B3
PROBLEMY Z KRĘGOSŁUPEM	B3	B1, B3		
PROBLEMY Z ZASPAKAJANIEM POTRZEB FIZJOLOGICZNYCH	B1, B3	B1, B3		
STOSOWANIE UŻYWEK	B3	B1, B3		
MAŁO AKTYWNY TRYB ŻYCIA		B1	B1	
PROBLEMY OGÓLNE I W RÓŻNYCH INNYCH OBSZARACH ZDROWIA		B1, B3		
POWAŻNE PROBLEMY INTRAPSYCHICZNE				
ZABURZENIA OSOBOWOŚCI, EMOCJONALNE itd.	B3	B1, B3	B1	
PROBLEMY FINANSOWE				
BRAK PIENIĘDZY, DŁUGI itp.		B1, B3	B1, B3	B1, B3
PROBLEMY zw. z łamaniem prawa lub zasad				
KRADZIEŻE, WYMUSZENIA, PROSTYTUCJA			B1, B3	B3
WEJŚCIE W NIEBEZPIECZNE ŚRODOWISKA		B1	B3	
ESKALACJA CZYNNOŚCI W ŻYCIU DOROSŁYM			B1, B3	
INNE NEGATYWNE KONSEKWENCJE	B3	B1		B3
KONSEKWENCJE POZYTYWNE		B1		

¹ B1 – badanie 1, B3 – badanie 3.

Z opinii specjalistów wyłania się następujący obraz problemów, będących konsekwencją intensywnej aktywności w Internecie i e-uzależnienia. Młodzież uzależniona od analizowanych e-czynności może w przyszłości **ograniczyć lub wręcz zrezygnować z jakichkolwiek innych aktywności**, co jest związane z **poczuciem przymusu** wykonywania tej jednej czynności, ztracaniem poczucia czasu lub utratą kontroli nad ilością kupowanych rzeczy czy wydawanych pieniędzy. Wszystkie inne konsekwencje można uznać za pochodną ztracenia zdolności wytyczania granic w wykonywaniu danej czynności.

Wśród nich należy zwrócić na uwagę **problemy w relacjach interpersonalnych**. Zdaniem specjalistów, mogą pojawić się trudności w prowadzeniu bezpośrednich rozmów powiązane ze zubożeniem języka i komunikacji niewerbalnej, brakiem innych tematów do rozmów i motywacji do ich prowadzenia oraz ubogich treści dotyczących własnego ja. Problemy komunikacyjne mogą przełożyć się na postępujące zamykanie się w swoim świecie, wręcz fizyczne odcięcie od świata społecznego (przez zamknięcie się w domu, a nawet we własnym pokoju), a następnie na zaburzenie relacji społecznych i wyobcowanie ze środowiska (rówieśniczego, rodzinnego) i ograniczanie funkcjonowania społecznego do znajomości wirtualnych. Wyobcowaniu może towarzyszyć wykluczenie społeczne związane z postrzeganiem danej jednostki jako odmienca (cytując jedną z wypowiedzi - *jako świra*). Konsekwencją uzależnienia od gier (w tym także tych z zaangażowaniem pieniędzy), może stać się brak lub utrata umiejętności nawiązywania relacji i współżycia w grupie, brak wrażliwości na drugiego człowieka oraz zachowania agresywne słowne (wulgaryzmy) i fizyczne

(niekontrolowane wybuchy agresji, pobicia). Ekstremalną konsekwencją może być brak zdolności założenia własnej rodziny lub trudności z utrzymaniem relacji rodzinnych.

Konsekwencją e-uzależnienia (od Internetu, e-gier i e-hazardu) mogą być szeroko rozumiane **problemy** związane z edukacją szkolną i **problemy zawodowe**. Specjaliści wymieniali słabe wyniki w nauce lub ich pogorszenie, absencje, powtarzanie lub zagrożenie powtarzaniem klasy. Zwracano uwagę, że na poziomie funkcjonowania poznawczego może dochodzić do zaburzeń uwagi, problemów z koncentracją oraz skupieniem myśli tylko na tematyce związanej z daną e-czynnością.

W kontekście problemów zawodowych będących efektem e-uzależnienia (od e-gier, e-hazardu i e-zakupów) specjaliści wymieniali ważne konsekwencje w życiu dorosłym, takie jak problemy z pozyskaniem lub utrzymaniem pracy, związane z brakiem motywacji, umiejętności i wiedzy oraz z brakiem szacunku do pracy jako sposobu pozyskiwania pieniędzy lub z zaniedbywaniem jej (np. przez spóźnienia). W przypadku e-gier i e-hazardu efektem mogą być także ograniczenia intelektualne i problemy neurologiczne związane z ograniczeniem zainteresowań wyłącznie do tej jednej e-czynności i brakiem stymulacji zmysłów dotyku, zapachu, motoryki, stymulacją jednej sfery motoryki czyli ręki. Takie zjawiska mogą utrudniać zarówno funkcjonowanie szkolne, jak i zawodowe

Młodzież uzależniona **ponosi także zdrowotne konsekwencje nadmiernego korzystania z Internetu**, które są wynikiem niezdrowego trybu życia (brak aktywności fizycznej, siedząca pozycja, stosowanie używek, zaniedbywanie potrzeb fizjologicznych). Na pogorszenie stanu zdrowia mogą składać się dolegliwości związane z funkcjonowaniem organu wzroku, wystąpieniem bólów kręgosłupa, barków, karku, nadgarstków i mięśni, przykurczy ścięgien, zmian w postawie ciała oraz pojawieniem się trudności z oddychaniem (związanych z niedoborem tlenu). Wszystkie te dolegliwości zostały wymienione w kontekście e-gier, większość z nich pojawiła się rozmowach na temat korzystania z Internetu ogólnie, a pojedyncze - w przypadku e-hazardu (mało aktywny tryb życia) oraz e-zakupów (problemy ze wzrokiem).

Wśród konsekwencji uzależnienia od Internetu, e-gier i e-hazardu specjaliści wymieniali **poważne zaburzenia lub choroby psychiczne, zaburzenia osobowościowe** (w tym ubogie treści dotyczące ja, niskie poczucie własnej wartości i małą wiarę w siebie, mniejsze lub większe zaburzenia tożsamości, *schizy* i niewłaściwe wzorce zachowań) i **zaburzenia emocjonalne** (takie jak depresja lub nastroje depresyjne, nerwowość, drażliwość, agresja, pobudliwość, spadek odporności psychicznej i syndrom odstawienia). Specjaliści zwracali uwagę, że wystąpienie niektórych problemów intrapsychicznych może prowadzić do konieczności podjęcia leczenia psychiatrycznego.

Uzależnienie od e-czynności (e-gier, e-hazardu i e-zakupów) może prowadzić do **problemów finansowych**, będących bezpośrednim (nadmierne wydawanie, przegrane) lub pośrednim efektem wykonywania danej e-czynności (tj. długi, spirala zadłużenia, brak pracy, w przypadku e-hazardu

zastawianie dóbr materialnych lub - w przypadku e-zakupów: utrata kontroli nad wydatkami, utrata pieniędzy przez oszustwa w Internecie). O konsekwencjach finansowych mówiono częściej w kontekście e-hazardu i e-zakupów, niemniej jednak wspomniano o nich także w kontekście e-gier.

Konsekwencją uzależnienia, mogą być także **problemy z prawem**, działanie na pograniczu prawa lub łamanie zasad współżycia społecznego. Jedna z badanych opowiadała o dziewczynce, która w celu pozyskania pieniędzy na e-zakupy była skłonna prostytuować się. W przypadku e-hazardu powtarzały się opinie o takich konsekwencjach, jak wynoszenie rzeczy i pieniędzy z domu, kradzieże, napaści, wymuszanie, pożyczanie i nieoddawanie pieniędzy.

Spośród **innych konsekwencji** badani specjaliści mówili o eskalacji danej e-czynności w życiu dorosłym (np. granie na wirtualne pieniądze może przerodzić się w granie na prawdziwe pieniądze w momencie pełnoletniości, o braku umiejętności radzenia sobie z problemami, możliwości bycia wykorzystanym w związku z podawaniem danych osobowych).

W trakcie rozmowy o konsekwencjach e-uzależnienia jedynie sporadycznie **wspominano o efektach pozytywnych** e-gier, takich jak szybkie pisanie na komputerze oraz poznawanie ciekawych ludzi.

2.3. Podobieństwa i różnice między symptomami, przyczynami i konsekwencjami zagrożenia uzależnieniem od e-czynności

Specjaliści uczestniczący w badaniu 3. w kontekście zagrożenia uzależnieniem od Internetu odnosili się przede wszystkim do gier i korzystanie z portali społecznościowych. Jak można zauważyć analizując informacje zawarte w tabelach 6. – 8., symptomy, przyczyny i konsekwencje zagrożenia uzależnieniem od Internetu i e-gier były spostrzegane podobnie. Część z podawanych przez badanych informacji była również adekwatna w kontekście e-hazardu i e-zakupów (np. powtarzalność danej czynności, poczucie przymusu, zaabsorbowanie itd.), aczkolwiek zwracano również uwagę na symptomy i konsekwencje specyficzne dla tych e-czynności. Wśród symptomów i konsekwencji wymieniano np. nawet jednokrotne wykonanie danej czynności, nerwowość związaną z trudnością w realizacji danej czynności, problemy finansowe i działania sprzeczne z prawem. Natomiast przyczyn upatrywano we wzorcach rodzinnych i materialistycznym systemie wartości, fazie rozwoju oraz wybranych cechach jednostki.

Biorąc pod uwagę całościowy obraz wyników uzyskanych w badaniach ze specjalistami, można powiedzieć, iż intensywne korzystanie z Internetu oraz wykonywanie w nim analizowanych e-czynności może prowadzić do występowania podobnych symptomów i konsekwencji i może mieć częściowo takie same przyczyny.

2.4. Specyfika typu szkoły a e-czynności

W rozmowach ze specjalistami pracującymi w szkołach (badanie 3.) stwierdzono, że gimnazjaliści coraz więcej czasu poświęcają na Internet, a także **spędzają w Internecie więcej czasu niż starsi uczniowie innych szkół**. Wyjaśniano to większą ilością czasu wolnego u gimnazjalistów oraz większą ilością nauki u licealistów i uczniów techników (perspektywa matury, praktyki zawodowe).

W kontekście uczniów szkół każdego typu powtarzały się opinie o prowadzeniu życia towarzyskiego na portalach społecznościowych, jednakże uważano, że szczególnie w przypadku chłopców uczących się w gimnazjum, kontakty społeczne przez Internet stanowią niemal jedyną metodę komunikacji i niemal jedyny temat rozmów. Ponadto zauważano, że częste korzystanie z Internetu wpływa na język, jakim posługuje się młodzież, co widoczne jest już u uczniów gimnazjów (np. używanie skrótowych form w komunikacji).

Badani czasem wyrażali przekonania o związku między rodzajem e-czynności a typem szkoły. Analizy nie ujawniły jednak wyraźnego układu zależności. Przykładowo, jedni uważali, że w gimnazjach problem e-zakupów jest mniej obecny niż w szkołach średnich, w związku z ograniczeniami finansowymi u młodzieży w tym wieku. Inni natomiast podawali przykłady gimnazjalistek spełniających niektóre z kryteriów uzależnienia od zakupów formułowane przez respondentów, takich jak wydawanie więcej pieniędzy, niż można sobie na to pozwolić, oszukiwanie, czy planowanie prostytutki.

2.5. Specyfika e-czynności w percepcji pedagogów i psychologów pracujących w gimnazjach, liceach i technikach – wybrane aspekty

2.5.1. Internet

Jak wspomniano, specjaliści spostrzegali korzystanie z Internetu jako zjawisko powszechne, lecz niejednorodne. Na podstawie uzyskanych wypowiedzi zaobserwowano, że młodzież korzystająca z Internetu jest odmiennie opisywana przez specjalistów z różnych typów szkół (tabela 9.). Ponadto, specjaliści dostrzegają wśród młodzieży typy Internautów, wyróżniane na podstawie bardzo rozmaitych kryteriów (tabela 10.).

Poszczególni badani wymienili od jednego do kilku typów użytkowników Internetu. Zarówno w gimnazjach, jak i liceach oraz technikach zaobserwowano dwa dominujące typy: **graczy i użytkowników portali społecznościowych**. Ponadto w wypowiedziach badanych powtarzały się typy osób ukierunkowanych na poszukiwanie określonych informacji, korzystających nadmiernie (pod względem ilości czasu) lub o specyficznym profilu psychologicznym (ucieczka, uleganie wpływom). Niektórzy badani (pracujący w gimnazjum i liceum) wspomnieli także o osobach stosujących cyber-

przemoc i wykorzystujących Internet do poznawania osób na portalach towarzyskich oraz o osobach mało korzystających (gimnazja) i ostrożnych (technika).

Tabela 9. Zaobserwowane w szkołach zachowania młodzieży w Internecie w zależności od typu szkoły (tabela zawiera fragmenty wypowiedzi badanych osób).

Gimnazjum	Liceum	Technikum
- Tylko kontakt przez Internet, nawet gdy siedzą koło siebie, coraz rzadziej mają bezpośredni kontakt interpersonalny (chłopcy) - Korzystanie na terenie szkoły z Internetu (przez telefon komórkowy lub szkolny sprzęt) - Facebook, gry, przeszukiwanie stron - Brak tematów do rozmów innych niż zw. ze sprzętem (tabletem, i-padem, smartfonem, psp itp.) - Skrótowe komunikaty werbalne, analogiczne jak w Internecie - Zwiększanie ilości czasu spędzanego w Internecie	- Poczucie anonimowości - Obrażanie innych przez Internet - Wstawianie zdjęć bez zgody osób - Wstawianie wielu danych o sobie - Korzystanie z Internetu w szkole przez komórki, smartfony, tablety / na przerwach - Kupowanie przez Internet dopalaczy	- Wiele aktywności w Internecie: kontakty, rozrywka, zakupy, gotowe opracowania z Internetu - Korzystanie z Internetu w szkole przez komórkę lub na lekcjach informatyki - Korzystanie z Internetu bez kontroli rodzicielskiej - Portale społecznościowe – <i>tam toczy się drugie życie szkolne</i> - Włączanie komputera od razu po przyjeździe do domu

Tabela 10. Zaobserwowane w szkołach typy użytkowników Internetu w zależności od typu szkoły, wymienione przez specjalistów w badaniu 3. (w tabeli zawarto nazwy i fragmenty wypowiedzi badanych).

Gimnazjum	Liceum	Technikum
<----- Gracze – raczej chłopcy ----->		
Społecznościowi – obie płcie; korzystają głównie z Facebooka; gimnazjalistom portale służą do umieszczania <i>wszystkiego co się da</i> ; dla licealistów to miejsce spotkań, występowanie pod nieprawdziwymi danymi, nieustanne wysyłanie informacji o swoich aktualnych aktywnościach; młodzież w technikum – <i>życie towarzyskie prowadzi na portalach, nie w realu</i>		
Pozyskujący informacje	Ściągający do nauki – szukanie informacji do szkoły, ściąganie materiałów związanych ze szkołą, zarówno czytający encyklopedie, jak i ściągający gotowce, czasem kupujący prace	Mający zainteresowania / korzystający dorywczo – portale służą im do komunikacji, a Internet do pogłębiania wiedzy; wiedzą czego szukają
Bardzo często korzystający – pobudliwi, nerwowi, niewyspani, mniej uczuciowi, zbuntowani, izolują się	Siedzace – cały weekend nie odchodzi od komputera	Uciekający – z niską samooceną, nie umieją sobie radzić z problemami, cenią anonimowość Łatwo ulegający wpływom – np. przejmują zachowania osób opisujących swoje życie
Stosujący cyberprzemoc	Umawiający się na randki przez Internet – raczej dziewczęta Robiący zakupy - łapanie okazji, szukanie, przeglądanie stron internetowych, na każdej przerwie	
Niezainteresowani lub nieposiadający Internetu w domu – korzystają mało		Ostrożni

2.5.2. E-gry

Zdaniem specjalistów (badanie 3.) młodzież bardzo często używa komputera do gier. Ich spostrzeżenia na ten temat przedstawiono w tabeli 11. Jak widać, różniły się one w zależności od typu szkoły, w której pracowali badani.

Tabela 11. Zaobserwowane w szkołach zachowania młodzieży dotyczące używania komputera do gier (w tym gier online) w zależności od typu szkoły (w tabeli zawarto fragmenty wypowiedzi badanych – badanie 3.).

Gimnazjum	Liceum	Technikum
- Grają raczej chłopcy, z wyjątkiem gier „twórczych” - Niektórzy próbują grać w szkole - Umawianie się na wspólne granie - Szybkie <i>wciąganie się</i> w grę i chętnie kontynuowanie - Obeznanii z grami docierają do nowych gier nie zawsze zgodnie z prawem (łamanie zabezpieczeń)	- Grają wszyscy lub wybrane grupy - Istnieją grona osób razem grających, rozmawiających o tym, kupujących i sprzedających punkty, wymieniających się doświadczeniami, „komunikujących się ze sobą przez Internet” - Zdarzają się osoby grające <i>namiętnie</i>, całą noc, przysnąwszy do tego, - Licytacje kto dłużej grał - Stosowanie dopalaczy w celu dłuższego grania - Kupowanie – wydawanie coraz większych ilości pieniędzy na rzeczy związane z grami, bonusy *	- W technikum mniejsza koncentracja na grach niż na niższym poziomie nauczania, większe zainteresowanie np. erotyką - Niektórzy próbują grać w szkole

* Wątek kupowania poruszono także w kontekście e-zakupów oraz e-hazardu.

Zdaniem specjalistów, uczniów różnicuje tematyka gier (np. *strzelanki*, twórcze, strategiczne, gry z akcją, zadaniowe, tradycyjne, zręcznościowe). Nieliczni badani spontanicznie wyróżnili typ osób ze skłonnością do uzależnienia lub podatnych na wpływ oraz graczy weekendowych i codziennych. Wymienione na podstawie obserwacji specjalistów poczynionych w szkołach typy graczy przedstawiono w tabeli 12.

Tabela 12. Zaobserwowane w szkołach typy graczy w zależności od typu szkoły, wymienione przez specjalistów w badaniu 3. (w tabeli zawarto nazwy i fragmenty wypowiedzi badanych).

Gimnazjum	Liceum	Technikum
Grający w gry zręcznościowe z przemocą / <i>strzelanki</i> – gry uważane za mające niższy poziom trudności, ich cel to coraz lepsze wyniki w pokonywaniu przeciwnika, online można się łączyć w grupy; młodzież wykazująca tendencje do agresji, wyróżniająca się wyglądem i zachowaniem	Zwolennicy konkretnych gier – kilka osób mówiących o tej samej grze, noszących gadżety i ubrania z symbolami z gry	Grający w <i>Strzelanki</i> – chłopcy, gry agresywne, grają po 2-3 godziny nie odrywając się od nich, rośnie w nich buntowniczość, <i>ześwirowane zachowania</i> , przejawy agresji w stosunku do innych; potrafią dużo o tym opowiadać
Grający w gry twórcze – chłopcy i dziewczynki; młodzież całkowicie się	Grający w gry strategiczne i twórcze	Grający w gry z akcją

oddaje grze, rozmawiają o wirtualnych zakupach, wydarzeniach, inwestycjach, oszczędnościach, jakby miały miejsce w rzeczywistości

Grający w gry zadaniowe (paśniki, farmer) – aktywność dziewczęca

Grający w gry tradycyjne (szachy, pasjans, wymagające myślenia)

Grający w gry zręcznościowe

Grający w gry strategiczne – mniej osób, bo gry wymagają większego zaangażowania i są trudniejsze

Skłonni do uzależnienia - zamknięci w sobie, trochę wycofani, nie szukają kontaktu z innymi, mogą mieć większą skłonność do jakichkolwiek uzależnień, ich celem jest przypodobanie się innym, znalezienie z innymi wspólnego języka

Bardziej podatne na wpływ

Weekendowi lub codzienni

Ogólna ocena gier była wśród specjalistów w badaniu 3. ambiwalentna. Mówiąc o grach typu *strzelanki* badani wyrażali się bardzo krytycznie i to właśnie ten rodzaj gier był obiektem ich największego niepokoju. W przypadku gier strategicznych i twórczych pojawiły się zarówno opinie negatywne (dotyczące nadmiernego zaangażowania i traktowania gry jakby była elementem rzeczywistości), jak i pozytywne (element edukacyjny, gdy dotyczą np. umiejętności inwestowania).

Z rozmów wynikało, że to, co niepokoi uczestników badania w zakresie korzystania przez młodzież z e-gier oraz co uważano za symptomy uzależnienia, częściowo pokrywa się w obszarach dotyczących czasu gry, zatacania różnicy między grą a rzeczywistością oraz wybranymi obszarami wpływu na inne sfery życia. Przedmiotem ich niepokoju były w dużym stopniu sfery intra-psychiczna i interpersonalna.

2.5.3. e-Hazard

Badani specjaliści z pewną trudnością wskazywali zachowania, które określiliby jako „hazard przez Internet”, albo „gra na pieniądze przez Internet”. Jedna osoba zaliczyła do tej kategorii grę na giełdzie przez Internet, jednak z komentarzem o pozytywach tego zjawiska. Inna zaliczyła do e-hazardu wchodzenie we wszelkie zagrażające sytuacje w Internecie, np. grożące odpowiedzialnością karną, podawanie danych osobowych, zdradzanie informacji majątkowych, ale też nieoddawanie pieniędzy przegranych w internetowego pokera. Inne osoby spotkały się z graniem w gry typu kasyno przez Internet bez gratyfikacji **finansowej lub graniem przez Internet na wirtualne pieniądze. W tym kontekście** podkreślały **specyficzną motywację młodzieży** (np. krótka przerwa w odrabianiu lekcji, zdobycie pieniędzy na określony cel) lub pozytyw (gra na wirtualnej giełdzie i gry na wirtualne pieniądze uczą zachowań ekonomicznych i pozwolą w przyszłości osiągnąć więcej w życiu). Z kolei w

badaniu 1. w kontekście gier na pieniądze wspomniano o handlowaniu punktami w grach oraz o zakładach dotyczących szybszego przejścia danego poziomu gry.

Listę obserwowanych w szkołach zachowań zaliczanych do hazardu lub gier na pieniądze przedstawiono w tabeli 13. Widać w niej wyraźnie, że pula takich zachowań była bardzo szeroka, wykraczając poza gry i zachowania niemające związku z Internetem. Na podstawie danych uzyskanych na temat e-hazardu nie było możliwe zidentyfikowanie typów e-hazardzistów wśród młodzieży.

Tabela 13. Zaobserwowane przez uczestników wywiadów zachowania młodzieży dotyczące gier na pieniądze i hazardu w zależności od typu szkoły (w tabeli zawarto nazwy i fragmenty wypowiedzi badanych).

Badanie 1		Badanie 3	
Gimnazjum	Gimnazjum	Liceum	Technikum
- handlowanie punktami w grach oraz o zakładach dotyczących szybszego przejścia danego poziomu gry	- gry na automatach na pieniądze, np. na dworcach, w klubach koło szkół - granie w wymyślane przez siebie gry w pobliżu szkoły w celu zdobycia papierosa, papierosa lub innych środków (np. przegrany stawia piwo), - zapłata za napisanie wypracowania	- zakłady bukmacherskie (mecze, boks) - gra w karty na drobne kwoty w karty, np. na koloniach - pójście do kasyna - gra na giełdzie	- odsprzedawanie punktów pozyskanych w grach internetowych i nie płacenie za nie - zachowania ryzykowne, np. szybka lub na jednym kole jazda na motorze - gra w karty „nie na pieniądze”

Analiza wypowiedzi pozwala stwierdzić, że w kontekście zachowań gimnazjalistów wymieniano granie na automatach, licealistów – zakłady bukmacherskie, a w przypadku techników - wyłudzenie pieniędzy związane m.in. z handlowaniem punktami zdobytymi w grach internetowych. Pedagodzy z technikum mówili, iż młodzież grywa lub próbuje grywać w karty nie na pieniądze na terenie szkoły, w pozostałych typach szkół pojawiały się opinie, że nie zetknięto się z grą w karty.

Badani specjaliści wymienili także szereg argumentów, **dłaczego wśród młodzieży zjawiska związane z e-hazardem lub hazardem nie występują**. W badaniu 3. pojawiła się opinia, że licealiści wiedzą, iż jest to złe, że to raczej młodzież w szkołach zawodowych ma więcej pieniędzy zarobionych na praktykach, niż w liceach. Argumentowano także, że granie na pieniądze wymaga umiejętności matematycznych, a uczniowie w technikum nie zawsze takie mają. W badaniu 1. z kolei, specjaliści pracujący z młodzieżą uzależnioną jako powód niewchodzenia w e-hazard wskazali większe zainteresowania grami *brutalnymi* i wiek dzieci w gimnazjum, a nawet w liceum. Generalnie raczej mówiono, że hazard to problem dorosłych.

2.5.4. E-zakupy

Z wypowiedzi specjalistów wynika, że w ich rozumieniu e-zakupy obejmują przeglądanie stron z produktami, czytanie na temat produktów i danej dziedziny (np. mody), kupowanie i sprzedawanie (najczęściej przez allegro) oraz wymienianie się (np. gramy). Zwrócono także uwagę na *handlowanie punktami uzyskanymi w grach internetowych*, o czym wspomniano także w kontekście e-hazardu.

Zdaniem uczestników badania 3. e-zakupy stopniowo stają się coraz bardziej powszechne wśród młodzieży, która czasem zachowuje się *ryzykownie*. Zwracano uwagę na robienie zakupów bez posiadania gotówki w momencie zamawiania produktu, zakupy drogich produktów, zakupy w celu uzyskania korzyści psychologicznych (takich jak demonstracja lepszego statusu lub próba dorównania innym), zakupy wyłącznie dla kupowania, bez zastanowienia, rzeczy niepotrzebnych, np. kolejnej pary butów do kolekcji wielu już posiadanych). Pedagodzy pracujący z młodzieżą uzależnioną i pracujący w gimnazjach spostrzegali, że już uczniowie gimnazjów robią zakupy w sieci, a także spędzają czas na przeglądaniu stron internetowych z produktami. Żadnych z obserwowanych zachowań nie klasyfikowano jako uzależnienie od tej czynności, choć niektóre charakterystyki psychologiczne kupujących (kupowanie w celu wyróżniania się oraz radzenia sobie z kompleksami) podano w symptomach i determinantach ryzyka uzależnienia od e-zakupów.

Ogólną charakterystykę zachowań e-zakupowych młodzieży zaobserwowanych przez specjalistów pracujących w różnych typach szkół przedstawiono w tabeli 14.

Na podstawie zachowań młodzieży i zróżnicowania potrzeb psychologicznych obserwowanych przez uczestników badania 3. można wyróżnić różne typy osób dokonujących e-zakupów (tabela 15.). Niektóre z nich powtórzyły się w kilku wypowiedziach, a mianowicie : osoby **szukające promocji/okazji**, **gadżeciarze** oraz **osoby kupujące w zależności od potrzeb i grupa (dziewcząt) zainteresowana „projektowaniem”**. Wspomniano także o zróżnicowanej podatności na e-zakupy, uwarunkowanej sytuacyjnie (zamożność rodziców) lub psychologicznie (podatność, większą przypisywano dziewczętom).

Tabela 14. Zaobserwowane w szkołach zachowania młodzieży dotyczące e-zakupów w zależności od typu szkoły wymienione przez specjalistów w badaniu 3. (w tabeli zawarto fragmenty wypowiedzi badanych).

Gimnazjum	Liceum	Technikum
- Standard, codzienność lub rzadsze niż zakupy tradycyjne - Kupowanie i sprzedawanie na Allegro i na Naszej klasie, udział w licytacjach, aukcjach - Wymienianie się (niekiedy z dopłatą) - Co jest kupowane? <i>Dostawnie wszystko</i> m.in. płyty, przestarzały sprzęt, własnoręcznie robiona biżuteria, modne dodatki i ubrania - Kupowanie z pomocą starszych osób, rodziny, brata, siostry, rodziców - Brak kontroli nad zakupami, rodzice nie zawsze wiedzą o zakupach, bo dzieci mają <i>swoje pieniądze</i> (kieszonkowe, prezenty od dziadków) - Podkreślanie poczucia wyższości (lepsze ciuchy, lepsze marki) - Zdarzało się, że ktoś został oszukany - Zdarza się, że : - <i>kupują i kupują i kupują i one mówią o tym, że one chcą mieć, muszą mieć coś nowego</i> - nie posiadają pieniędzy w momencie zakupu - robią zakupy nawet za 3000 zł	- Kupowanie bardzo dużo i bardzo często - Kupowanie przez Internet rzeczy dostępnych w sieciówkach lub dostępnych w promocjach (np. na Zalando) lub na Allegro, żeby było taniej, żeby mieć modne ubranie - Kupowanie, a potem zastanawianie się skąd wziąć pieniądze - Kupowanie rzeczy niezbyt potrzebnych, często bardzo drogie, za pieniądze bardzo zamożnych rodziców, kupowanie dla kupowania lub kupowanie bez zastanowienia - Wielogodzinne przeglądanie stron w poszukiwaniu nowej sukienki zanim ją kupią - Niektórzy przeglądają strony, ale nie kupują, bo nie mają na to środków finansowych - Kupowanie rzeczy markowych lub modnych, nowych, drogich projektantów - Sprawdzanie wyników aukcji w czasie przerw w lekcjach - Przeżywanie zakupów - Kupowanie w celu podobania się w grupie, dowartościowania się	- Kupowanie przez Internet częstsze niż tradycyjnie - Kupowanie na Allegro, Zalando - Kupowanie i sprzedawanie na allegro (pojedynczy przypadek) - Przeglądanie stron erotycznych i kupowanie gadżetów erotycznych - Kupowanie w Internecie, bo jest taniej niż w tradycyjnym sklepie - Przeglądanie stron takich jak Allegro, ceneo, reklam facebookowych - Śledzenie nowinek i promocji w Internecie - Olbrzymie zakupy, jeśli mają kieszonkowe i stać ich na to - Nie kupują z braku źródła stałych dochodów, ograniczonych możliwości finansowych - Kupowanie na Allegro

Tabela 15. Typy kupujących w Internecie w zależności od typu szkoły, wymienione przez specjalistów w badaniu 1. i badaniu 3. (w tabeli zawarto nazwy i fragmenty wypowiedzi badanych).

Badanie 3		Badanie 1	
Głównie gimnazjum	Gimnazjum	Liceum	Technikum
Wyróżniające się: dziewczynki, dla których zakup jest narzędziem do wywyższenia się spośród rówieśników, chcące zwrócić na siebie uwagę, zaistnieć w środowisku przez posiadanie karty sklepowej, nowego ubrania markowego lub z markowego sklepu, ukrywające brak akceptacji dla własnej osoby. Zakompleksione i nieakceptowane w środowisku, dziewczynki	Gadżeciarze: szukają okazji, kupują różnego rodzaju sprzęt (iPody, telefony, mp3, mp4), dodatki (biżuteria) chcą mieć, żeby zaistnieć w grupie; obie płcie Modni: wymienianie się ubraniami i dodatkami związanymi z jakąś modą propagowaną przez np. piosenkarki; dziewczyny; słabe emocjonalnie, zagubione w świecie, z niską samooceną	Szukający promocji – kupują markowe ubrania w promocji np. na Zalando; dziewczęta	Dziewczynki kupują ubrania, buty, na allegro, zalando, BonPrix vs Chłopcy gadżeciarze - kupują gadżety, części do motorów, skuterów na allegro Łapiący okazje - kupują, bo taniej niż w sklepach, rzeczy nie zawsze przydatne, często niskiej jakości

chcące zwrócić na siebie uwagę, zaistnieć.

Popularni - chłopcy od 17 r. ż. dbających bardzo o swój wygląd, popularni w grupie, grupa zagrożona e-uależnieniem.

Zainteresowane modą i nowościami, lubiące ładnie wyglądać: dziewczynki

Łaknący nowości: Kupują, sprzedają, wymieniają coraz to nowe gry komputerowe, ciuchy, **szukają okazji**, żeby znaleźć coś nowego/markowego w dobrej cenie i **być na bieżąco** z grami komputerowymi, / **wyglądać modnie w markowych ubraniach i dodatkach** dodatkami; obie płcie

Przeciętne, traktujące zakupy w sposób normalny, robiące zakupy z mamami, korzystające ze zniżek, ulotek, kart rabatowych rodziców: dziewczynki

Rozsądni zarabiający - sami zarobili pieniądze i kupują w sposób rozsądny, rzeczy im potrzebne

Potrzebujący - kupują, bo potrzebują

Projektantki: tworzą ręcznie robioną biżuterię, maskotki, ozdabiają i przerabiają bluzeczki i sprzedają to; dziewczynki

Bloggerki-szafiarki / zakupoholiczki-gawędziarki – zainteresowane modą, przeglądają blogi związane z modą, oglądają programy dotyczące mody w telewizji, nie stać ich na kupowanie modnych nowości, ale wiedzą, co jest modne, kupują w ciuchlandach

Zamożni kupujący rzeczy nieistotne - dzieci osób zamożnych, które kupują rzeczy *niezbyt istotne, niepotrzebne im*, ale bardzo drogie (np. sukienka za 1000 zł na bal, który być może się wydarzy)

Mniej i bardziej **podatni na zakupy**

Odracające płatność - kupują przez Internet rzeczy wypatrzone w sklepach – sieciówkach, **żeby później zapłacić**, dopiero przy odbiorze, Artykuł podoba im się, a nie mają od razu pieniędzy; dziewczęta

Operatywni - Dużo kupuje i sprzedaje na allegro, jak coś mu się znudzi lub jak ktoś z rodziny chce coś wyrzucić, nie jest mu potrzebne, uważany za operatywnego i przedsiębiorczego

Oglądające - po prostu oglądają strony na zasadzie „zrobię zakupy, albo nie zrobią”

Zainteresowani erotyką - Bardzo częste przeglądanie stron erotycznych, kupowanie

		gadżetów erotycznych, chwalenie się tym, uważani za rozwijających się
Hobbyści – chłopcy kupujący i przeglądający strony internetowe związane z hobby innym niż gry, mniej zagrożeni uzależnieniem.	Hobbyści - kupujący lub ściągający książki lub filmy, często z pomocą rodziców	
	Szukające dla innych - wyszukują dla tych, które mają kupić i mają z tego prowizję	
	Uboższe - kupują odzież używaną przez allegro, żeby posiadać firmowe ubranie ale za niższą cenę i z metką, a jednocześnie nie ujawnić się (nie być zobaczonym np. w ciuchlandzie)	
	Klikacze – po prostu klikają i nie mają świadomości tego, że wydają kolejną stówę, tysiąc, itd."	
Gracze – chłopcy grający w gry, kupujący produkty i przeglądają strony dotyczące gier, kupowania i sprzedawania poziomów w grach i handlujący punktami z kolegami, bardziej zagrożeni e-uzależnieniem.		

Z wyjątkiem gimnazjum, częściej mówiono o większej widoczności kupowania przez dziewczęta i ich sposób kupowania opisywano bardziej pejoratywnie niż chłopców (*chłopcy kupowali rozsądniej, ponieważ nie szli w szmaty, tylko szli albo w gadżety albo w części do tych swoich motorów, skuterów*). Pojawiły się opinie, że *chłopcy o tym nie mówią* lub - jeśli mówią - ich zakupy dotyczą innego rodzaju produktów niż ubrania i buty.

Bardziej szczegółowe charakterystyki zakupów przez Internet w kontekście płci wyłoniły się z badania 1. ze specjalistami pracującymi z młodzieżą uzależnioną w gimnazjach. Również oni podkreślali, że dziewczynki kupują ubrania, a chłopcy- gry, ewentualnie także ubrania. W przypadku chłopców z kolei, upatrywano zagrożenia raczej w zakupach i przeglądaniu stron dotyczących gier niż związanych z innymi zainteresowaniami, np. majsterkowaniem. Jedna z badanych z kolei dostrzegła jako grupę ryzyka chłopców od 17 roku życia, dbających bardzo o swój wygląd, popularnych w grupie. We wszystkich wywiadach w badaniu 1. wspomniano o specyficznej grupie chłopców, którzy grają, a jednocześnie dużo uwagi poświęcają na zagadnienia związane z przeglądaniem stron

internetowych dotyczących kupowania i sprzedawania punktów w grach oraz rzeczywiście handlujących takimi punktami.

Część III. E-uzależnienia z perspektywy młodzieży (badanie 2.)

Część III Jest poświęcona opisowi wybranych wyników badania jakościowego z młodzieżą. Jednym z jego celów było poznanie perspektywy nastolatków, z jakiej spostrzegają uzależnienie od e-czynności będących przedmiotem projektu. W kolejnych podrozdziałach opisano metodę oraz wyniki analiz, w których zmierzano do poznania języka, jakim młodzież wypowiada się na temat e-uzależnienia, własnych zwyczajów związanych z podejmowaniem danej e-czynności i rodzajów motywacji, roli rodziców i rówieśników, a także percepcji osoby uzależnionej od danej e-czynności.

3.1. Metodologia

Przeprowadzono łącznie 18 fokusów online, trwających około dwu godzin, po sześć grup wywiadów na temat każdej z e-czynności (e-gry, e-hazard, e-zakupy).

3.1.1. Charakterystyka uczestników badania

W badaniu uczestniczyła młodzież w wieku 15-19 lat. Wszyscy musieli spełniać kryteria dotyczące **częstości korzystania z Internetu – minimum raz w tygodniu** i – jako kryterium dodatkowe – nie uczestniczyć w badaniach marketingowych w ciągu ostatniego pół roku.

Zastosowano następujące kryteria różnicujące grupy, a jednocześnie zapewniające ich homogeniczność:

- **typ szkoły:** gimnazjum vs technikum vs liceum;
- **pleć:** oddzielnie dziewczęta i chłopcy;
- **rodzaj e-czynności:**
 - e-gry – osoby deklarujące granie w gry wymagające bezpośredniego dostępu do Internetu np. gry na portalach z gram, gry sieciowe typu Minecraft, Wordcraft itp., typu *multi-player* albo *single player*, co najmniej kilka razy w tygodniu,
 - e-hazard – osoby deklarujące, że zdarzyło im się korzystać z gier, w których można wygrać lub przegrać pieniądze, grać w gry typu kasyno lub obstawiać zakłady przez Internet w ciągu ostatniego pół roku,
 - e-zakupy – osoby kupujące przez Internet minimum kilka razy w miesiącu i/lub oglądające strony z zakupami produktów co najmniej 2-3 razy w tygodniu (kryterium to stosowano jako wystarczające na poziomie gimnazjum).

Łącznie w badaniu wzięły udział 103 osoby (w każdej grupie od 4 do 7 osób).

Szczegółowy schemat badawczy przedstawiono w tabeli 16.

Tabela 16. Schemat badawczy.

	eZakupy	eGry	eHazard
Gimnazjum dziewczynki	1 FGI	1 FGI	1 FGI
Gimnazjum chłopcy	1 FGI	1 FGI	1 FGI
Technikum dziewczynki	1 FGI	1 FGI	1 FGI
Technikum chłopcy	1 FGI	1 FGI	1 FGI
Liceum dziewczynki	1 FGI	1 FGI	1 FGI
Liceum chłopcy	1 FGI	1 FGI	1 FGI
Łączna liczba badanych	40	33	30

3.1.2. Procedura

Po krótkim wprowadzeniu zasad badania (czas, nagrody, anonimowość) w ramach rozgrzewki uczestnicy przedstawiali się, podając kilka swoich charakterystyk i opisując swoje ulubione sposoby spędzania wolnego czasu, zwłaszcza na przestrzeni ostatniego tygodnia. Następnie, we wszystkich grupach omawiano zagadnienia dotyczące Internetu. W tej fazie badania zastosowano techniki wspomagających (wolne skojarzenia, niedokończone zdania, pytanie projekcyjne o reakcje na brak dostępu do Internetu) oraz dyskusję na temat ogólnych zwyczajów dotyczących częstości i czasu przebywania w Internecie. W kolejnym etapie badania – stosownie do grupy – omawiano jedną z trzech e-czynności. Najpierw młodzież pytano o nazewnictwo dla danej e-czynności. Następnie w celu identyfikacji kluczowych charakterystyk e-czynności, oprócz dyskusji zastosowano technikę skojarzeń i kolaż (wybór zdjęć opisujących odczucia wobec e-czynności). Młodzież pytano także o aktualne zwyczaje związane z wykonywaniem danej e-czynności (częstość i długość jej wykonywania, zmianę intensywności na przestrzeni czasu, sposób inicjacji). Zbierano także informacje o stosunku i zaangażowaniu rodziców i rówieśników. W celu poznania motywacji wykorzystano technikę „foto-sort” (wybór i opis zdjęcia dziewczynki lub chłopca – w zależności od grupy – pasującego do osoby często wykonującego daną aktywność). W celu identyfikacji stosunku do takiej osoby zastosowano także technikę animalizacji (porównanie do zwierzęcia). Uzupełniających informacji dostarczyła też technika niedokończonych zdań. Na zakończenie pytano uczestników o przekonania dotyczące uzależnienia od danej e-czynności (definicje) i o obecność tematu danej e-czynności w szkole.

3.2. Wyniki badania

3.2.1. Internet w życiu nastolatków

3.2.1.1. Częstość⁴, czas i zakres korzystania z Internetu

Badana młodzież, bez względu na wiek i płeć, zdawała sobie sprawę, że spędza w Internecie znaczną część swojego czasu wolnego. Mówiono o korzystaniu z Internetu codziennie od dwu do siedmiu godzin i podejmowaniu w nim szeregu aktywności (tabela 17.). Osoby korzystające z Internetu przez telefon czy smartfon miały poczucie bycia online cały czas (dostępność na Facebook'u czy na Gadu-Gadu). Z ich wypowiedzi wynika, że ilość czasu poświęcanego dziennie na Internet zależy od dnia tygodnia (więcej w weekend) i od pory roku (latem mniej niż zimą).

Tabela 17. Stałe aktywności młodzieży w Internecie.

Stałe aktywności w Internecie niezależne od płci i wieku			
korzystanie z Facebook'a	rozmowy ze znajomymi poprzez różne komunikatory, czaty (np. gadu-gadu)	oglądanie filmów i seriali	słuchanie muzyki (YouTube)
szukanie pomocy „naukowych”, np. na portalach sciaga.pl , praca domowa.pl	przeglądanie portali informacyjnych	korzystanie ze stron związanych z zainteresowaniami, hobby, gram, zakupami	przeglądanie stron rozrywkowych, plotkarskich, np. kwejk.pl , pudelek.pl , demotywatory.pl , besty.pl itp.
Aktywności zależne od wieku i płci			
Starsza młodzież częściej deklaruje korzystanie z poczty internetowej oraz ze stron poprzez, które można znaleźć pracę dorywczą.		Chłopcy więcej czasu poświęcają na gry internetowe, dziewczęta zaś na zakupy oraz przeglądanie stron z ubraniami.	

Młodzież uczestnicząca w badaniu **nie była ograniczana przez rodziców w ilości czasu spędzanego dziennie w Internecie**. Badani mówili, że rodzice reagują jedynie w sytuacjach, gdy uważają czas przewidziany na rozrywkę za zdecydowanie przekroczony. Konsekwencje w takiej sytuacji (wyłączenie komputera) uważano za mające tylko doraźny skutek.

Pojawiały się opinie o potrzebie równowagi między życiem w sieci i realnym. Wspomniano kilkakrotnie, że bycie tzw. *no-lifem* (osobą niemającą życia poza Internetem) jest wstydlive.

⁴ Wszelkie informacje liczbowe w tej części raportu mają na celu przybliżenie zwyczajów w zakresie korzystania z różnych e-czynności. Nie można ich generalizować na populację. Były one również wykorzystane do tworzenia wskaźników i kafeterii odpowiedzi w Kwestionariuszu MAWI.

3.2.1.2. Znaczenie Internetu

Analiza wyników zastosowania techniki skojarzeń oraz dyskusji o zaletach i wadach pokazała, że Internet odgrywa ogromną rolę w życiu młodzieży, nie tylko w wymiarze czasowym. Pełni **funkcje** zarówno **informacyjne** (źródło wiedzy o świecie, pomoc w nauce), **rozrywkowe** (muzyka, filmy, seriale, zabawa, gry), jak i **społeczne** (jest miejscem utrzymywania kontaktów ze znajomymi i poznawania nowych osób).

Młodzież kojarzy **Internet z samymi pozytywami**: przyjemnością, radością, szczęściem, miłym spędzaniem czasu, zabiciem nudy. Internet daje jej też **szereg korzyści**: możliwość oderwania się od codziennych spraw, odpoczynku, przeniesienia się do innej rzeczywistości. Jest wszechobecny (jest wszędzie), więc trudno jest wyobrazić sobie jego brak.

3.2.2. e-Gry

3.2.2.1. Nazewnictwo

W badaniu sprawdzano reakcje młodzieży na pięć terminów określających gry Internetowe: „gra online”, „gra Internetowa”, „gra przez Internet”, „gra w sieci” oraz „gra sieciowa.”

Zarówno na poziomie emocjonalnym, jak i informacyjnym, **wszystkie te sformułowania badana młodzież uznawała za synonimy i wywoływały one bardzo podobne skojarzenia** (niezależnie od płci i wieku). Trzy terminy jednak wyróżniały się, a młodzież podawała także własne, potocznie używane nazwy (tabela 18.).

To chyba wszystko to samo tylko inne nazwy. Po prostu wielu graczy jednocześnie, bo sieć i Internet to zamienniki. (CH/e-G/T)⁵

Bardzo małe lub niemal wcale tych różnic nie ma. Ja używam tych określeń jako synonimy. (DZ/e-G/L)

Język używany przez graczy (zwłaszcza chłopców) był bardzo hermetyczny, zawierał bardzo wiele skrótów niezrozumiałych dla osób niezaangażowanych w tę aktywność.

⁵ Cytaty z badania oznaczono kursywą, dłuższe cytaty podpisano parametrami dotyczącymi badanej grupy - płeć (dz – dziewczynki, ch- chłopcy) / typ e-czynności (eG – e-gry, eH – e-hazard, eZ – e-zakupy) / typ szkoły (G – gimnazjum, L – Liceum, T – technikum), np. (DZ/eH/T).

Tabela 18. Podsumowanie reakcji na nazwy używane w kontekście e-gier.

Gry online	Wszystkie trzy stosunkowo najlepiej oddają całą badaną kategorię zachowań.
Gry sieciowe	Część badanych jednak wymienia także mniej pozytywne skojarzenia z terminem „gra sieciowa” (<i>Jakby Internet to było coś z czego po dłuższym czasie nie da się uciec</i>), choć bardzo często używa go spontanicznie dla określenia tego typu gier.
Gry w Internecie	
E-gry - własne nazewnictwo młodzieży	Inne spontaniczne określenia kategorii gier to <i>gry w necie, multi, multik, sieciówka</i>.
E-granie - własne nazewnictwo młodzieży	Znacznie więcej terminów użyto do określenia samej czynności grania. W badaniu pojawiły się takie określenia jak: <i>nocki, nolifienie /nolajfić, pykać, walczyć, „potyczka”, runda, „nawalamy, gierczyć, trolać</i>.

3.2.2.2. Kluczowe charakterystyki

Różne techniki (skojarzenia, dyskusja o zaletach i wadach, kolaż) pozwoliły zaobserwować, że kategoria e-gier wywołuje raczej **liczne, ale jednorodne skojarzenia i odczucia** (szczególnie w porównaniu do e-zakupów). Stwierdzono ponadto, że badana młodzież dostrzegała zarówno **pozytywy, jak i negatywy ogólnie e-gier i ich rodzajów** (*multi- i single-player*).

Po pogrupowaniu opinii młodzieży można powiedzieć, że e -gry to dla niej przede wszystkim **rozrywka** (*czas wolny, zabawa, zabicie czasu, relaks*), **pozytywne emocje** (*zaangażowanie, sukces, zwycięstwo, radość, nagroda, dobry humor*), **znajomi** (*kontakt z innymi/możliwość poznania nowych ludzi/wspólnota doświadczeń w przypadku gier typu multi-player*), **dostępność** (*dla wszystkich, darmowa*), **rywalizacja** (albo walka) i **współpraca**, a także **wyzwania i osiągnięcia**. Z e-grami kojarzone są także takie charakterystyki jak szybkość, potrzeba dostępu do Internetu oraz różne typy gier i strony z grami (w tym facebook, gry.pl, poszkolne.pl). E-gry na poziomie bardziej utajonych przekonań i odczuć ujawnionych w technice kolażu, to także **sprawstwo, władza, nieograniczone możliwości, moc i przekraczanie granic**, a także **wolność** oraz negatywne emocje, takie jak **porażka i agresja**.

Poócz charakterystyk wymienionych powyżej, pozytywnie mówiono także o ciekawych zadaniach, możliwości wykazania się kreatywnością, ciekawej fabule gier *single-player*, a w przypadku gier *multi-player* - o **możliwości wyładowania złości i agresji** - wyrażanej niekonstruktywnie z psychologicznego punktu widzenia (*możliwość dołożenia nielubianemu koledze*).

W multi można zabijać kolegów bez obawy o karę. Można się wyżyć na kimś znajomym (CH/e-G/T)

Wśród słabych stron – prócz kwestii technicznych i specyficznych dla danego typu gier – sporadycznie wspomniano o **konieczności nadmiernego angażowania się** (gry *pochłaniają dużo czasu, konieczne jest codzienne zagłębienie do gier*) oraz o **znudzeniu** (*szybko się nudzą, mało jest nowości i elementów innowacyjnych*).

Gry typu *multi-player* uważano za wyzwalające więcej emocji i trudniejsze, gdyż przeciwnik jest realny, mniej przewidywalny, co też daje większe poczucie sukcesu w sytuacji wygranej.

Na poziomie treści skojarzeń i emocji ujawniły się jedynie **subtelne różnice pomiędzy dziewczętami i chłopcami** (tabela 19.). Nieco wyraźniej rysowały się różnice w ich motywacjach wobec gier *multi-* i *single-player* (tabela 20.). Nie stwierdzono wyraźnych różnic między wypowiedziami osób z poszczególnych grup wiekowych.

Tabela 19. Postawy wobec e-gier wśród dziewcząt i chłopców.

Dziewczęta	Chłopcy
- Dziewczęta są mniej zaangażowane w gry online, zdają się poświęcać im mniej czasu, ale na poziomie emocjonalnym także odczuwają potrzebę rywalizacji, odnoszenia sukcesu, czy agresję związaną np. z faktem, że ktoś oszukuje w grze (nawet jeśli emocje te są słabsze niż u chłopców). - Nieco silniej natomiast zaznaczają się wśród nich postawy związane z dobrym humorem, relaksem oraz kreatywnością wynikającą z możliwości budowania własnych postaci i światów (<i>sprawstwo</i>). <i>Kojarzą mi się z zabawą relaksem odpężeniem pieniędzmi i z napisem GAME OVER. (DZ/e-G/G)</i> <i>Świat nierealny, kojarzą mi się z oderwaniem od rzeczywistości, sposobem na nudę, z takim marzycielstwem, niemyśleniem o przyziemnych, codziennych problemach. (DZ/e-G/L)</i>	U chłopców właściwie wszystkie aspekty emocjonalne (walka, rywalizacja, agresja, wyzwania, moc, sukces, znajomi, współpraca, relaks) są reprezentowane bardzo silnie. <i>Radość z rozgrywki, strach przed porażką, złość przy niepowodzeniach, relaks w związku z bezstresową grą. (CH/e-G/T)</i> <i>To w grach jest najważniejsze, że można w nich robić coś, co bardzo trudno osiągnąć w realnym życiu, czy też jest nawet nieosiągalne. Robisz to co chcesz. (CH/e-G/L)</i>

Tabela 20. Motywacje w przypadku e-gier typu *multi-* i *single-player* wśród dziewcząt i chłopców.

Dziewczęta	Chłopcy
- W przypadku gier <i>multiplayer</i> dziewczęta zdają się bardziej nastawiać na poznanie nowych osób w sieci (nowi przeciwnicy). - Gry typu <i>single-player</i> wybierają by uniknąć rywalizacji koniecznej przy grach typu <i>multi</i>.	- Gry typu <i>multi-player</i> są także dla chłopców platformą spotkań z aktualnymi znajomymi. - Gry typu <i>single-player</i> są bardziej wciągające dla nich przez swoją fabułę, ciekawy scenariusz, który zaprasza do innego, nierealnego świata.

3.2.2.3. Deklarowana częstość i długość e-grania

Według deklaracji, e-gry stanowią element codzienności badanych, a czas poświęcany na grę jednego dnia waha się zazwyczaj od jednej do kilku godzin. Mówiono jednak także o sytuacjach, gdy

gra zajmuje co najmniej 12 godzin, cały dzień, albo 24 godziny. Analizy wykazały różnice w zwyczajach dziewczynek i chłopców (tabela 21.).

Tabela 21. Zachowania w kategorii e-gier wśród dziewcząt i chłopców.

Dziewczęta	Chłopcy
• Wśród dziewcząt dominowały opinie o graniu online codziennie, podobnie jak w grupie chłopców. Jednak - w ich przypadku - podawany czas poświęcany na grę w ciągu dnia był krótszy niż w przypadku chłopców – około 1h (sporadycznie 2h). • Dziewczęta ze szkół średnich deklarowały, że granie stanowi około 25-30% czasu spędzanego w Internecie, gimnazjalistki - około 15%. • Ich zdaniem, granie bez przerwy po wiele godzin, np. 10, jest bardzo rzadkie i dotyczy sytuacji, kiedy grają w nową, bardzo wciągającą grę. Zwykle jest to wtedy około 3-4h. <i>Gram co dzień ;), to jakieś 30% czasu w sieci. (DZ/e-G/T)</i> <i>Codziennie w sumie może ze 2 godz. (DZ/e-G/T)</i> <i>2-3 razy w tygodniu, w zimę trochę częściej. (DZ/e-G/L)</i>	• Chłopcy mówili albo o codziennym graniu albo średnio 3-4 razy w tygodniu. Średni podawany czas gry to około 2h (maksymalne wskazania to około 4-6 h dziennie). • Chłopcy częściej mówili o grach, w których sytuacja zmienia się na bieżąco i zależy od działań innych graczy prowadzonych pod ich nieobecność (np. plemiona), co wymaga zaglądania do gry codziennie. • Rekordziści najdłużej, w jednej sesji grali nawet po 24-30h. Aczkolwiek średnio jest to około 12 godzin w przypadku licealistów i uczniów techników, a 6 w przypadku gimnazjalistów. Takim maratonowi sprzyja brak obecności rodziców w domu, fakt, że znajomi są niedostępni i nie można się z nimi spotkać lub po prostu nudny weekend. <i>Staram się codziennie grać. (CH/e-G/T)</i> <i>3-4 razy w tygodniu, zależy do wolnego czasu. (CH/e-G/T)</i> <i>To zajmuje około 50% czasu, jaki spędzam w internecie. (CH/e-G/T)</i> <i>2 godziny codziennie muszą być. (CH/e-G/T)</i> <i>Kiedyś się zdarzyło że grałem cały dzień. (CH/e-G/T)</i>

3.2.2.4. Pierwsze e-gry (inicjacja) i zmiana intensywności grania

Młodzież jako czas inicjacji e-grania wskazywała początkowe lub końcowe klasy szkoły podstawowej (trudno jednoznacznie powiedzieć, czy podawano wiek grania w gry online czy w gry w ogóle). Dominowały opinie (choć nie bez wyjątku), że **obecnie – w porównaniu do bliżej nieokreślonej przeszłości – zmniejszyła się intensywność grania**. Schematy wejścia w świat e-gier (tabela 22.) i zmian intensywności grania z upływem czasu (tabela 23.) przedstawiono poniżej.

Gram od kiedy dostałem na komunię komputer ;) Miałem chyba 10 albo 13 lat nie pamiętam ;) (CH/e-G/G)

Od kiedy mam Internet czyli od jakichś 9 lat. Rodzice w domu ze mną nie grali w gry planszowe, to przerzuciłam się na Internetową, gdzie nie byli mi pogrzebni rodzice. (DZ/e-G/T)

Tabela 22. Schematy wejścia w świat e-gier.

Dostęp do Internetu – uzyskanie przez dziecko nieograniczonego dostępu do Internetu powoduje, że w naturalny sposób zaczyna wchodzić na strony z grami.	Nuda – brak innych zajęć, brak umiejętności innej organizacji czasu sprzyja zaangażowaniu się w granie.	Obserwacja starszych kolegów / rówieśników – pierwsza wspólna gra ze znajomymi pozwala poznać emocje związane z grą i wpływa na to, że ma się ochotę powtórzyć takie doświadczenie.	Obserwacja rodziców grających w jakąś grę zachęca dziecko do gry (schemat ujawniony najrzadziej).
---	---	---	---

Tabela 23. Schematy zmiany intensywności grania z upływem czasu.

GRANIE MNIEJ Schemat dominujący	GRANIE WIĘCEJ Schemat mniejszościowy
- Jako główny powód ograniczenia wskazywano większą ilość nauki. - Pojawiały się jednak też opinie o znudzeniu graniem, o preferencjach wobec spędzania czasu ze znajomymi albo partnerem / partnerką, lub w alternatywny sposób (np. czytanie książek, na dworze, o problemach w szkole (zagrożenie brakiem promocji do następnej klasy) lub ze wzrokiem. <i>Wcześniej tylko gry, teraz szkoła itd. (CH/e-G/T)</i> <i>Teraz dużo mniej. Nie ma już tak wciągających gier jak były kiedyś, nie ma tej magii w nich. Wypalam się jako gracz, nic mnie nie wciąga na dłużej. (CH/e-G/T)</i> <i>Po prostu tak jakoś, nowi znajomi, nowe otoczenie, i mniej gram. (CH/e-G/G)</i> <i>Teraz wolę weekend spędzić na dworze niż przy komputerze. (CH/e-G/T)</i>	- Osoby grające więcej jako powody wskazywały np. zniesienie restrykcyjnych ograniczeń, łatwiejszy dostęp dzięki własnemu komputerowi oraz większą liczbę ciekawych gier. - Zarówno dziewczęta, jak i chłopcy przyznawali, że gry bardzo „wciągają”. Nie wyrasta się z nich, ponieważ cały czas pojawia się na rynku coś nowego, gry stają się coraz bardziej angażujące (zarówno jeśli chodzi o treść/ historię, jak i grafikę), dostępne są wersje o różnych poziomach trudności więc każdy znajdzie coś dla siebie. <i>Więcej, mam więcej pozwolone. (DZ/e-G/G)</i>

3.2.2.5. Czynności dodatkowe związane z e-grami

Młodzież zaangażowana w e-gry, poza samym graniem, wspominała o spędzaniu dość dużej ilości czasu na **kolekcjonowaniu i poszukiwaniu różnych dodatkowych informacji o grach**. Z różną częstością, niekiedy codziennie, odwiedzano strony Internetowe poświęcone grom w poszukiwaniu informacji o nowych grach, zwiastunach gier, rozszerzeniach i aktualizacjach, zapowiadanych nowym sprzęcie (np. konsole, kontrolery), recenzjach gier od użytkowników. Badani deklarowali także czytanie informacji na forach dla graczy i udzielanie się na forach graczy.

Codziennie się czyta jakieś newsy o grach i czasem się coś fajnego znajdzie co trzeba mieć. (CH/e-G/T)

Zakupy dotyczące gier uważano za rzadkie, aczkolwiek najmłodsi gimnazjaliści mówili o drobnych zakupach przynajmniej raz w miesiącu. Pojawiały się opinie o negatywnym stosunku do tego typu ofert (bo gra się dla przyjemności), jednak w sytuacji, gdy młodzież jest bardzo zaangażowana w grę, dokupuje różne rzeczy i przegląda **Internet pod tym kątem** (tabela 24.). Mówiono o bardzo różnych kwotach na tego typu wydatki, i o tym, że bywają one dzielone na kilku graczy. W wypowiedziach kwoty oscylowały **od kilku do kilkudziesięciu zł (od 6-10, do 50 zł) miesięcznie**. Zakup **droższych akcesoriów (np. dodatków do gier)** uważano za zdecydowanie rzadszy. Badani chłopcy wspominali też, iż spotkali się z tym, że ktoś **sprzedaje w sieci postacie z gier lub inne wirtualne przedmioty związane z grą**. Ale sami nigdy tego nie robili, ani nie korzystali z takich ofert.

Tabela 24. E-zakupy w kontekście e-gier.

Sprawdzanie informacji o cenach np. na portalach zakupowych typu Allegro.	Dokupowanie dodatkowych opcji w grze (np. dodatkowe przedmioty, dodatkowy poziom, możliwość wprowadzenia zmian w postaci itp.) - tzw. mikropłatności)	Dokupowanie dodatków do gier (np. dodatkowe misje nieujęte w wersji podstawowej).	Kupowanie (realnych) gadżetów związanych z grą (np. koszulki).
---	---	---	--

Zaangażowani e-gracze wykonywali także inne czynności takie jak: nagrywanie i publikowanie filmików z gry, w którą grali, szukanie *poradników* jak osiągać lepszy wynik w grze, kodów do przejścia trudniejszego poziomu, szukanie informacji dotyczących np. fabuły gry – map miejsc i krain, historii krain, historii postaci itp., albo branie udziału w turniejach.

3.2.2.6. Rola rodziców

Zdaniem młodzieży **rodzice akceptują fakt, że ona gra w gry**, badani twierdzili, że nie mają z tego powodu bardzo poważnych konfliktów.

Rodzice krytykują jednak **zbyt długi czas spędzany przed komputerem i na graniu**, choć **liczbę komentarzy na ten temat uważano za malejącą z upływem czasu**. W ramach reakcji zazwyczaj rodzice sugerują, że należy już wyłączyć komputer, iść spać, pomóc w różnych pracach domowych lub zająć się lekcjami. Rzadko wspomniano o poważniejszych restrykcjach, takich jak odebranie komputera. Chcąc uniknąć komentarzy, młodzieży **zdarza się ukrywać przed rodzicami**, że gra lub ile czasu na to poświęca. Z wypowiedzi nastolatków wynika także, że komunikacja dzieci z rodzicami jest zwykle mało konstruktywna, bowiem rodzice używają argumentów, które **mogą obniżyć samoocenę dziecka**, np.: *wyłącz komputer i nie marnuj prądu, wyłącz komputer i zajmij się czymś pożytecznym, jesteś uzależniony, wyrośniesz na „psychopatę”*. Jak można się spodziewać, w opinii młodzieży taka komunikacja sprzyja raczej ukrywaniu aktywności niż jej ograniczaniu. Zdaniem badanych, rodzice rzadko podsuwali pomysły na **alternatywne, a jednocześnie atrakcyjne aktywności**. Najczęściej wspomniano o wyrzucaniu śmieci, lekcjach, sprzątaniu i innych tego typu zajęciach.

Mówię, już, zaraz, chwila, jeszcze chwilę mamo. Jak mają dla mnie zajęcie to idę im pomóc, jak przychodzą tylko dla zasady to gram dalej. (CH/e-G/T)

Ile można słuchać, że dość mordowania, bo jeszcze wyrosnę na psychola. (CH/e-G/T)

Stosunkowo często (zwłaszcza wśród dziewczynek) powtarzały się głosy, że **rodzice w ogóle nie interesują się tym co one robią w Internecie**. Rzadko wspomniano o ingerowaniu w typ gier, w jakie gra dziecko i zwykle dotyczyło to gier typu *strzelanki*.

Gry nie stanowiły też okazji do budowania pomostu podtrzymującego relację rodzica z nastolatkiem. Rodzice zazwyczaj sami nie grali w gry lub grali w bardzo proste, mało interesujące dla dziecka (takie jak pasjans, mah-jong, kulki itp.). Nie wiedzieli, na czym polegają gry, w które gra dziecko (o co w nich chodzi, jaka jest idea, zasady). A wręcz, wielokrotnie powtarzała się taka opinia, że rodzice często w ogóle nie korzystali z komputera lub robili to w bardzo ograniczonym zakresie.

3.2.2.7. Rola grupy rówieśniczej

Zarówno chłopcy, jak i dziewczęta deklarowali, że zazwyczaj grają bez fizycznej obecności innych osób. Do wspólnego grania służy raczej konsola.

W przypadku gier typu *multi-player* młodzież jest w nieustannym kontakcie z innymi. Badani twierdzili, że z przeciwnikiem kontaktują się nie tylko w grze, ale jednocześnie prowadzą rozmowy np. na *Skype* lub w samej grze (np. w formie czatu). Kontakt z innymi w taki sposób ma jednak odmienny charakter dla dziewczynek i chłopców (tabela 25.).

Tabela 25. Kontakt z innymi w trakcie e-gry wśród dziewczynek i chłopców.

Dziewczęta	Chłopcy
• W przypadku gier <i>multi-player</i> dziewczęta nastawiają się na poznawanie nowych osób w sieci (nowi przeciwnicy). • Część dziewcząt przyznawała, że nie ma takich znajomych, które mogłyby zaprosić na wspólną grę.	• Gry typu <i>multi-player</i> są dla chłopców platformą spotkań z aktualnymi znajomymi. Zdarza im się umawiać po szkole na wspólną grę w sieci.

Dziewczynki i chłopcy mają też nieco odmienne zwyczaje rozmawiania związane z prowadzeniem rozmów o grach, choć w obu grupach nie jest to częsty temat (tabela 26.).

Tabela 26. Rozmowy o e-grach wśród dziewcząt i chłopców.

Dziewczęta	Chłopcy
• Dziewczęta o grach rozmawiają bardzo rzadko, jeśli w ogóle. • Dominowała opinia, że w bezpośrednim ich otoczeniu nie ma wcale, lub jest niewiele, koleżanek grających w gry. Stąd też w ich przypadku częściej o grach zdarza im się rozmawiać z kolegami. Pojawiły się przy tym opinie, że dziewczęta nawet jeśli grają w gry, nie są traktowane przez chłopców jako partnerzy w rozmowie na ten temat.	• Pomimo, że gry online (zwłaszcza typu <i>multi-player</i>) wydają się stanowić dla chłopców formę kontaktu towarzyskiego, to częstość rozmawiania o nich jest zróżnicowana, co zależy od środowiska w którym dana osoba się obraca. • Wśród chłopców, jedynie uczniowie technikum zgodnie przyznali, że tematy gier są bardzo popularne i często się na nie rozmawia. • W przypadku gimnazjalistów i licealistów gry wydają się być tematem zastępczym – jeśli nie ma innych tematów, nic się nie dzieje, można porozmawiać o grach. Jednak częściej tematem rozmów są bieżące wydarzenia w szkole, dziewczyny lub sport. Pojawiła się nawet wypowiedź, że rozmowy na temat gier nie są mile widziane, a sami gracze czują się czasem skrępowani by o tym mówić – mówienie o grach może oznaczać, że nie ma się innego życia.

3.2.2.8. Motywacja do e-grania – kategorie graczy (segmenty)

Na podstawie techniki „foto-sort” wyłoniono występowanie jednej kategorii graczy, równie często ujawniającą się wśród dziewczynek i chłopców (tabela 27.). Pod względem charakterystyki postaci, segment ten jest bardzo bliski segmentowi BRAK AKCEPTACJI, opisanemu w części dotyczącej e-zakupów.

3.2.2.9. Percepcja osoby często grającej online

Występowanie społecznego dystansu wobec osoby często grającej w e-gry pokazały wyniki animalizacji, techniki, w której proszono badanych o wyobrażenie sobie takiej osoby jako zwierzęcia. Choć skojarzenia te miały różny wydźwięk, to mniej lub bardziej wprost sugerowały **samotniczy tryb życia**. Do mniej negatywnych skojarzeń prowadzących do tego wniosku można zaliczyć takie jak: *lew – walczy do końca, poświęca się grze; pod względem sprawności w grach czuje się jak ryba w wodzie; sowa – ma bardzo dużą wiedzę o grach, gra w nocy*). Bardziej negatywne obejmują następujące skojarzenia: **kot** – *indywidualista, chodzi własnymi ścieżkami*; **żyrafa** – *wywyższa się, chce być najlepszy w każdej grze*; **leniwiec** – *bo nie robi nic pozytywnego, rozwojowego; ma bardzo ograniczony repertuar zachowań / aktywności*; **Kret** – *chowa się do swojej nory, alienuje się*.

3.2.2.10. Uzależnienie od e-gier

Zdecydowanie wśród młodzieży dominowała opinia, że **uzależnienie od gier stanowi realne zagrożenie**.

Po pierwsze, duża część uczestników, zarówno dziewczynek jak i chłopców, przyznawała, że **były momenty kiedy dochodzili do wniosku, że grają za dużo lub mieli z tego powodu problemy z nauką lub rodzicami** i podejmowali próby ograniczania (tabela 28.) Mimo to nie postrzegali siebie jako osoby uzależnionej. Trudno było im określić, czy rzeczywiście grają dużo, gdyż brak im wiedzy na temat rówieśników lub mają różne punkty odniesienia (*jedni grają więcej, inni mniej*). Jedyną grupą, która nie miała podobnych refleksji były dziewczynki z technikum. W trakcie innych części wywiadów deklarowały one dość duże przywiązanie i zaangażowanie w e-gry.

Po drugie, uczestnicy dostrzegali też przykłady negatywnych skutków, odnoszących się także do ich aktualnej sytuacji życiowej (tabela 29.).

Tabela. 27. Charakterystyka dominującego segmentu motywacyjnego.

Segment. BRAK AKCEPTACJI
Kluczowe charakterystyki
Osoba nieakceptowana, nie lubiana lub ignorowana, nieciekawa, nieatrakcyjna, przeciętna, szara, nieśmiała, niewyróżniająca się, nieodnosząca sukcesów, z niską samooceną, agresywna/arogancka.
Relacje w rodzinie
Z rodzicami ma pozornie poprawne stosunki – pozornie ponieważ opierają się one na braku zainteresowania z ich strony (<i>wieczny pośpiech</i> , mało czasu spędzają w domu, nie poświęcają dziecku czasu). Jednak próba ingerencji w świat dziecka kończy się zwykle domowymi awanturami (możliwa słowna agresja wobec rodziców). Przeciwstawianie się rodzicom postrzega w kategoriach odwagi i sposobu na pozyskanie akceptacji rówieśników.
Stosunek do gier
Gry są dla takiej osoby jedynym światem, w którym się odnajduje – nikt nie zadaje pytań, nie krytykuje, nie wysuwa żądań. Lubi gry realistyczne (z postaciami, historią, a nie typu pasjans itp.), w których może się odnaleźć i stworzyć namiastkę rzeczywistości. Ma poczucie, że gdyby nie gry, byłaby sama. Zwycięstwo w grze jest potwierdzeniem jej wartości, pomaga jej zachować pozytywny obraz własnej osoby. W sytuacji gdy przegrywa może mieć problem z kontrolą emocji (np. rzucanie przedmiotami, agresja słowna). Dwie typowe sytuacje grania: Tuż po powrocie ze szkoły włącza komputer i poświęca się grze, zapewne aż do przyścia rodziców. Nie wyłącza gry samodzielnie, dopiero po zwróceniu uwagi przez rodziców. Gra w nocy, gdy wszyscy śpią, wówczas nikt nie ma pretensji o to, że gra
Potencjalne zagrożenia
Osoba taka prawdopodobnie ma problemy, z którymi sama nie potrafi sobie poradzić, nie ma pozytywnych wzorców, ma niską samoocenę, nie ma wsparcia w najbliższym otoczeniu, czego efektem jest ucieczka w świat gier.

Tabela 28. Wymienione przez młodzież techniki ograniczania grania.

Techniki ograniczania Niektórzy mieli za sobą doświadczenie bardziej lub mniej udanych samodzielnie inicjowanych próby ograniczania, włącznie z <i>fizycznym odcięciem</i> (oddanie sprzętu rodzicom, poproszenie rodziców o wyłączenie komputera) oraz doświadczenie ingerencji rodziców. <i>Zdarzało mi się specjalnie wyłączyć sobie internet i oddać kabel tacie itp. (DZ/e-G/L)</i> <i>Mówiłem mamie, żeby po godzinie wyłączała mi komputer, ale nie podziałało no bo grałem dalej xd, ale już się kontroluję. (CH/e-G/G)</i> <i>Przez takie długie granie rodzice zabrali mi komputer. (CH/e-G/L)</i>	Posiadanie konkretnego powodu (powody skutecznego ograniczenia wymieniono w tabeli 3.8.) oraz planu jego wykonania zwiększały skuteczność działania. <i>Ograniczyłem. Powód - pierwsza dziewczyna XD. (CH/e-G/L)</i> <i>Tak, to wynikało z sytuacji - zagrożenia z chemii i matmy :P, i udało się. (CH/e-G/G)</i>	Posiadanie negatywnego wzorca w otoczeniu, brak pomysłów na alternatywne sposoby spędzania czasu i bardzo pozytywna postawa wobec gier działały demobilizująco. <i>Patrzę na brata i to mija, bo mój brat siedzi trochę więcej w komputerze niż ja. (Dz/G/G)</i> <i>Mi się udało ograniczyć, ale potem zrezygnowałam, bo się nudziłam i mimo wszystko włączałam komputer. (DZ/e-G/G)</i> <i>Próbowałam ograniczać, ale bezowocnie, uwielbiam gry. (DZ/e-G/L)</i> <i>To była sytuacja kiedy strasznie rozboleły mnie oczy. (DZ/e-G/G)</i>
--	--	---

Tabela 29. Wymieniane przez młodzież przykłady negatywnych skutków uzależnienia od e-gier.

SPOŁECZNE • utrata znajomych • pogorszenie umiejętności interpersonalnych (np. problemy z wypowiedzeniem się, prowadzeniem rozmowy, chorobliwa nieśmiałość) • pogorszenie atrakcyjności fizycznej (np. tusza)	FIZYCZNE • utrata sprawności fizycznej, otyłość • zepsuty wzrok • przemęczenie, ból głowy	
SZKOLNE • zaniedbanie nauki	RODZINNE • problemy z rodzicami, krzyki	INNE • utrata dostępu do komputera • utrata kontroli nad różnymi rzeczami – czas, obowiązki domowe, zaniedbanie bliskich • brak ciekawych wspomnień, nudne życie

Po trzecie, część badanych potrafiła wskazać w swoim otoczeniu osobę, która ich zdaniem ma problem z nałogowym graniem w e-gry.

Jest to jeden z kolegów. Cóż, śpi po trzy godziny dziennie, wstaje grać, potem do szkoły, potem wraca ze szkoły i gra. Widać to po jego ocenach, zachowaniu, stosunku do innych i samego siebie, jedyne o czym gada, to ile wczoraj wygrał gier w lola czy coś tam innego. (CH/e-G/T)

Gdy byliśmy na wycieczce kilkudniowej, to ten chłopak cały czas grał. (CH/e-G/L)

W przeciwieństwie do e-zakupów (omówionych dalej), granica pomiędzy przesadą/utrata umiaru a uzależnieniem była dla młodzieży trudna do określenia. Wymieniano podobne objawy obu (tabela 30.). W niewielkim stopniu odróżniało je nasilenie tych objawów i całkowita utrata kontroli nad własnym życiem w przypadku uzależnienia.

Tabela 30. Różnicowanie pojęć dotyczących uzależnienia od e-gier.

Termin	Podawana definicja
Grający za dużo / nadmiernie	– monotematyczność – tylko jeden temat rozmów – ktoś nie dba o siebie, „zapuszcza się” z powodu gier – czerwone oczy, zmęczenie, niewyspanie, rozdrażnienie – nieprzesypianie nocy, spanie w dzień w nocy granie – brak życia prywatnego (znajomych, innych tematów) – brak zainteresowania innymi sferami życia, jakąkolwiek inną aktywnością – granie po pół dnia / doby dziennie, jeśli gra cały czas po szkole, jeśli gra więcej niż 4h dziennie – zaniedbywanie obowiązków domowych, szkolnych, wagiary – odmawianie znajomym / kolegom spotkania (bo gra), nieodpowiadanie na maile / zacepki z komunikatora (bo gra) – agresywność w kontaktach z innymi – ktoś jest przygnębiony, traci chęć do życia bez grania – jeśli gra nie zwraca uwagi na nic poza grą (nawet na ładną dziewczynę, która go podrywa)
Uzależniony od gier online	– osoba staje się bardzo zamknięta w sobie, ma problemy w kontaktach z innymi, nie potrafi nawiązać kontaktu – gra przez cały czas od przyścia do domu, nie robi nic innego, – niewychodzenie z domu – ma poczucie, że dzień bez grania to dzień stracony – gra nawet na lekcjach w szkole – „przesiada się” z jednego urządzenia do grania na kolejne (tablet→laptop→telefon→komputer→telewizor→tablet→)

3.2.3. e-Hazard

3.2.3.1. Nazewnictwo

W ramach badania zweryfikowano pięć terminów na określenie gier hazardowych: „zakładanie się na pieniądze”, „gra na pieniądze”, „gra online na pieniądze”, „gra online typu kasyno”, „gra online typu zakłady”.

W odczuciu badanej młodzieży na poziomie informacyjnym poszczególne terminy nie różniły się. Jednak ujawniły się pewne różnice na poziomie emocjonalnym (tabela 31.), przy czym termin „gry online typu kasyno” miał najbardziej pozytywny, niezagrażający wydźwięk. Uczestnicy wymienili także nazwy używane w języku potocznym.

Tabela 31. Podsumowanie reakcji na nazwy używane w kontekście e-zakupów.

Gry online typu kasyno	Termin ten odbierano najbardziej pozytywnie. Kojarzył się bezpośrednio z realnymi pieniędzmi (gry w komputerze nie muszą dotyczyć realnych zakładów), ale dobrze określa kategorię hazardu i związane z nią emocje. Kojarzy się nieco z zabawą w hazard, a nie poważnym, prawdziwym hazardem. Ponadto kasyno jako instytucja kojarzy się z pewnymi zasadami i regułami, których przestrzega oraz zabezpieczeniem graczy przed oszustwem.
Gry online typu zakłady	Określenie także odbierane pozytywnie, jednak poprzez skojarzenia ze sportem nieco zawęża kategorię. Zakłady sportowe kojarzą się czasami z wiedzą – aby wygrywać trzeba mieć wiedzę (mniej powszechne i dla wszystkich, niż pozostałe). Jest też najmniej zagrażające – w najmniejszym stopniu kojarzy się z uzależnieniem i niebezpieczeństwem. Budzi również konotacje z zakładami pomiędzy znajomymi (o przekonanie, o satysfakcję, o jakąś drobną rzecz), niekoniecznie o pieniądze.
Zakładanie się na pieniądze	Każde z określeń zawierających w sobie słowo „pieniądze” odbierane jest jako zagrażające. Sprawiają, że straty wydają się bardziej realne, a potencjalna przegrana (utrata pieniędzy) – bardziej namacalna. Niemniej termin „gry online na pieniądze” jest też najszerszym określeniem – zawiera w sobie i zakłady, i gry typu kasyno, i inne formy gier związane z pieniędzmi.
Gra na pieniądze	
Gra online na pieniądze	
E-hazard - własne nazewnictwo młodzieży	Spontanicznie ta kategoria zachowań nazywana jest najczęściej: hazard, kasyno, gry karciane, gry gotówkowe, gry na kasę, gry na hajs, maszyny lub też po prostu nazwą konkretnej gry (np. poker).

3.2.3.2. Kluczowe charakterystyki

Różne techniki (skojarzenia, dyskusja o zaletach i wadach oraz kolaż) pokazały, że ze wszystkich trzech e-czynności **e-hazard wywoływał najbardziej ubogie, jednorodne skojarzenia, o bardzo silnym emocjonalnie, ale ambiwalentnym wydźwięku**. Bez względu na wiek i płeć badanej młodzieży, bardzo intensywne były odczucia negatywne, takie jak **niezwykle silne poczucie ryzyka i obawa (strach) o negatywne konsekwencje**. Stwierdzono, że z jednej strony dla młodzieży e-hazard to sama **ekscytująca gra** (*zaangażowanie, podniecenie, szczęście, radość, adrenalina, dobra zabawa, przyjemność, dreszczyk emocji*) i **wygrana** (*duma, szybkie i łatwe pieniądze, możliwość wygrania 2x większych pieniędzy, jak człowiek raz wrzuci 5 zł i wygra 100 zł to gra zaczyna go bardziej wciągać,*

bo chce coraz więcej pieniędzy, a także determinacja, przewaga, szczęście, wolność, poczucie mocy, kontrola, przynależność do elity). Z drugiej strony e-hazard to **przegrana** (głupota, żal, bankructwo, puste kieszenie, a także strach, cienka granica ryzyka, złość, nieprzewidywalność i poniżenie) i **oszustwa** (okradanie innych, zdzierstwo, naciągactwo, a także nieuczciwa walka). **Sporadycznie** w wypowiedziach badanych pojawiały się skojarzenia z e-hazardem takie, że jest to także **sposób na nudę i oderwanie się od rzeczywistości oraz uzależnienie, trudność w zaprzestaniu**.

W percepcji młodzieży do tej kategorii zachowań należą **karty, automaty, żetony, jednoręki bandyta, ruletka**. Ponadto, badani dzielą gry e-hazardowe na takie, które polegają na szczęściu i takie, w których wynik zależy od umiejętności gracza. W przypadku tego drugiego typu gier poczucie kontroli nad grą jest znacznie większe, a ewentualna porażka składana jest na karb braku umiejętności gracza.

3.2.3.3. Deklarowana częstość i długość grania w gry e-hazardowe

Młodzieży **trudno było określić częstość grania w gry na pieniądze lub typu kasyno**, co wynika z tego, że ich **doświadczenia są dość niewielkie i mało regularne**. Jeśli badani grali regularnie, to średnio raz na kilka tygodni (2–3 tygodnie). Nieco łatwiej było im stwierdzić, kiedy grali w taką grę ostatnio (najczęściej 2–3 miesiące temu, bardziej zaangażowani 1–2 tygodnie temu). Stwierdzono różnicę doświadczeń między nastolatkami z gimnazjów i techników (tabela 32.). Dominowały opinie o bardzo częstym graniu także w *standardowe e-gry* (co najmniej kilka razy w tygodniu, a często codziennie).

Tabela 32. Doświadczenia w zależności od typu szkoły.

Gimnazjum	• Stosunkowo najmniejsze doświadczenia mają gimnazjaliści (kwestia wieku) i oni także najczęściej nie grali jeszcze na prawdziwe pieniądze. Korzystają jednak z gier typu kasyno, takich jak poker czy blackjack.
Szkoły średnie (liceum, technikum)	• Stosunkowo najczęściej w gry e-hazardowe, w tym także na pieniądze, grali starsi chłopcy (raczej uczniowie technikum). • Jest im łatwiej grać w gry na prawdziwe pieniądze zarówno ze względu na mniejszą kontrolę rodziców, jak i posiadanie własnych kont, co sprawia że nikt nie sprawdza na co wydają pieniądze, a także mają większą techniczną łatwość dokonywania przelewów).

Na poziomie deklaracji, liczba gier na pieniądze, jakie odbyli najbardziej zaangażowani (starsi chłopcy) to **około 20–30 rozgrywek**.

Uważano, że **czas poświęcany jednorazowo na gry hazardowe jest zdecydowanie krótszy niż w przypadku gier „tradycyjnych” (od 5 do 30 minut, maksymalnie godzina)**. Długość grania zależała od tego *jak idzie* (czy ma się danego dnia dobrą passę), od ilości środków, a także od samych zakładów (jeśli są bardziej interesujące, można grać dłużej). **Grę kończy zwykle przegrana**, nazywana *skończeniem się środków/kasy, wyzerowaniem licznika*.⁶ Przy tym dominowała opinia o częstszym przegrywaniu niż wygrywaniu.

Kończę zazwyczaj kiedy kończy się kasa. Ale kiedy od początku źle idzie to czasami nie warto grać "do końca". (DZ/eH/L)

Wysokość stawek oraz wielkość wygranej lub przegranej była sprawą bardzo indywidualną. Niemniej różnica między stawkami deklarowanymi przez dziewczynki i chłopców w tym samym wieku bardzo się różni (tabela 33.).

Tabela 33. Wysokość kwot wśród dziewcząt i chłopców ze szkół średnich (technikum, liceum).

Dziewczęta	Chłopcy
Dziewczęta mówiły o przegranych i wygranych rzędu 10–40 zł.	Chłopcy mówili o przegranych i wygranych rzędu 100–150 zł.

3.2.3.4. Pierwsze e-gry na pieniądze (inicjacja) i zmiana intensywności grania

Badanie ujawniło cztery schematy wejścia w świat gier hazardowych w Internecie, różniące się motywacjami, zaangażowaniem innych osób i powszechnością występowania w badanej grupie młodzieży (tabela 34.).

Tabela 34. Schematy wejścia w kategorię e-hazardu.

Reklama w Internecie (kliknięcie przekierowuje na stronę z grą na pieniądze, czasem portal płatną kwotą rzędu kilkunastu złotych na start) – ten sposób pierwszego kontaktu powtarzał się stosunkowo często (zwłaszcza wśród chłopców), klikano z ciekawości, możliwość zarobku – sporej kwoty z punktu widzenia młodzieży – była dodatkową zachętą. Granie bez towarzystwa.	Koledzy lub koleżanki – kolega mający wcześniej doświadczenia z grami na pieniądze zachęcił i pokazał jak działa taki portal, jakie są opcje i możliwości grania, pierwsza gra zwykle odbywała się wspólnie. Również w tym przypadku głównym motywatorem była chęć wygrania pieniędzy.
Samodzielne poszukiwanie takich możliwości – wyszukiwanie w googlach lub na forach stron poświęconych hazardowi online. Główna motywacja – poszukiwanie wrażeń oraz – w mniejszym stopniu – potrzeby finansowe. Bywa, że pierwsze gry są na żetony. Brak jest wtedy osoby wprowadzającej, a poszukiwanie możliwości odbywa się samodzielnie.	Rodzic, starsze rodzeństwo – schemat ten rzadko się powtarzał wśród badanej młodzieży. Osoba wprowadzająca zwykle ma dłuższe doświadczenia z hazardem (np. ma już konto na tego typu portalach, może grywać w kasynie w realu lub bywać na wyścigach). Tutaj również pierwsza gra zazwyczaj ma miejsce pod okiem bardziej doświadczonego gracza.

⁶ Stawki w grze są z góry ustalone, a gracz musi wpłacić pieniądze zanim do niej przystąpi. Jeśli przegra, pieniądze są pobierane z jego konta, a jeśli wygra – przelewane na jego konto, z którego może je dalej przelać na rachunek bankowy.

Wspominano także, że *przygoda z grami Internetowymi* zaczęła się od zwykłych, typowych gier (ubieranki, *strzelanki*, gry typu Plemiona itp.). Pojawiały się deklaracje, że po rozpoczęciu gier na pieniądze, przestano grać w inne e-gry, lecz należały one do rzadkości.

Badana młodzież twierdziła, że grywa w e-gry hazardowe rzadziej niż kiedyś, wymieniając dwa główne powody: zmniejszenia zainteresowania grą i pojawienie innych zainteresowań oraz większa ilość obowiązków szkolnych i/lub domowych.

3.2.3.5. Rola rodziców

Wśród młodzieży dominowały odczucia, że rodzice udzielają im milczącego przyzwolenia na gry na żetony (w przypadku młodszych) i na pieniądze (w przypadku starszych), gdyż albo nie reagują albo w ogóle nie są zainteresowani ich sposobem spędzania czasu. Młodzież nie informuje ich o tym, ale też nie ma poczucia, że musi się ukrywać. Jeśli rodzice komentują grę, to głównie przestrzegają przed utratą umiaru – zarówno w wydawaniu, jak i w czasie gry. Pojawiały się głosy, że na początku reakcje rodziców były silniejsze, ale z biegiem czasu się uspokoiły. Przypisywano to temu, że rodzice mieli okazje zaobserwować, że nic strasznego się nie dzieje (ewentualne przegrane nie są duże, w związku z tym zaufali dziecku lub po prostu całkowicie przestali zwracać uwagę).

Nie gram na pieniądze prawdziwe, tylko dla zabawy, więc mają to gdzieś. Ja też mam to gdzieś. Jak się nudzę to sobie gram, ale nie nałogowo tylko dla zabawy.... nic się nie zmieniło, zawsze mieli to gdzieś :P. (DZ/eH/G)

Rodzice raczej się nie wtrącają. Jeżeli nie gram nałogowo, to nie mają pretensji. (CH/eH/G)

Rodzice pilnują, żebym nie przesadziła. Czasem pilnują żebym nie wydała za dużo pieniędzy i patrzą czy nie gram za długo ;). A ogólnie to nie reagują. (DZ/eH/G)

Nie reagują, bo im nie powiedziałem :) Nie ukrywam tego, po prostu nie uważam, żeby ich to interesowało. Gdyby zapytali, to bez problemu bym się przyznał. Nie miałem sytuacji, w której musiałbym się przyznawać. (CH/eH/G)

Nie gramy razem, ale dyskutować o możliwych rezultatach się zdarzało, a udział proponowałem :P. (CH/eH/L)

Moja mama tego nie rozumie, bo jest innej daty, ale daje mi wolną rękę. Nie zastawiam przecież domu, to są drobne kwoty. (DZ/eH/L)

Sporadycznie zdarzały się informacje, że rodzice kibicują i cieszą się z wygranej lub że jeden z rodziców wspólnie z dzieckiem ukrywał fakt przegranej przed drugim rodzicem.

Rodzice nie mówią nic, a z wygranych tato się cieszył. (CH/eH/L)

Niektórzy mieli jednak pewne obawy przed poinformowaniem rodziców, spodziewając się negatywnej reakcji (kazania) i kary (odebranie lub ograniczenie dostępu do komputera i/lub Internetu). Utraty zaufania obawiała się tylko jedna z badanych osób.

Rodzice nie wiedzą. Nie każdy lubi tego typu gry i nie każdy to pochwala. Moja mama uważa to za głupoty ;p. (DZ/eH/L)

Opisy relacji z rodzicami były najbardziej negatywne w przypadku uczniów z technikum.

3.2.3.6. Rola grupy rówieśniczej

Zdaniem młodzieży, o grach online za pieniądze rozmawia się z kolegami / koleżankami zdecydowanie rzadziej niż o normalnych grach, albo wcale (zwłaszcza na poziomie gimnazjum). Sami grający „nie afiszują się” z tym. Natomiast jeśli już są prowadzone rozmowy, to jest to chwalenie się, ile się wygrało, a zdecydowanie rzadziej – mówienie o przegranych. Mimo braku rozmów na ten temat młodzież była świadoma, kto w ich otoczeniu gra lub grał w gry na pieniądze.

3.2.3.7. Motywacja do e-hazardu - wyróżnione segmenty

Na podstawie techniki „foto-sort” wyróżniono dwa segmenty motywacyjne (tabela 35.). Segment „ZWYCIĘZCA” tworzyły głównie osoby grające w gry typu kasyno, nie na pieniądze. Segment „STRATEG” z kolei był charakterystyczny dla osób deklarujących doświadczenia z grami online na prawdziwe pieniądze.

3.2.3.8. Percepcja osoby często grającej w gry hazardowe online

Technika animalizacji pozwoliła wydobyć dwa wizerunki osoby często grającej w e-gry hazardowe: pozytywny i negatywny, będące swoim odbiciem. W pozytywnym dominowały skojarzenia ze *sprytem* (wilk, kot), *odwagą* (wilk, lew, pies), rzadziej z *wiedzą* (wilk), *myśleniem strategicznym* (tygrys), *walką o swoje* (lew). W negatywnym wizerunku powtarzała się tylko *pazerność* (hiena, sęp, wiewiórka), a inne charakterystyki to *przebiegłość i działanie tylko dla nagrody* (lis), *zawziętość, upór* (lew) i *bezmyślne działanie* (pies). Wyniki te sugerują, że dodatkowym motywem działania może być potrzeba pozytywnej percepcji siebie, ale też – że e-hazardzista – może budzić dystans społeczny.

Tabela. 35. Charakterystyka segmentów motywacyjnych – podsumowanie wyników techniki „foto-sort”.

Segment 1. ZWYCIĘZCA	Segment 2. STRATEG
Kluczowe charakterystyki	
Osoba potrzebująca adrenaliny, dreszczu emocji, zafascynowana, inteligentna, ambitna, popularna, lider, pewna siebie, silny charakter / silna psychicznie, zwycięstwo, przebiegłość, energia.	Osoba, która dobrze się uczy, bystra, liczy się dla niej wiedza. Cechuje ją spokój, opanowanie, analizowanie, planowanie, strategia/taktyka, kalkulacja, ma silny charakter / siłę psychiczną. Nie jest odludkiem, ma wąskie grono przyjaciół.
Relacje w rodzinie	
Z rodziną ma poprawne relacje (ani specjalnie ciepłe, ani zaburzone).	Relacje z rodzicami są poprawne, ale nie ciepłe (dość ograniczony kontakt).
Stosunek do e-hazardu	
Lubi zwyciężać, sama walka i możliwość wygranej sprawia jej przyjemność. W grze nie analizuje, stawia na śmiałe posunięcia, które mają przynieść jej sukces. Lubi ryzykować, bo jest pewna siebie. Jeśli nie grałaby w gry hazardowe, podobnej dawki emocji mógłby jej dostarczyć sport (zawody, zwycięstwo, rywalizacja). Gra wieczorami lub popołudniami, sama lub w towarzystwie (np. dziewczyny). Chce sprawiać wrażenie, że nie zależy jej na wygranej, ale w rzeczywistości oczekuje uznania i podziwu.	Gra wieczorami, w samotności, jest całkowicie pochłonięta grą. Skoncentrowana, skupiona, rozważnie analizuje i planuje odpowiednią taktykę uwzględniając różne aspekty (w tym umiejętności przeciwnika). Jest pewna wygranej, bo wierzy w swoje możliwości poparte wiedzą. Wygrana jest potwierdzeniem jej umiejętności, ale też zdobyciem funduszy na realizację planów (dalsza edukacja, ale też możliwość <i>polansowania</i> się wśród znajomych).
Potencjalne zagrożenia	
Zaangażowanie w gry hazardowe nie wynika z zaburzenia relacji lub problemów, a ze zwiększonej potrzeby stymulacji, której codzienne życie nie jest w stanie dostarczyć. Segment, który wydaje się być podatny na różne zagrożenia ze względu na główną motywację (poszukiwanie silnych wrażeń).	Duża wiara we własne możliwości powoduje, że osoby te mają poczucie kontroli nad sytuacją. Niepowodzenie jest podważeniem wiary w ich umiejętności i sytuacją niewyobrażalną. Przegrana może tylko wzmacniać chęć sprawdzenia siebie i udowodnienia swojej przewagi mentalnej.

3.2.3.9. Uzależnienie od e-hazardu

Młodzież miała silne przekonanie, że e-hazard jest niebezpieczny, bowiem może prowadzić do przegrania *za dużo* i do uzależnienia. Grę na prawdziwe pieniądze w Internecie postrzegano jako bardzo zbliżoną do hazardu w realnym życiu, a wiedza na temat skutków (z filmów, prasy, literatury) była dość rozpowszechniona.

Oj można przesadzić , za dużo przegrać. (CH/eH/T)

Można się uzależnić i grać bez opamiętania, a na koniec przegrać wszystko. (CH/eH/T)

Umiar to umieć się wycofać w porę, gdy nie straciło się jeszcze za dużo. Nie wyzerowywać konta. (CH/e/T)

Mimo tej wiedzy nikt nie uznał, że mógłby mieć problem z hazardem (lub jest nim zagrożony). Badani dostrzegali w swoim życiu chwile, gdy dochodzili do wniosku, że grają w tego typu gry za dużo. Jednak potrafili ograniczać aktywność, co dawało im poczucie kontroli. Bagatelizowano też problem, usprawiedliwiając się obstawianiem niskich stawek (kilka zł za zakład).

Badana młodzież czuła potrzebę samoograniczania się w dwóch sytuacjach: gdy gra zajmuje zbyt dużo czasu (np. w przypadku zakładów sportowych czas potrzebny jest na porównywanie statystyk, wyników) i gdy przegra się *trochę za dużo*.

Uczestnicy badania dość wyraźnie różnicowali pojęcia dotyczące uzależnienia od e-hazardu (tabela 36.). W graniu nadmiernie eksponowano zbyt długi czas i - rzadziej - zbyt duże wydatki, ale także sporadycznie - umiejętność skutecznej samokontroli oraz negatywne konsekwencje, głównie społeczne. W przypadku pojęcia „uzależnienie” powtarzały się przekonania o utracie kontroli i dominacji e-hazardu nad innymi wartościami i potrzebami.

Tabela 36. Różnicowanie pojęć dotyczących uzależnienia od e-hazardu.

Termin	Podawana definicja
Grający nadmiernie w gry hazardowe	– spędza godziny przed komputerem na grze – jest to jego życiowy cel, nie robi nic innego tylko gra – gra godzinami, wydaje więcej pieniędzy niż na to przeznaczył – grać za dużo – tracić na grę za dużo czasu i pieniędzy – grać za dużo czyli np. nie trzymać się ustaleń o limicie czasu – gra często, ale jeszcze z głową – jedynie "gra się za dużo" kiedy jeszcze umie się to powstrzymać bądź ograniczyć – jeśli wie się kiedy przestać to jest ok. – jeśli ktoś mimo licznych przegranych dalej gra tyle samo bądź więcej – zaniedbuje kontakty z rodziną, z przyjaciółmi – ryzykuje swoje prawdziwe życie, dom, rodzinę – przez grę musi ograniczać inne wydatki
Uzależniony od gier hazardowych online / e-hazardzista	– nie może się powstrzymać, wszystko inne odchodzi na bok – zapominanie co jest tak naprawdę ważne – jest skłonny do wszystkiego – jeśli ktoś myśli tylko o tym aby zagrać, że nie może żyć bez tego – zadłuża się, tylko po to, by grać dalej – granie nałogowe to kombinowanie pieniędzy jak tylko się da na takie gry – nie kupuje np. jedzenia, żeby grać na automatach, w karty – gra zbyt długo i przegrywa więcej pieniędzy niż planował, a mimo tego nie przestaje – granicę przekraczasz, gdy nie kontrolujesz tego ile grasz i o ile

3.2.4. e-Zakupy

3.2.4.1. Nazewnictwo

W ramach badania zweryfikowano cztery terminy na określenie zakupów online. Były to: „zakupy przez Internet”, „zakupy w Internecie”, „zakupy w sieci” oraz „zakupy online”. Na poziomie informacyjnym wszystkie te terminy są zrozumiałe i używane przez badanych. Nie widziano też między nimi wyraźnych różnic. Jednak na poziomie emocjonalnym określenia te niosą za sobą nieco inne konotacje, co opisano w tabeli 37., zawierającej także własne nazewnictwo dotyczące tej czynności.

Tabela 37. Podsumowanie reakcji na nazewnictwo w kategorii e-zakupy.

Zakupy online	• Termin ma zdecydowanie najszerze znaczenie i kojarzy się zdecydowanie pozytywnie. • Jest najbardziej nowoczesnym określeniem i nieco aspirującym przez wykorzystanie języka angielskiego. Budzi skojarzenia z byciem online, czyli kontaktami towarzyskimi w sieci (pozytywnie), ale też byciem online cały czas (brakiem innego życia). Przy czym skojarzenia pozytywne są częstsze niż negatywne. W kontekście e-zakupów podkreśla też szybkość, natychmiastowość całej operacji. Sporadycznie „zakupy online” kojarzą się z zakupami produktów wirtualnych, a nie fizycznych oraz byciem online.
Zakupy przez internet	• Termin najbardziej neutralny, dobrze opisuje samo zjawisko i podkreśla stronę techniczną (konieczne wykorzystanie Internetu), jednak nie wywołuje wyraźnie pozytywnego nastawienia.
Zakupy w internecie	• Termin odbierany podobnie jak „zakupy przez Internet”, ale mniej preferowany.
Zakupy w sieci	• Termin kojarzy się zdecydowanie najmniej pozytywnie, wywołuje skojarzenia z oszustwem („oszustwo w sieci”), hakerami, a także „łapaniem kogoś w sieć”. • W kontekście zakupów sporadycznie pojawiały się też skojarzenia z zakupami w sieci danej marki np. H&M.
E-zakupy - własne nazewnictwo młodzieży	• Szczegółowe określenia: szukać, przejrzeć, przeglądać, zobaczyć, oglądać, kupić / zrobić zakupy inne: sprawdzić, buszować, obczaić, kliknąć, wpaść na coś, czytać opinie, internetowy window shopping, looping shopping, czekanie na okazje, serfowanie, paczanie, udział w grupach fb poświęconych sprzedaży ubrań. • Przykładowe wypowiedzi: <i>Idę szukać okazji w Internecie (DZ/eZ/L) / Idę zrobić zakupy w Internecie. (CH/eZ/G) / Kupić przez neta. (DZ/eZ/G) / Idę szukać w sieci :D. (DZ/eZ/T) / Idę buszować online. (DZ/eZ/T) Idę przejrzeć strony z ciuchami. (DZ/eZ/L) / Idę kliknąć jakiś ciuszek:D. (DZ/eZ/T) Idę przejrzeć alledrogo :D (DZ/eZ/L) / Idę zobaczyć coś na allegro :D. (CH/eZ/L) / Lecę obczaić allegro, sprawdzić allegro. (CH/eZ/L) / Idę sprawdzić allegro. (DZ/eZ/G) / Zobaczyć na allegro. (CH/eZ/G) / Idę na allegro. (DZ/eZ/T)</i>
Przeglądanie stron - własne nazewnictwo młodzieży	• Wśród dziewczynek poza typowym określeniem „przeglądanie stron”, określenia używane dla tej czynności to: przegląd, shopping, serfowanie, „paczanie”, looking shopping, czekanie na okazje. • Chłopcy nie mają specjalnych określeń na tego typu działanie. Tylko jeden użył określenia <i>internetowy windows shopping</i>.

3.2.4.2. Kluczowe charakterystyki

Różne techniki (skojarzenia, dyskusja o zaletach i wadach, kolaż) ujawniły, że młodzież miała **pozytywne odczucia wobec tej kategorii zachowań**. Były to skojarzenia z **szybkością, wygodą, bardzo szeroką ofertą i wyraźnie niższymi cenami**.

Nie muszę biegać po sklepach tylko mam wszystko w jednym, przywiozł do domu i nie muszę tego tachać. (DZ/eZ/L)

Możemy zakupić coś, co chcemy nie ruszając się z łóżka. (CH/eZ/G)

Młodzież potrafiła jednak wskazać także negatywne aspekty, takie jak brak możliwości przymierzenia, *oczekiwanie na przesyłkę, niezgodność towaru z wyobrażeniem (inny materiał, inny kolor, źle leży), nieautentyczne produkty, nieuczciwy sprzedawca, brak rozmiarów, zła rozmiarówka, ograniczenia finansowe, wysokie ceny*. Były one jednak znacznie rzadsze niż skojarzenia pozytywne.

Stwierdzono także, iż była to **kategoria zachowań znacznie bardziej angażująca dla dziewcząt, niż dla chłopców** (por. tabela 38.).

Tabela 38. Postawy wobec e-zakupów wśród dziewcząt i chłopców.

Dziewczęta	Chłopcy
- Dla dziewcząt zakupy przez Internet są źródłem emocji takich jak ekscytacja, radość, zadowolenie, uczucie szczęścia sukces, atrakcyjność społeczna, oryginalność, bycie wyjątkowym lub uniknięcie stresu społecznego. Z minusów to - wymieniana sporadycznie - przesada i nadmierne dbanie o wygląd. - Zakupy dla nich to coś więcej niż tylko posiadanie rzeczy. Mają w sobie coś magicznego – za pomocą jednego kliknięcia można stać się posiadaczem czegoś wyjątkowego, bez wysiłku, wyrzeczeń, zmęczenia. Nowy, udany zakup to wyraźny sposób na podniesienie własnej samooceny - dobry wybór, rzecz w której wygląda się "fantastycznie" nie tylko dodaje pewności siebie, ale także potwierdza dobry gust (super fajny „ciuch”) i spryt (umiejętność znalezienia okazji). Udane zakupy podnoszą też atrakcyjność w oczach koleżanek, podkreślają indywidualność, pozwalają poczuć się kimś wyjątkowym w relacjach z innymi. Samo robienie zakupów w towarzystwie jest przyjemne, jednak istnieje tu także element rywalizacji („znalazłam coś innego, unikalnego”) i kiedy „upoluje się” coś fajnego, należy się tym pochwalić. Nowa rzecz staje się sukcesem, który należy „opić” lub nagrodzić się wyjściem na imprezę. W tym kontekście umiejętność wyboru i dobrych zakupów staje się rodzajem sztuki, a potwierdzeniem może być stanie się stylistką. Brak tej umiejętności jest postrzegany bardzo negatywnie i budzi złość. Fakt, że zakupów takich dokonuje się samodzielnie, samemu się wybiera, a często także płaci, daje też poczucie niezależności, a w przypadku młodszych dziewcząt - podkreśla ich dorosłość. Duże zakupy, to jak wygrana na loterii. - Poziom zadowolenia z dokonanych zakupów jest bardzo różny. Dla jednych to po prostu frajda, czysta przyjemność, a dla innych - możliwość metamorfozy. <i>Radość- radość z zakupionych produktów. Gwiazda - gdy założę nowy ciuch czuję się modnie i pewnie[...] Strzał w 10 - zakupy to był strzał w 10 i lepszych rzeczy wybrać nie mogłam. Opijanie- czasem lubię sobie opić nowo zakupione ciuchy, sprzet itd :). (DZ/eZ/L)</i>	Chłopcy bez względu na wiek, patrzą na zakupy pod kątem funkcjonalnym i pragmatycznym. Ważne jest to, że jest szybko, tanio, wygodnie, udany zakup, porównywanie cen i szukanie najbardziej atrakcyjnej okazji. To nie „polowanie” na okazje, ale udana transakcja. Udany zakup także ich cieszy, ale znajdują dużą przyjemność w samym oglądaniu śmiesznych przedmiotów dostępnych w Internecie (swego rodzaju rozrywka). Zakupy dają im jednak także niezależność i poczucie nieograniczonych możliwości. Częściej niż dziewczętom, e-zakupy kojarzą się im z ryzykiem wynikającym z nieuczciwości sprzedawców lub nudą (konieczność oglądania bardzo wielu ofert). <i>[Zakupy kojarzą mi się] z listonoszem, kurierem, zastanowieniem, zadowoleniem z udanej transakcji, ogromnej ilości przedmiotów. (CH/eZ/G) Dużo można kupić i nie przepłacić. W sensie, że kupię więcej w necie za tą samą cenę, co za mniej rzeczy w innym sklepie. (CH/eZ/G) [Sq] w zasięgu ręki, wygodnie, z domu, szybko, bez presji i stresu. (CH/eZ/T)</i>

Oglądanie produktów w e-sklepach jest nieodłączną częścią zakupów (co widać także w spontanicznym nazewnictwie, tabela 37.), nawet jeśli w danym momencie nie kończy się finalizacją zakupu, wzbudza chęć posiadania. Ponadto, samo oglądanie jest traktowane jako sposób na nudę i przyjemne spędzanie czasu.

Oglądanie to fajne spędzanie czasu :). (DZ/eZ/T)

W zasadzie samo oglądanie to robienie sobie smaka, ale jest jakaś masochistyczna potrzeba, żeby sobie tego smaka robić :P. (DZ/eZ/T).

Przy oglądaniu można porównać ceny produktów, zobaczyć co jest ile warte, na co mnie stać.(CH/eZ/G)

3.2.4.3. Deklarowana częstość e-zakupów, popularne typy produktów kupowanych w e-sklepach i wydatki.

Z opinii młodzieży wynika, że same e-zakupy mają miejsce **średnio kilka razy w miesiącu**, oglądanie stron z rzeczami do kupienia jest niemal codziennym standardem, częściej w przypadku starszej młodzieży.

Częstość zakupów i przeglądania stron, jak również typy produktów i poziom wydatków okazały się odmienne wśród dziewczynek i chłopców (tabela 39.). W obu grupach pojawiały się wypowiedzi o irytacji czy zdenerwowaniu, gdy brakuje pieniędzy na dokonanie zakupu. Zdarzały się też głosy o nadmiernym wydawaniu, ale bez szczególnie negatywnych konotacji.

Jeśli jest się splukanym to negatywne uczucie, dołuje mnie to. Albo jak nie ma moich rozmiarów to irytacja. Ale jak są pieniądze.... to też irytacja, bo wiem, że wszystko przetracę :D. (DZ/eZ/T)

Zdarza się wkurzyć jak nie ma kasy na coś fajnego. Czuję się biedny w sensie ubogi. (CH/eZ/L)

Generalnie często lubię po prostu pooglądać ładne rzeczy, ponieważ cieszą oczy, ale często kupuję coś bez przemyślenia i potem cierpię na brak gotówki. (DZ/eZ/L)

Myślę sobie że te wszystkie rzeczy mogłyby być moje, gdybym tylko troszkę przestał żyć rozrzutnie. (CH/eZ/L)

Badani zapytani o to, jak by sobie radzili, gdyby nie było możliwości e-zakupów, odpowiadali, że zaczęliby robić zakupy tradycyjne. Miałyby one jednak mniejszy zakres i wiązały się z wieloma niedogodnościami (wyższe ceny, mniejsza wygoda, czasochłonność, trudność w porównaniach). Dziewczęta czułyby się też mniej zaspokojone w sensie psychologicznym (mniej atrakcyjne ubrania). Chłopcóm brakowałoby m.in. poczucia kontroli związanego z orientacją w cenach.

Tabela 39. Schematy zachowań e-zakupowych wśród dziewcząt i chłopców.

Dziewczęta	Chłopcy
• W przypadku dziewcząt dominował zwyczaj robienia e-zakupów kilka razy w miesiącu. • Zakupy dotyczyły ubrań, butów, biżuterii i kosmetyków, rzadziej płyt, książek, czy produktów związanych z hobby (np. fotografią). • W ich przypadku „jedne zakupy” trwają około 1-2h, ale przyznają też, że jeśli szukają czegoś konkretnego potrafią to robić niemal bez przerwy przez kilka dni. • Gimnazjalistki i licealistki deklarują wydawanie miesięcznie średnio około 130 PLN, dziewczynki z technikum - około 200 PLN, a rekordzistki mają wydatki rzędu 400-500 PLN miesięcznie. <i>Kilka razy w miesiącu, w zależności od potrzeb, zasobu portfela, ceny rzeczy, na której mi zależy. (DZ/eZ/L)</i> • Strony z rzeczami do kupienia przeglądane są minimum kilka razy w tygodniu – żeby sprawdzić co nowego się pojawiło, mieć poczucie bycia na bieżąco. To rodzaj oglądania wystaw sklepowych, dzięki któremu przez cały czas utrzymuje się stan podekscytowania, planuje się kolejne wydatki i zabija nudę. <i>Zdarza się 3-4 razy w tygodniu to sprawdzanie czy są jakieś ciekawe oferty. (DZ/eZ/G)</i> <i>Ja niestety bardzo często przeglądam takie strony, ponieważ moje zainteresowania kręcą się wokół tego. (DZ/eZ/L)</i>	• Chłopcy twierdzili, że robią e-zakupy raz w miesiącu, raz na 2-3 miesiące. Często też mówili o mniejszej regularności zakupów. • Chłopcy kupowali gry, akcesoria do gier i komputerów, buty, sprzęt rtv oraz rzeczy związane z hobby (np. militaria). Rzadziej kupowali płyty, kosmetyki, sprzęt sportowy czy ubrania. Często wspomniano, że są to rzeczy trudnodostępne w sklepach stacjonarnych. • Bez względu na wiek wśród chłopców deklarowane kwoty miesięcznych wydatków oscylują w granicach około 100 PLN. <i>Raz na 2-5 miesięcy, bo przesyłka kosztuje więc raz a porządnie. (CH/eZ/G)</i> • Chłopcy rzadziej też oglądają strony. Przy pytaniu o częstość używają określeń typu „zdarza się”, „w razie potrzeby”, a nie „często”, „bardzo często” jak dziewczęta. <i>Dość często, zależnie od potrzeb. Oglądamy czytamy opinie. (CH/eZ/G)</i> <i>Ja zaglądam chociaż z ciekawości, co aktualnie oferują. (CH/eZ/L)</i>

3.2.4.4. Pierwsze e-zakupy (inicjacja) i zmiana intensywności e-zakupów

Zarówno w przypadku dziewcząt, jak i chłopców pierwsze zakupy mają miejsce pod koniec szkoły podstawowej, na początku gimnazjum. Jednak biorąc pod uwagę aktualne deklaracje licealistów i uczniów techników można odnieść wrażenie, że ich wejście w świat e-zakupów nastąpiło później niż aktualnych gimnazjalistów. Analizy ujawniły odmienne schematy inicjacji wśród dziewczyn i chłopców (tabela 40.).

Tabela 40. Pierwsze e-zakupy wśród dziewcząt i chłopców.

Dziewczęta	Chłopcy
• Wspomnienia dotyczące pierwszych zakupów sugerują cztery różne schematy inicjacji. Pierwsze dwa były częstsze niż 3. i 4. 1. Poszukiwanie rzeczy na wyjątkową okazję, specjalnej sukienki, czegoś wyjątkowego na wakacje lub ulubionego komiksu, którego nie można kupić w sklepie. Nie ma jednak reguły dotyczącej tego, że takie zakupy odbywają się zwykle samodzielnie vs w towarzystwie bardziej doświadczonej osoby. 2. Kupowanie prezentu dla kolegi/koleżanki lub osoby z rodziny. Zakup taki zwykle jest konsultowany i dokonywany w towarzystwie osób trzecich, w tym rodziców. 3. Poszukiwanie rzeczy, która widziało się u koleżanki i samemu chciałoby się taką posiadać (zazdrość). 4. Zakup rzeczy związanych z nauką – książek, pianina do szkoły itp. Zakup taki zwykle dokonywany jest wspólnie z rodzicami. • Dziewczęta ujawniły trzy główne niewykluczające się motywy pierwszych zakupów: - gwiazdorski (chęć wyróżnienia się), - dowodzący dorosłości (radość, że "jestem taka dorosła") - naśladowczy (koleżanki czegoś posiadają, moda na zakupy przez Internet). <i>Miałam 15 lat, zamówiłam plecak :D. Cieszyłam się z tego, że jestem "taka dorosła" i robię zakupy przez Internet, co stawiało się modne :D. (DZ/eZ/T)</i> <i>Jak miałam 17 przyjaciółka miała rzeczy które i ja chciałam ale nie było już w sklepie ona zdobyła online tak sie zaczęło. (DZ/eZ/T)</i>	• Wspomnienia dotyczące pierwszych zakupów u chłopców są zdecydowanie bardziej skąpe. Poza wiekiem i kupionym przedmiotem rzadko wspominają oni spontanicznie o samej sytuacji, w jakiej taki zakup miał miejsce. Podobnie jak u dziewczynek mówiono o także o zakupach na prezent oraz poszukiwaniu rzeczy, które są niedostępne w tradycyjnych sklepach. <i>Dawno temu jak szukałem butów a w sklepach nie mogłem znaleźć danych kolorów danego modelu :). (CH/eZ/L)</i> <i>Zaczęłem dostawać pieniądze do ręki, to i zaczęłem szukać produktów. (CH/eZ/L)</i> <i>Stwierdziłem że przedmiot którym szukałem nie jest dostępny tam gdzie mieszkam, więc... (CH/eZ/L)</i>

3.2.4.5. Rola rodziców

Udział rodziców w e-zakupach wydaje się być bardzo ograniczony. W ocenie młodzieży większy poziom kontroli mają rodzice badanych gimnazjalistów (choć też nie wszystkich) ze względu na większe zaangażowanie finansowe rodziców (rysunek 1.). Wiedzą oni zazwyczaj, że dziecko coś kupuje, czasem przeglądają strony, aby sprawdzić ich wiarygodność, odbierają przesyłki, dokonują płatności. Jednak im starsze dzieci i im większa ich niezależność, tym mniejsza kontrola rodziców nad e-zakupami. Co więcej, młodzież dąży do niezależności w tym względzie i nie opowiada rodzicom o każdym zakupie.

Ja wybieram, rodzice kupują, jeśli mogą. (DZ/eZ/G)

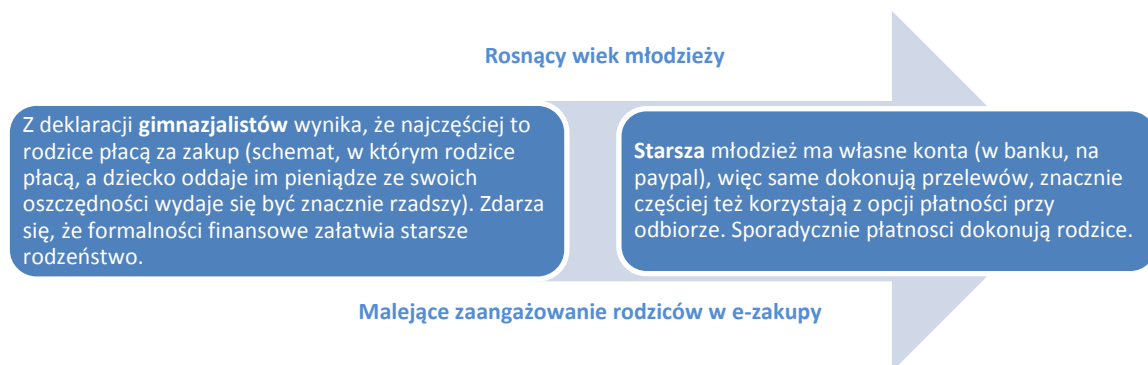
Robię zakupy sam, ale mama płaci. (CH/eZ/G)

Zawsze jak chciałam coś kupić, to musiałam prosić mamę, żeby obejrzała tą stronę, a teraz robię to sama. (DZ/eZ/G)

Robię takie zakupy sama. Mam swoje konto w banku i paypal. (DZ/eZ/L)

Szukam interesującej mnie rzeczy, a gdy ją znajdę dokonuję zakupu. Sam zamawiam, przesyłam kasę i mam. (CH/eZ/T)

„Rodzice nie uczestniczą, tylko wtedy jak chcą, żebym coś dla nich wybrał.” (CH/eZ/T)



Rysunek 1. Schematy finansowania i poziom zaangażowania rodziców w e-zakupy.

Sporadycznie i tylko dziewczynki radziły się swoich matek (tabela 41.).

Tabela 41. Konsultacje z rodzicami wśród dziewcząt i chłopców.

Dziewczęta	Chłopcy
• Dziewczęta – sporadycznie – deklarowały wspólne zakupy z matkami, bo „mama zawsze dobrze doradzi”.	• W przypadku chłopców deklaracja o doradzaniu przez rodziców nie padła ani razu. • Wśród chłopców powtarzały się opinie, że są proszeni przez rodziców, aby wyszukali i kupili dla nich jakiś produkt w sieci, w sytuacji, gdy rodzice mniej sprawnie posługują się komputerem.

Wypowiedzi młodzieży sugerują, że rodzice akceptują sposób kupowania, ale nie zawsze wspierają ją w e-zakupach. Z jednej strony mówiono o wsparciu rodziców, docenianiu gospodarności lub o obojętności i traktowaniu e-zakupów jako normalnych (rodzice też to robią). Z drugiej strony pojawiały się głosy o braku wsparcia i wyśmiewaniu gustu.

Sklonność do ujawniania/ukrywania zakupów przed rodzicami pod względem ich zainteresowania i relacji z dzieckiem okazał się różny w poszczególnych typach szkół (tabela 42.).

3.2.4.6. Rola grupy rówieśniczej

Choć same e-zakupy nie są czynnością towarzyską, to według młodzieży sam fakt dokonywania zakupów w Internecie jest w grupie rówieśniczej **traktowany jako normalny i zwyczajny**, a e-zakupów dokonuje zdecydowana większość rówieśników. **Nie jest to zatem temat, którego należy się wstydzić lub go ukrywać.** Rozmowy na ten temat pojawiają się raczej wśród dziewcząt niż chłopców (tabela 43.).

To jest normalne wszyscy wiedzą. Rodzice, przyjaciółka, chłopak . :). (DZ/eZ/G)

Znajomi wiedzą i robią to samo. (CH/eZ/T)

Tabela 42. Stopień jawności e-zakupów w relacji z rodzicami w zależności od typu szkoły.

Gimnazjum	Młodzież nie ukrywa przed rodzicami swoich zakupów, raczej ich po prostu nie informuje.
Liceum	- Młodzież nie informuje rodziców o fakcie dokonania zakupu, ale chwali się zakupionymi przedmiotami po ich otrzymaniu, a zakup przedstawiany jest jako wyjątkowa okazja. Komentarz rodziców dotyczy zazwyczaj wyrażenia aprobaty (częściej) lub jej braku dla kupionej rzeczy. - Jedynie sporadycznie pojawiały się głosy, że rodzice mają problem z ilością wydawanych przez dziecko pieniędzy, czy typem zakupionych rzeczy.
Technikum	- Rodzice nie są informowani o zakupach, dzieci też nie chcą się kupionymi rzeczami, aby rodzice nie mieli zbyt dużej świadomości ich zakupów. - Powtarzały się opinie, że zakupy są przed rodzicami ukrywane z dwóch powodów. Po pierwsze, rodzice wygłaszają negatywne uwagi na temat rozrzutności dziecka i ilości kupowanych rzeczy (kwestie finansowe). Po drugie, sam typ zakupów może powodować sytuacje konfliktowe (np. seksowna bielizna dla 17-nastolatki).

Tabela 43. Rozmowy o e-zakupach wśród dziewcząt i chłopców.

Dziewczynki	Chłopcy
Wśród dziewcząt jest to częsty temat rozmów – co kupiły, co planują kupić, jakie ciekawe okazje znalazły, na jakie strony warto wchodzić. <i>Rozmawia się, zawsze jak chcę coś kupić :) albo co kupiłam fajnego. (DZ/eZ/G)</i> <i>Gdzie kupiłaś, polecenie stron itp. Jak można fajnie i tanio się ubrać. (DZ/eZ/G)</i>	Chłopcom też zdarza się rozmawiać na temat e-zakupów ze znajomymi, ale jest to zdecydowanie mało istotny temat rozmów. <i>Czasami jest to temat rozmów, znajomi też chętnie chcą coś zakupić ;p. (CH/eZ/T)</i> <i>Raczej się często nie rozmawia, raczej kupiłem to i to. (CH/eZ/L)</i>

3.2.4.7. Motywacja do e-zakupów – wyróżnione segmenty

Na podstawie techniki „foto-sort” wyróżniono cztery segmenty motywacyjne związane z zakupami w sieci (tabela 44.).

Segment pierwszy i drugi powtarzał się w opisach młodzieży częściej niż pozostałe dwa. Segmenty pierwszy, drugi i trzeci częściej ujawniały się wśród dziewcząt niż wśród chłopców, przy czym segment pierwszy raczej wśród dziewcząt z gimnazjum, a segment drugi - technikum i liceum. Segment czwarty częściej był widoczny w wypowiedziach chłopców.

Tabela. 44. Charakterystyka segmentów motywacyjnych – podsumowanie wyników techniki „foto-sort”.

Segment 1. Popularność	Segment 2. Atrakcyjność	Segment 3. Oryginalność	Segment 4. Brak akceptacji
Kluczowe charakterystyki			
Osoba towarzyska, wesoła, zabawna, otwarta, pozytywnie nastawiona do życia, popularna, lubiana, rozrywkowa, ma dużo przyjaciół, dobra koleżanka	Osoba podziwiana, atrakcyjna, gwiazda, budzi zazdrość i ma poczucie wyższości (lepszą, ładniejszą), wygląd jest bardzo ważny, modna	Osoba tajemnicza, zamknięta w sobie, ma mało znajomych, indywidualność, swój styl, ma swoje zdanie, lubi siebie, odczuwa przewagę intelektualną	Osoba nie lubiana, nieakceptowana, szuka popularności, wstydząca się, czuje się gorsza – mniej modna i mniej interesująca, nierozumiana
Relacje w rodzinie			
Przed dokonaniem zakupu zazwyczaj radzi się kogoś co do danej rzeczy, np. rodziców	Ma dobre relacje z rodzicami, zawsze może porozmawiać z mamą o nowych zakupach, poradzić się. Rodzice są z niej dumni, może nawet nieco ją rozpieszczają	Zdarzają jej się sprzeczki z rodzicami, ale nie są to poważne konflikty	Z rodzicami pozornie ma dość dobre relacje, ale może mieć problemy domowe
Stosunek do e-zakupów			
Zakupy dla niej to przyjemność, lubi ładnie wyglądać, potrafi odpowiednio dobrać. Zakupy nie zajmują jej dużo czasu, są raczej impulsywne.	Kupuje rzeczy markowe, droższe, wyjątkowe, modne. Budują one jej pozycję w otoczeniu i wywołują nią zainteresowanie. Lubi posiadać. Potrafi długo „polować” na wymarzoną okazję	E-zakupy są dla niej odskocznią, więc może spędzać dużo czasu w sieci. Przy samych zakupach wie czego chce. Szuka rzeczy unikalnych i wyróżniających, podkreślających jej indywidualność, niekoniecznie modnych.	Ceni anonimowość zakupów w Internecie, brak ryzyka negatywnych komentarzy. E-zakupy to dla niej próba zdobycia popularności i podniesienia własnej samooceny. Możliwość pochwalenia się nowym nabytkiem i przynajmniej przez chwilę pozyskanie uwagi (raczej dziewczynki), ale to także „pocieszenie”
Potencjalne zagrożenia			
Kupowanie dużej liczby rzeczy, aby utrzymać popularność. Zakupy stają się głównym aspektem budowania relacji.	Kupowanie dużej liczby, drogich rzeczy, podtrzymanie wysokiej pozycji społecznej (bycie na topie, bycie trendy) dzięki zakupom, rywalizacja jeśli chodzi o marki i ilość rzeczy markowych.	Trudne do określenia.	Zakupy jako rodzaj pocieszenia, rekompensata za nieudane relacje z rówieśnikami

3.2.4.8. Percepcja osoby często dokonującej e-zakupów

Technika animalizacji pozwoliła określić elementy stosunku uczestników badania do osób często dokonujących e-zakupów. Prócz wymienionych wcześniej pozytywnych odczuć wobec efektu zakupów (*małpa – radość z zakupu*), sugerują one **polepszanie własnej samooceny dzięki zakupom** (np. *sowa – inteligentna, analizuje oferty, szuka najlepszej propozycji; lew, smok – silny, zawsze wygrywa licytacje; lis – sprytny, szuka najlepszych okazji, sęp, pantera – dobry obserwator*). Pojawiły się też skojarzenia wskazujące na **krytycyzm, szczególnie wobec spędzania czasu na przeglądaniu stron** (*Małpa – „głupie” bezrefleksyjne przeglądanie stron; panda, leniwiec, kot – leniwe przeglądanie stron z ofertami, nie chce się chodzić po tradycyjnych sklepach; osioł – uparcie szuka okazji*) i sporadycznie **dystans wobec samej osoby** (*sroka – zachłanna, podatna na wszystko „co się świeci”, lubi błyskotki; chomik – kolekcjonuje rzeczy*). Niektóre skojarzenia podkreślały **agresywność przy licytacjach** (*gepard, pantera*).

3.2.4.9. Uzależnienie od e-zakupów

Zdecydowanie dominująca była opinia, że uzależnienie od e-zakupów jest realnym, ale mało poważnym zagrożeniem. Sporadycznie pojawiały się głosy, że problem mógłby dotyczyć bezpośrednio osób badanych. Niewielu z nich przyznało, że byli w sytuacji kiedy uznali, że przesadzają z zakupami w sieci i postanowili się ograniczyć. Pojawiły się głosy, że jest to mniej poważny problem niż inne uzależnienia – alkoholizm, narkomania (bo nie szkodzi zdrowiu), wydaje się występować dość rzadko (w swoim otoczeniu większość nie знаła osób, które miałyby taki problem), a poza tym jest on mało wyobrażalny w przypadku osób o małych możliwościach nabywczych.

Niemniej badana młodzież uważała, że **łatwiej jest popaść w zakupoholizm przez Internet, niż robiąc zakupy tradycyjnie i wymieniła kilka tego powodów (tabela 45.)**. Wyjątkiem były dziewczęta z liceum, które uznawały obie formy zakupów za równie uzależniające.

Tabela 45. Wymienione przez młodzież powody, dla których łatwiej się uzależnić od zakupów przez Internet.

W przypadku Internetu mniej widoczna jest wydawana kwota (mniej się ją odczuwa).	Kupowanie przez Internet jest łatwiejsze i wygodniejsze.	– W Internecie są <i>ciągłe promocje</i> , jest taniej.	– W Internecie reklamy nowych produktów są wszechobecne.
--	--	---	--

W przekonaniu młodzieży problem zaczyna się dopiero wtedy, gdy ktoś **cały wolny czas poświęca na e-zakupy**, wydaje tam większość pieniędzy i nie starcza mu na podstawowe potrzeby (jedzenie, rachunki, a w przypadku osób w tym samym wieku, co badani - doładowanie telefonu).

Negatywne skutki nadmiernego kupowania, jakie widzi młodzież dotyczą przede wszystkim utraty pieniędzy. Zdecydowanie rzadziej do takich negatywnych następstw zaliczane są utrata znajomych czy problemy z rodzicami albo zaniedbanie szkoły.

Pod pojęciem nadmiernego kupowania młodzież rozumiała dużą częstość zakupów i dużą liczbę kupowanych produktów. W przypadku uzależnienia mówiła raczej o motywacjach, konsekwencjach, niewykorzystywaniu kupowanych produktów itp. (tabela 46.).

Tabela 46. Różnicowanie pojęć dotyczących uzależnienia od e-zakupów.

Termin	Podawana definicja
Nadmierne kupowanie w Internecie	– kupować przez cały wolny czas i nie wychodzić z domu, nie mieć czasu na nic innego – kupować codziennie – kupować rzeczy których się nie potrzebuje, ma kilkanaście podobnych rzeczy, nie ma już miejsca w szafie a nadal kupuje, kupuje więcej niż potrzebuje – przeznaczać na to znaczną większość pieniędzy (nie stać go już na nic innego) – kupować, mimo że nie ma pieniędzy, zapożycza się a potem nie ma z czego oddać – nie potrafi sobie odmówić, zrezygnować – ma debet na karcie – kiedy zakupy są machinalne, z przyzwyczajenia – kupować więcej niż się zaplanowało – kiedy nie może opanować podniecenia czekając na paczkę – kiedy ciągle odbiera się przesyłki
Uzależniony od kupowania online / Internetowy zakupoholik	– wydaje na zakupy wszystkie pieniądze – pożycza pieniądze na zakupy – kiedy zaciąga się kredyty na takie zakupy – cały czas spędza na stronach związanych z kupowaniem – spędza na zakupach kilka – kilkanaście godzin dziennie – kupuje codziennie, nie potrafi przeżyć dnia bez zakupów – wszystko czego potrzebuje kupuje online, wychodzi tylko po paczki – chce mieć ciągle coś nowego – kupuje i nie otwiera paczek – kiedy kupuje rzeczy drożej niż wynosi ich wartość (chłopcy) – kiedy kupowanie staje się ważniejsze niż rodzina i przyjaciele – kiedy kupuje się rzeczy na pokaz – stale opowiada o zakupach (chłopcy) – ma dużo niepotrzebnych rzeczy, to co ma „zagraca mu dom” ale nadal kupuje – kupuje rzeczy, których nie musi, kupuje bez przemyślenia – kupuje i nie korzysta potem z tych rzeczy
Uzależniony od oglądania stron z produktami, które można kupić	– cały czas i każdy kolejny dzień spędza przed komputerem – spędza na tym cały wolny czas – czuje się źle jeśli nie może tego zrobić (ma depresję) – nie wie co ze sobą zrobić jeśli nie ma dostępu do Internetu – kiedy przegląda się takie strony dla samego przeglądania, a nie po to by coś kupić – kiedy wchodzi się na takie strony codziennie i ciężko jest z nich wyjść – kiedy zdecydowana większość / wszystkie przeglądane w Internecie strony są takie – „kiedy spędza na takich stronach więcej czasu niż w łódówce”

Część IV. Zagrożenie e-uzależnieniem wśród młodzieży: wskaźniki, skala, objawy, konsekwencje, determinanty (badanie ilościowe $N=1000$)

W tej części przedstawiono wyniki badania ilościowego mającego na celu diagnozę skali zagrożenia e-uzależnieniem wśród młodzieży w wieku 13-19 lat. Po opisie próby pod względem wielkości i charakterystyk edukacyjnych, socjo-demograficznych oraz zwyczajów związanych z korzystaniem z Internetu, przedstawiono główne założenia dotyczące zastosowanych wskaźników zagrożenia e-uzależnieniem. Następnie przedstawiono główne wyniki dotyczące skali zagrożenia e-uzależnieniem, jego behawioralne objawy (częstość i czas) oraz społeczne, szkolne, zdrowotne i finansowe konsekwencje zagrożenia e-uzależnieniem. Na zakończenie przedstawiono psychospołeczne determinanty zidentyfikowane w tym badaniu, wśród których najważniejszą okazała się pozytywna postawa wobec Internetu.

4.1. Metoda

W badaniu wykorzystano Kwestionariusz MAWI (w wersji testowej), zawierającej szerszy zakres pytań niż wersja ostateczna, a w przypadku kilku pytań – nieco inne kafeterie odpowiedzi (por. Wąsowicz i Styśko-Kunkowska, 2014). Dlatego prezentowana analiza zawiera wyniki większej liczby pytań niż te stosowane w ostatecznej wersji. Po badaniu 6. kwestionariusz skrócono, uwzględniając wyniki analiz własności psychometrycznych oraz możliwości stosowania i analizy wyników w warunkach szkolnych. Kwestionariusz MAWI ma wiele zalet w porównaniu do innych narzędzi. Został on oparty na koncepcji teoretycznej, posiada skale mające dobre własności psychometryczne, a jednocześnie jest dostosowany do perspektywy młodzieży oraz potrzeb pedagogów i psychologów (dzięki jakościowym badaniom przygotowawczym prowadzonym w niniejszym projekcie zarówno wśród młodzieży jak i wśród specjalistów pracujących z młodzieżą i pracujących z osobami uzależnionymi, których wyniki przedstawiono w poprzednich częściach).

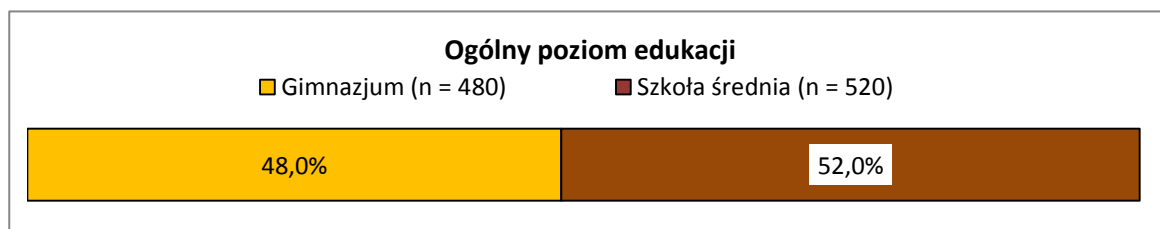
4.2. Charakterystyka próby młodzieży i jej aktywności w Internecie

4.2.1. Wielkość próby

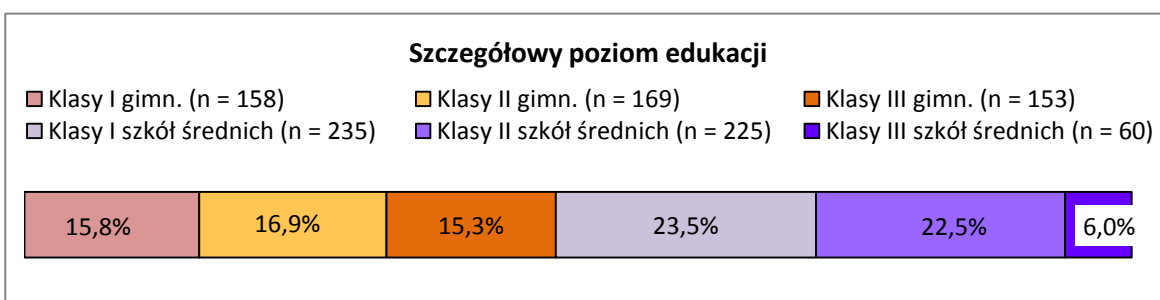
Przedstawione w części 4. wyniki są efektem analiz danych uzyskanych w badaniu 6., przeprowadzonym **na próbie młodzieży liczącej $N = 1000$ osób**. Część obliczeń wykonano na danych z podprób lub z wykluczeniem osób, których określone pytania nie dotyczyły albo które nie udzieliły odpowiedzi.

4.2.2. Edukacyjne i socjo-demograficzne charakterystyki młodzieży

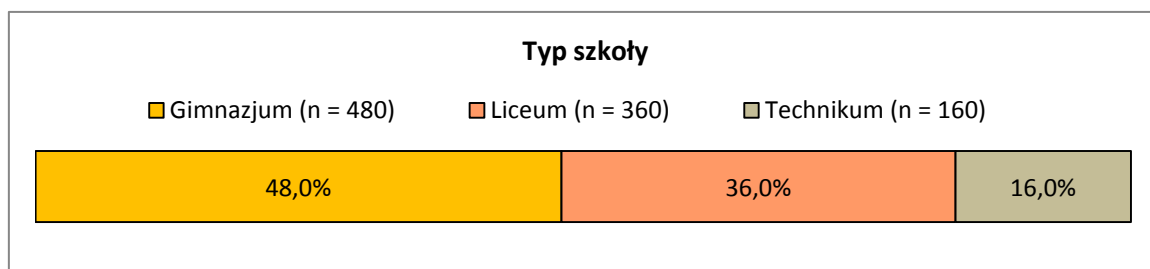
Strukturę próby pod względem edukacyjnych i socjo-demograficznych charakterystyk młodzieży biorącej udział w badaniu przedstawiono na rysunkach 2. – 7. Zgodnie z założeniami rekrutacji do tego badania, próba była **zróżnicowana** pod względem **poziomu edukacji** młodzieży - ogólnego (gimnazja vs szkoły średnie - rys. 2.) i szczegółowego (poziomy klas w gimnazjach vs poziomy klas w szkołach średnich - rys. 3.), **typu szkoły** (gimnazja, licea, technika - rys. 4.), **wieku** - rys. 5., **płci** - rys. 6. oraz **miejsca zamieszkania** - rys. 7.



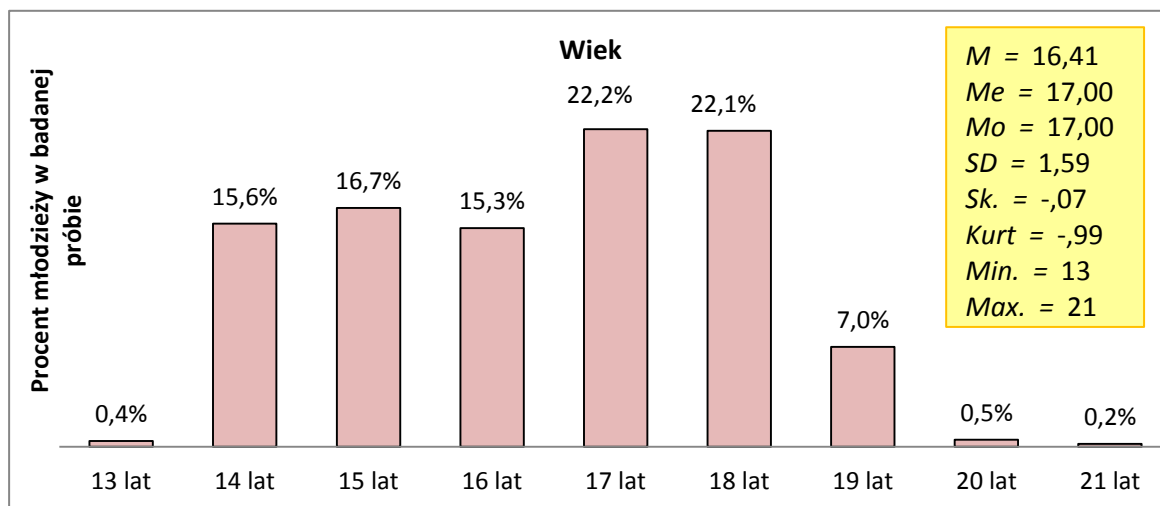
Rysunek 2. Struktura próby pod względem ogólnego poziomu edukacji (N = 1000).



Rysunek 3. Struktura próby pod względem szczegółowego poziomu edukacji (N = 1000).

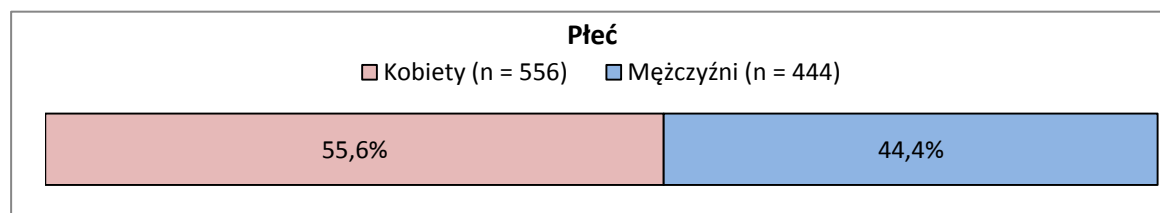


Rysunek 4. Struktura próby pod względem typu szkoły (N = 1000).

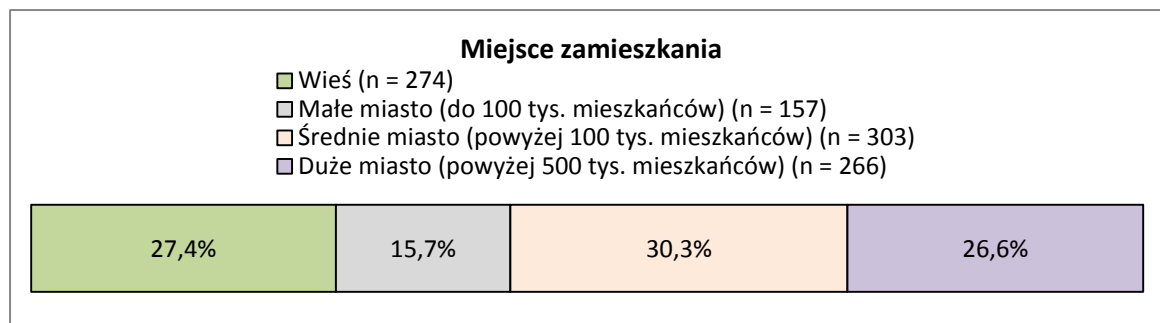


M - średnia, Me - mediana (wartość dzieląca próbę na dwie równe połowy), Mo - dominanta (najczęściej występująca wartość), SD - odchylenie standardowe, Sk. - skośność rozkładu, Kurt - kurtoza, Min - wartość minimalna, Maks. - wartość maksymalna.

Rysunek 5. Struktura próby pod względem wieku (N = 1000).



Rysunek 6. Struktura próby pod względem płci (N = 1000).



Rysunek 7. Struktura próby pod względem miejsca zamieszkania (N = 1000).

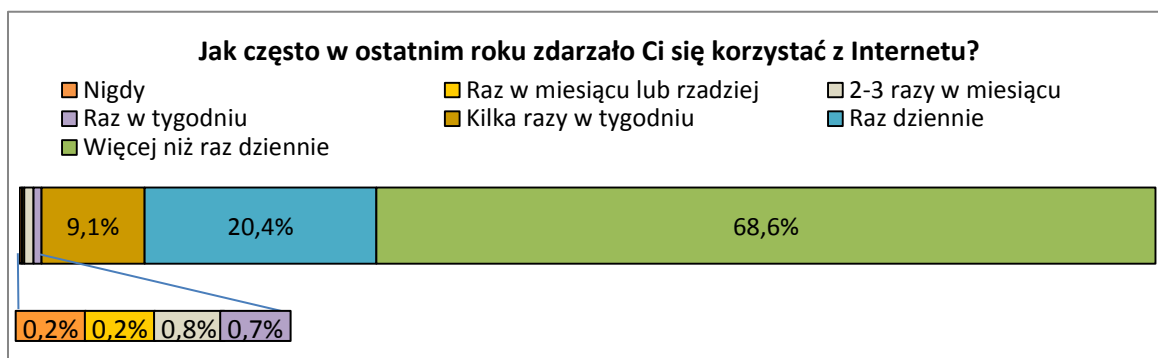
4.2.3. Opis aktywności⁷ młodzieży w wieku 13-19 lat w Internecie

W wielu opracowaniach i doniesieniach z badań dotyczących e-czynności podawane są informacje na temat częstości ich wykonywania oraz zwyczajów związanych z korzystaniem z Internetu. Wyniki uzyskane w badaniu 6. przedstawiono poniżej.

⁷ W tym opracowaniu posługujemy się terminem e-czynności na określenie e-grania, e-hazardu i e-zakupów. Na te e-czynności mogą składać się różne e-aktywności, które znalazły się na liście stworzonej na potrzeby badania.

4.2.2.1. Częstość korzystania z Internetu i różnych aktywności w sieci

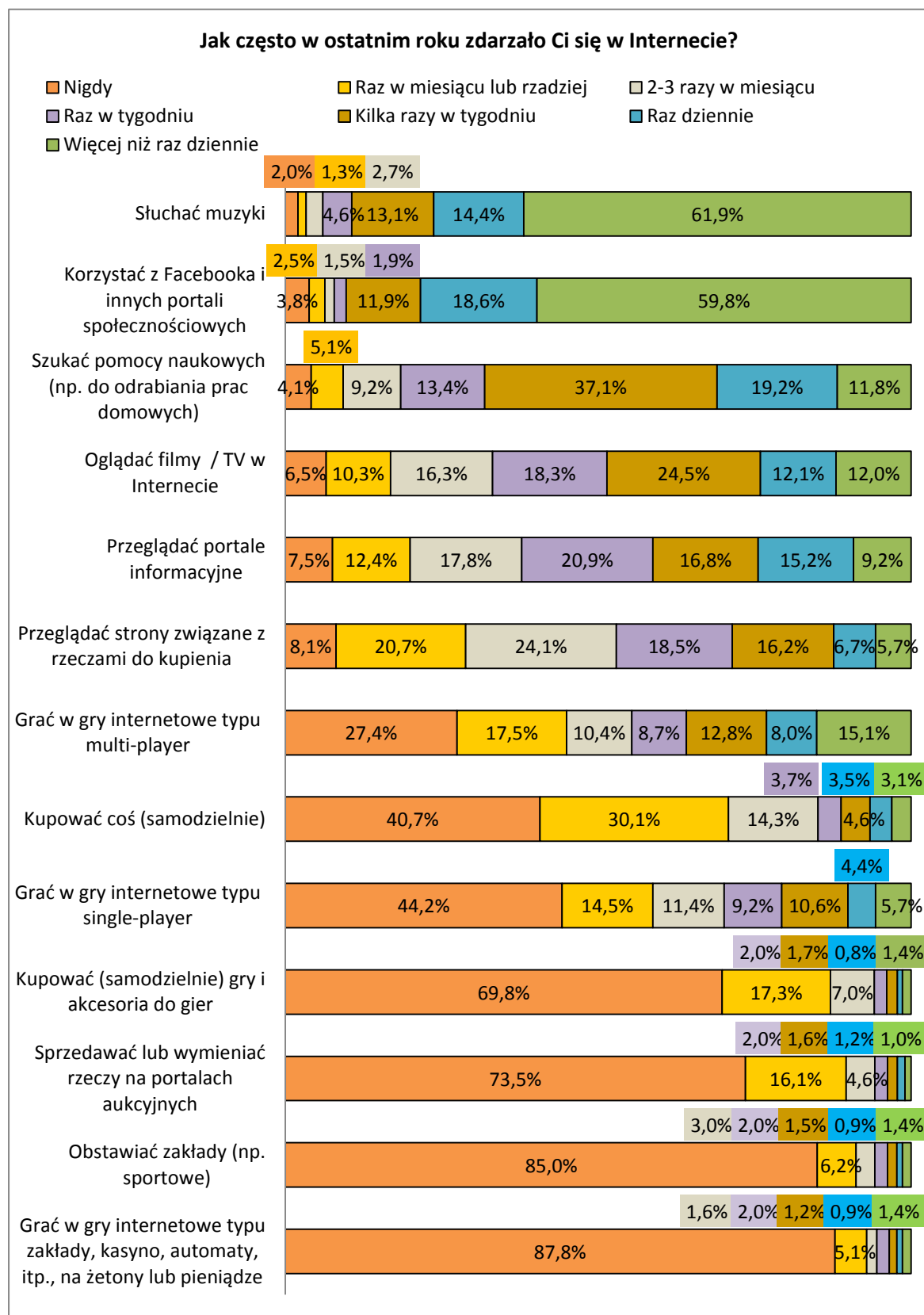
Częstość oceniano na podstawie pytania dotyczącego oceny aktywności w sieci w 'ostatnim roku' (ogólnie w Internecie, a także z rozbiem na 13 e-aktywności). Z deklaracji badanych nastolatków wynika, że w ubiegłym roku z Internetu korzystała **zdecydowana większość młodzieży** (rys. 8), w tym, **prawie siedem na dziesięć osób** wchodziło do sieci **więcej niż raz dziennie**. Jedynie dwie osoby wskazały w ankietach, że w minionym roku nie wykonywały tej aktywności ani razu.



Rysunek 8. Częstość korzystania z Internetu w ciągu ubiegłego roku (N ważnych = 996).

Każdą z **trzynastu aktywności** wykonało w ciągu ostatniego roku **minimum po 5% badanej młodzieży** (rys. 9.). Do najczęściej podejmowanych e-aktywności należały **słuchanie muzyki i korzystanie z Facebooka**. Trzy czwarte spośród badanych robiło to co najmniej raz dziennie, a ponad dziewięć na dziesięć osób - co najmniej raz w tygodniu. Na kolejnych miejscach pod względem częstości znalazły się **inne e-aktywności niezwiązane z kluczowymi dla projektu e-czynnościami**. Było to: szukanie pomocy naukowych (np. do odrabiania prac domowych), oglądanie filmów/TV w Internecie i przeglądanie portali informacyjnych. Co najmniej raz w tygodniu z tych powodów wchodziło do Internetu 62-82% badanej młodzieży, a co trzecia (szukanie pomocy naukowych) lub co czwarta osoba - co najmniej raz dziennie.

Spśród kluczowych dla projektu e-czynności (e-gry, e-hazard, e-zakupy), te związane z **e-zakupami** (przeglądanie stron internetowych związanych z rzeczami do kupienia (*screen shopping*), kupowanie czegoś samodzielnie, kupowanie gier i akcesoriów do gier, sprzedawanie lub wymienianie rzeczy na portalach aukcyjnych) i z **e-grami** (typu *multi-* i *single-player*) **podejmowano częściej niż te związane z e-hazardem** (obstawianie zakładów sportowych, gry na pieniądze lub żetony typu zakłady, kasyno, automaty itp.). Niemniej, każdą z nich wykonywało co najmniej raz w tygodniu od 5,5 do 47% badanej młodzieży, a 22 osoby na przebadanych 1000 - co najmniej raz dziennie. W przypadku tych trzech e-czynności odsetki osób, które nie wykorzystują Internetu do tych celów były zdecydowanie większe niż w przypadku aktywności internetowych wcześniej wymienionych i wahały się od 27 do 88. Wyjątek stanowiło przeglądanie stron z zakupami, czego nie robiło jedynie 8% badanej młodzieży.



Rysunek 9. Częstość e-aktywności w Internecie w ciągu ostatniego roku w kolejności od najczęściej podejmowanych przez młodzież (N = 1000).

4.2.2.2. Związki między wykonywanymi przez młodzież e-aktywnościami

W badaniach nad aktywnością młodzieży w Internecie, a także nad uzależnieniem od Internetu zwraca się uwagę na występowanie współzależnień. Jak wspomniano w części 1., zdarza się że uzależnieniu od Internetu towarzyszy częste słuchanie muzyki, oglądanie filmów i telewizji w sieci oraz korzystanie z portali społecznościowych. Z tego powodu w kolejnych analizach sprawdzono, czy istnieją związki między częstością wykonywania poszczególnych e-aktywności.

Analizy korelacji testem nieparametrycznym *rho* Spearmana (przyjmującego wartości od -1 do +1) ujawniły występowanie związków wskazujących, że **ogólna częstość korzystania z Internetu była powiązana z częstością wykonywania niektórych e-aktywności w Internecie, a częstości wykonywania poszczególnych e-aktywności były powiązane między sobą**. Szczegółowe wyniki przedstawiono w tabeli 47., a najważniejsze wyeksponowano poniżej w punktach. Stwierdzone związki miały znak dodatni i zróżnicowaną siłę, zazwyczaj umiarkowaną lub słabą. Z najważniejszych wyników, dotyczących e-aktywności składających się na kluczowe w projekcie e-czynności (e-gry, e-hazard i e-zakupy), zwracają uwagę następujące:

- Ogólna częstość korzystania z Internetu występuje w słabym związku z częstością wykonywania e-aktywności składających się na dwie z przedmiotowych e-czynności, na co wskazują istotne, choć niskie, korelacje z częstością grania w sieci i podejmowania zachowań zakupowych oraz brak istotnych związków z aktywnościami składającymi się na e-hazard.
- Młodzież angażuje się w różne aktywności związane z daną e-czynnością, o czym świadczy występowanie umiarkowanych istotnych statystycznie związków ($Rho > .30$):
 - im częściej młodzież gra w gry typu *multi-player*, tym częściej gra również w gry typu *single-player*;
 - im częściej młodzież uczestniczy w grach na pieniądze lub na żetony, tym częściej obstawia zakłady sportowe;
 - współwystępują ze sobą: przeglądanie stron związanych z rzeczami do kupienia, kupowanie samodzielnie, kupowanie gier i akcesoriów do gier i sprzedawanie lub wymienianie rzeczy na portalach aukcyjnych.
- Poza związkami między e-aktywnościami składającymi się na daną e-czynność, stwierdzono związki między e-aktywnościami należącymi do różnych e-czynności. Wystąpiły następujące umiarkowane lub słabe zależności:
 - im młodzież częściej gra w gry typu *multi-player* i *single-player*, tym częściej kupuje samodzielnie gry i akcesoria do gier ($Rho > .40$);
 - im częściej młodzież obstawia zakłady (np. sportowe) lub gra w gry internetowe typu zakłady, kasyno, automaty, itp., na żetony lub pieniądze, tym częściej dokonuje w sieci

samodzielnych zakupów oraz sprzedaje lub wymienia rzeczy na portalach aukcyjnych ($Rho > .25$).

W badaniu 6. pytano również o zmianę intensywności korzystania z Internetu w stosunku do „poprzedniego roku”. Rozkład odpowiedzi na to pytanie został przedstawiony na rycinie 19a. Poniżej przedstawiono jedynie wyniki analiz, w których sprawdzano, czy istnieją związki w przypadku zmian częstości podejmowania poszczególnych aktywności. Stwierdzono analogiczny, choć nie identyczny układ zależności (por. tabela 48.). Analizy zostały w tym przypadku przeprowadzone na danych osób deklarujących wykonywanie poszczególnych e-aktywności.

Tabela 47. Wyniki analizy korelacji testem rho Spearmana między częstością korzystania z Internetu i częstością podejmowania różnych e-aktywności.

Jak często w ostatnim roku zdarzało Ci się (w Internecie)...		G1	G2	H1	H2	Z1	Z2	Z3	Z4	FB	M	N	TV	I
Ogólnie Internet														
Korzystać z Internetu	<i>rho</i>	,14**	,095**	,03	,055	,22**	,15**	,08**	,11**	,54**	,37**	,18**	,22**	,18**
	N	995	989	996	995	993	996	996	992	996	996	995	996	994
e-gry														
G1. Grać w gry internetowe typu multi-player	<i>rho</i>		,605**	,15**	,16**	,20**	,17**	,50**	,21**	-,02	,07*	-,01	,20**	,165**
	N		992	999	998	996	999	999	995	999	999	998	999	997
G2. Grać w gry internetowe typu single-player	<i>Rho</i>			,15**	,14**	,18**	,152**	,44**	,205**	-,01	,05	-,004	,21**	,20**
	N			993	992	990	993	993	989	993	993	992	993	991
e-hazard														
H1. Grać w gry internetowe typu zakłady, kasyno, automaty, itp., na żetony lub pieniądze	<i>rho</i>				,44**	,10**	,20**	,22**	,21**	,02	,04	,002	,125**	,035
	N				999	997	1000	1000	996	1000	1000	999	1000	998
H2. Obstawiać zakłady (np. sportowe)	<i>rho</i>					,17**	,27**	,225**	,27**	,02	,03	,04	,14**	,15**
	N					996	999	999	995	999	999	998	999	997
e-zakupy														
Z1. Przeglądać strony związane z rzeczami do kupienia	<i>rho</i>						,42**	,20**	,37**	,26**	,24**	,19**	,28**	,35**
	N						997	997	993	997	997	996	997	995
Z2. Kupować coś (samodzielnie)	<i>rho</i>							,38**	,43**	,16**	,19**	,10**	,32**	,20**
	N							1000	996	1000	1000	999	1000	998
Z3. Kupować (samodzielnie) gry i akcesoria do gier	<i>rho</i>								,37**	-,01	,03	-,02	,22**	,18**
	N								996	1000	1000	999	1000	998
Z4. Sprzedawać lub wymieniać rzeczy na portalach aukcyjnych	<i>Rho</i>									,10**	,05	,065*	,19**	,20**
	N									996	996	995	996	994
Inne e-aktywności														
FB. Korzystać z Facebooka i innych portali społecznościowych	<i>rho</i>										,39**	,17**	,17**	,12**
	N										1000	999	1000	998
M. Słuchać muzyki	<i>rho</i>											,19**	,23**	,18**
	N											999	1000	998
N. Szukać pomocy naukowych (np. do odrabiania prac domowych)	<i>rho</i>												,15**	,22**
	N												999	997
TV. Oglądać filmy / TV w Internecie	<i>rho</i>													,22**
	N													998
I. Przeglądać portale informacyjne	<i>rho</i>													
	N													

** $p < .01$, * $p < .05$, (dwustronnie).

Tabela 48. Wyniki analizy korelacji testem ρ Spearmana między zmianą intensywności korzystania z Internetu w porównaniu do poprzedniego roku i zmianami intensywności podejmowania13 e-aktywności (w przypadku których czas wykonywania danej e-aktywności nie uległ zmianie lub zwiększył się).

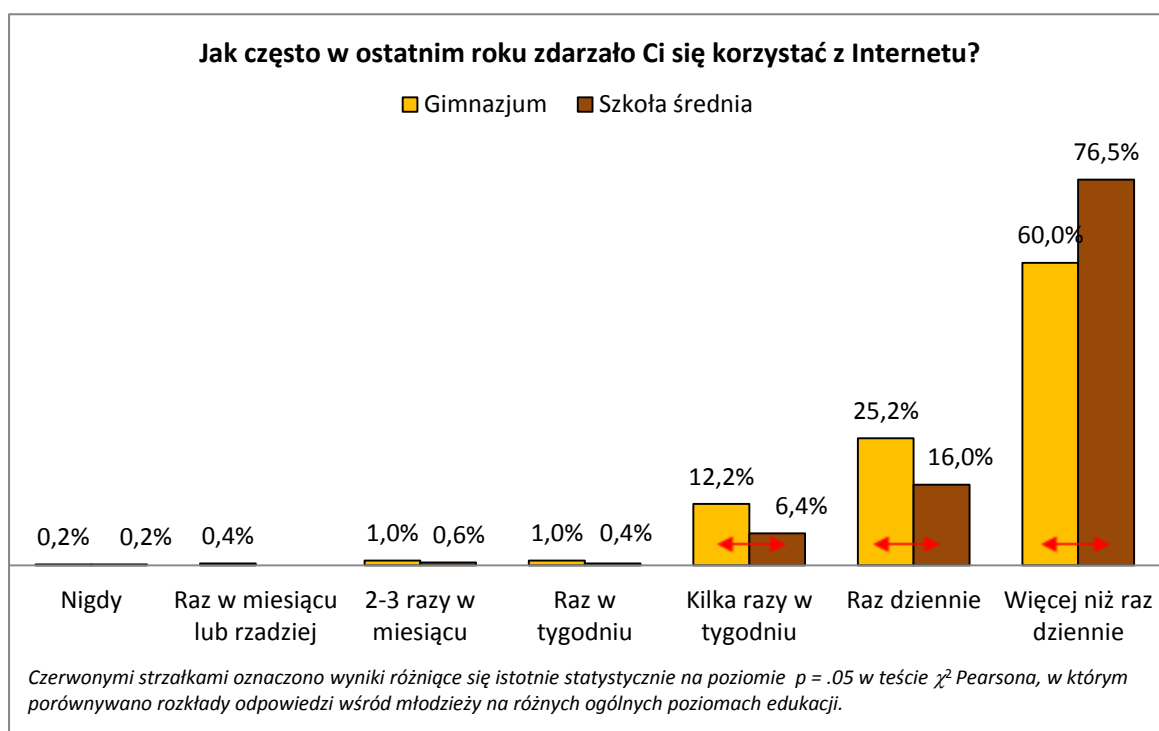
		G1	G2	H1	H2	Z1	Z2	Z3	Z4	FB	M	N	TV	I
Internet	ρ	,194**	,177**	-,108	-,017	,114**	,111*	,041	,009	,456**	,173**	,062	,204**	,071*
	N	556	456	144	156	701	455	289	267	934	961	951	925	825
e-gry														
G1. Granie w gry internetowe typu multi-player	ρ		,485**	,261**	,259**	,096*	,108	,306**	,206**	,082	,097*	-,039	,141**	,059
	N		405	128	133	421	307	259	199	510	541	532	529	484
G2. Granie w gry internetowe typu single-player	ρ			,345**	,346**	,170**	,188**	,343**	,285**	,060	,050	,031	,123*	,156**
	N			122	116	344	264	232	177	419	443	445	437	400
e-hazard														
H1. Granie w gry internetowe typu zakłady, kasyno, automaty, itp., na żetony lub pieniądze	ρ				,330**	,285**	,239**	,243**	,373**	,146	,051	,085	,044	,168
	N				106	128	125	117	115	128	139	139	138	133
H2. Obstawianie zakłady (np. sportowe)	ρ					,376**	,369**	,295**	,131	,101	-,043	,055	,249**	,394**
	N					140	132	113	120	142	152	153	150	147
e-zakupy														
Z1. Przeglądanie strony związane z rzeczami do kupienia	ρ						,503**	,270**	,466**	,149**	,030	,115**	,203**	,222**
	N						424	249	255	660	684	678	665	618
Z2. Kupowanie czegoś (samodzielnie)	ρ							,466**	,477**	,127**	,054	,199**	,169**	,239**
	N							231	237	429	447	444	433	403
Z3. Kupowanie (samodzielnie) gry i akcesoria do gier	ρ								,307**	,022	,075	,039	,081	,167**
	N								172	262	282	280	281	261
Z4. Sprzedawanie lub wymienianie rzeczy na portalach aukcyjnych	ρ									,020	,140*	,246**	,097	,145*
	N									248	263	264	256	249
Inne e-aktywności														
FB. Korzystanie z Facebooka i innych portali społecznościowych	ρ										,323**	,148**	,206**	,045
	N										908	893	868	774
M. Słuchanie muzyki	ρ											,135**	,263**	,019
	N											922	900	804
N. Szukanie pomocy naukowych (np. do odrabiania prac domowych)	ρ												,192**	,140**
	N												892	804
TV. Oglądanie filmów / TV w Internecie	ρ													,150**
	N													786
I. Przeglądanie portale informacyjnych	ρ													
	N													

** $p < .01$, * $p < .05$, (dwustronnie).

4.2.2.3. Częstość korzystania z Internetu a poziom edukacji

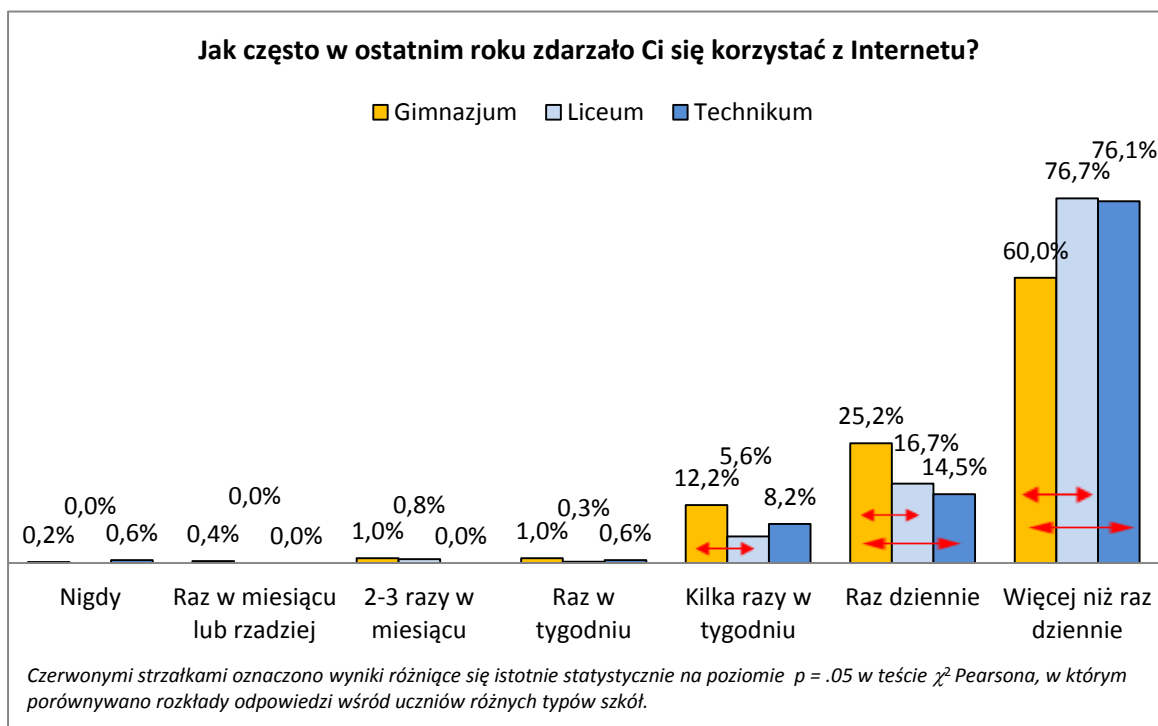
Poniżej przedstawiono wyniki analiz, w których porównywano częstość korzystania z Internetu wśród uczniów szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych oraz wśród uczniów z różnych poziomów nauczania w ramach danego typu szkoły. Ogólny wniosek z tych analiz jest taki, że im uczniowie są starsi i na wyższym poziomie edukacji, tym częściej korzystają z Internetu więcej niż raz dziennie. Analizy korelacji testem *rho* Spearmana wskazują na istnienie **dodatniego, choć słabego, związku między częstością korzystania z Internetu a wiekiem**, $\rho = 0.205$, $p = ,001$. Zależności dla poziomu edukacji odzwierciedlają rysunki od 10. do 12.

Jak widać na rysunku 10., istotnie statystycznie (o 15%) więcej **młodzieży ze szkół średnich niż młodzieży z gimnazjum** mówiło o korzystaniu z Internetu więcej niż raz dziennie, ale istotnie mniej o korzystaniu kilka razy w tygodniu i raz dziennie.



Rysunek 10. Częstość korzystania z Internetu w ciągu ubiegłego roku w zależności od ogólnego poziomu edukacji, $\chi^2 (6, N = 996) = 33,73$, $p = ,001$.

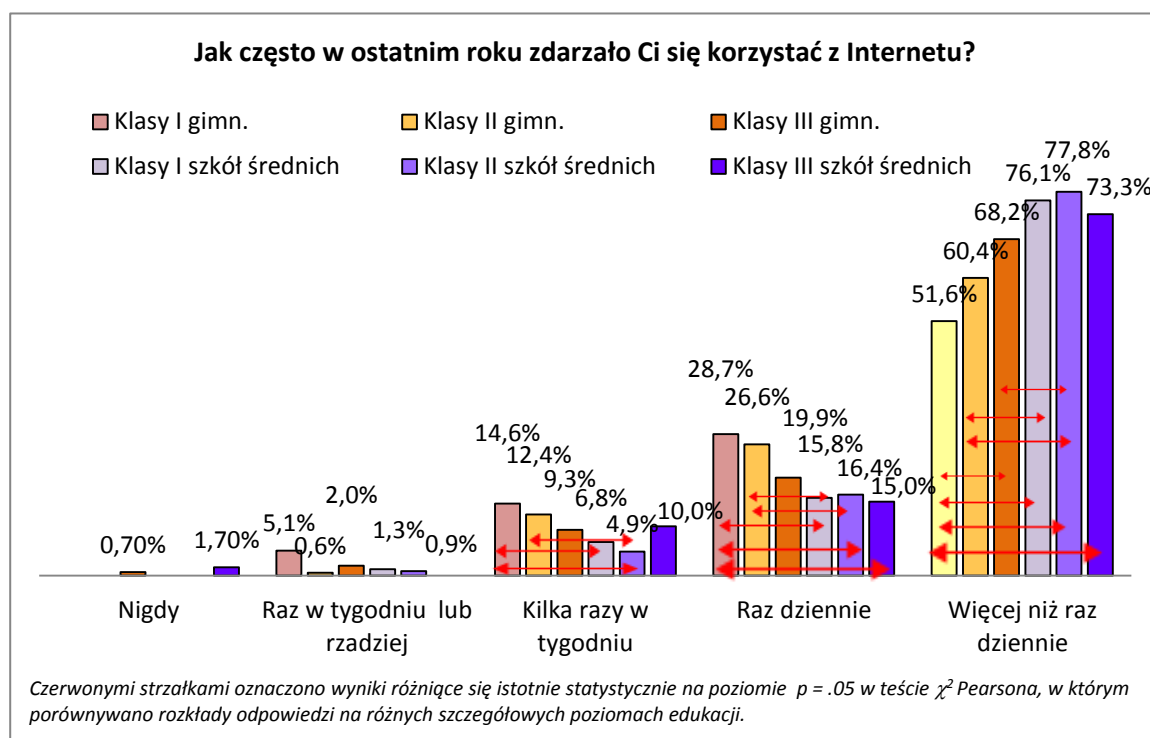
Podobną zależność stwierdzono w przypadku analiz, w których porównywano wyniki uzyskane wśród uczniów gimnazjów oraz uczniów szkół średnich w podziale na licea i technika (rysunek 11.).



Rysunek 11. Częstość korzystania z Internetu w zależności od typu szkoły, $\chi^2 (12, N = 996) = 38,14, p = ,001$.

Natomiast analizy przeprowadzone dla porównań odpowiedzi uczniów z różnych poziomów nauczania w ramach danego typu szkoły (rysunek 12.) wykazały, że częstość korzystania z Internetu więcej niż raz dziennie wyraźnie wzrasta wraz z poziomem edukacji w szkołach gimnazjalnych. Uczniowie klas młodszych gimnazjum istotnie różnili się w tym zakresie od uczniów klas II i – tylko w przypadku odpowiedzi „więcej niż raz dziennie” – od klas III szkół średnich. Natomiast w przypadku uczniów szkół ponadgimnazjalnych nie stwierdzono różnic.

Analizy **pomędzy poziomami klas wewnątrz poszczególnych typów szkół** pokazują, że w gimnazjach w trzecich klasach następował istotny wzrost korzystania z Internetu więcej niż raz dziennie w porównaniu do klas pierwszych (co widać na rysunku 12.). Ani w licach ani w technikach poziom klasy nie miał znaczenia dla częstości korzystania z Internetu, odpowiednio $\chi^2 (8, N = 360) = 5,43, p = ,71$ i $\chi^2 (8, N = 159) = 7,77, p = ,46$. Nie stwierdzono istotnej zależności między częstotliwością korzystania z Internetu a **plcią** ($\chi^2 (6, N = 996) = 5,73, p = ,45$) ani z **miejszem zamieszkania** ($\chi^2 (18, N = 996) = 18,87, p = ,40$).



Rysunek 12. Częstość korzystania z Internetu w ciągu ubiegłego roku w zależności od szczegółowego poziomu edukacji, $\chi^2 (30, N = 996) = 743,99, p = ,001$.

4.2.2.4. Czas spędzany w Internecie jednego dnia

W pytaniu o przeciętny czas spędzany w Internecie jednego dnia (w tygodniu lub w weekend) młodzież podała wartości od 0 do ponad 24 godzin⁸. Uzyskane dane pogrupowano w przedziały. Okazało się, że 1% nastolatków wskazał wartość 0, a 6,1% - poniżej godziny; kolejne 33,4% - od dwu do trzech godzin, a 22,52% - między dwoma a trzema. Dla kolejnych przedziałów (3 – 4 godziny, 4 – 5 godzin, 5 – 6 godzin) odsetki wynosiły odpowiednio 13,2; 9,00 i 5,7. Prawie co dziesiąty badany spędzał w Internecie ponad sześć godzin dziennie. Rozmowy z młodzieżą w badaniu 4. wskazują, że nie można tych danych traktować literalnie: 24 godziny mogą równie dobrze oznaczać rzeczywistą aktywność 24 godziny niemal bez przerwy (np. w przypadku gier) lub też ciągłe podłączenie do Internetu i możliwość skorzystania z niego w każdej chwili. Analiza częstości ujawniła, że wartości powyżej 900 minut wskazywały jedynie osoby (w sumie 22), które korzystały z Internetu zarówno przez komputer, jak i urządzenia przenośne typu tablet czy ipad.

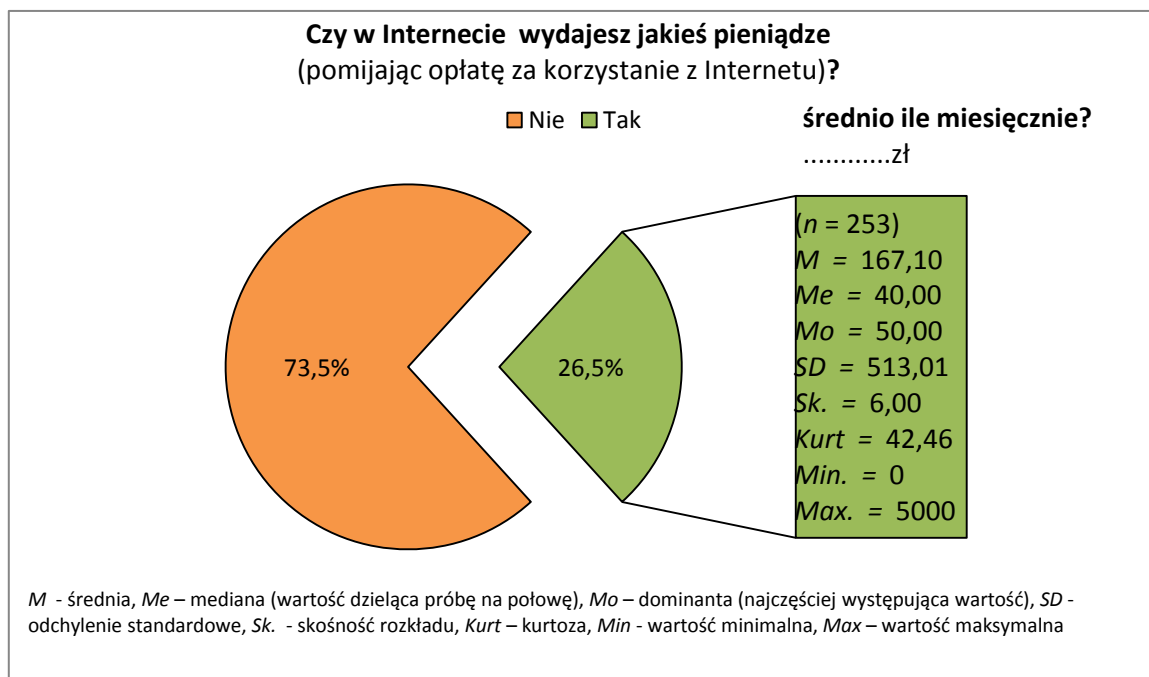
Analizy testem t-Studenta pokazały, że gimnazjaliści wskazywali przeciętnie krótszy czas przebywania w sieci niż uczniowie liceów w przypadku dnia w tygodniu ($t (998) = -2,26, p = ,02$). Natomiast nie stwierdzono różnic w przypadku czasu szacowanego dla weekendu ($t (998) = -1,63, p =$

⁸ Te ostatnie na potrzeby analiz zrekodowano do 1440 minut zakładając błędne przeliczenie godzin na minuty przez młodzież, choć takie odpowiedzi można również interpretować w kategoriach trudności z udzielaniem odpowiedzi na to pytanie.

,10). Dziewczęta i chłopcy wskazywali podobny czas, wypowiadając się zarówno w kontekście aktywności w tygodniu, ($t(998) = -0,77, p = ,44$), jak i w weekend ($t(998) = -0,59, p = ,56$).

4.2.2.5. Zaangażowanie finansowe związane z aktywnością w Internecie

Ponad jedna czwarta badanej młodzieży zadeklarowała wydawanie pieniędzy w Internecie (rys. 13.).



Rysunek 13. Wydawanie pieniędzy w Internecie, różnice istotne statystycznie w teście χ^2 (1, N = 1000) = 220,90, $p = .001$.

Wydawanie pieniędzy w Internecie deklarowały następujące grupy młodzieży:

- więcej (o 6,1%) uczniów szkół średnich (29,4%) niż gimnazjalnych (23,3%) ($\chi^2(6, N = 1000) = 4,75, p = .017$).;
- więcej uczniów techników (36,9%) niż gimnazjów (23,3%) i liceów (26,10%), $\chi^2(2, N = 1000) = 11,34, p = .003$;
- więcej nastolatków z małych miast (34,4%) niż wsi (21,9%), i dużych miast (23,7%) i więcej młodzieży ze średnich miast (29%) niż mieszkającej na wsi, $\chi^2(3, N = 1000) = 10,09, p = .02$.

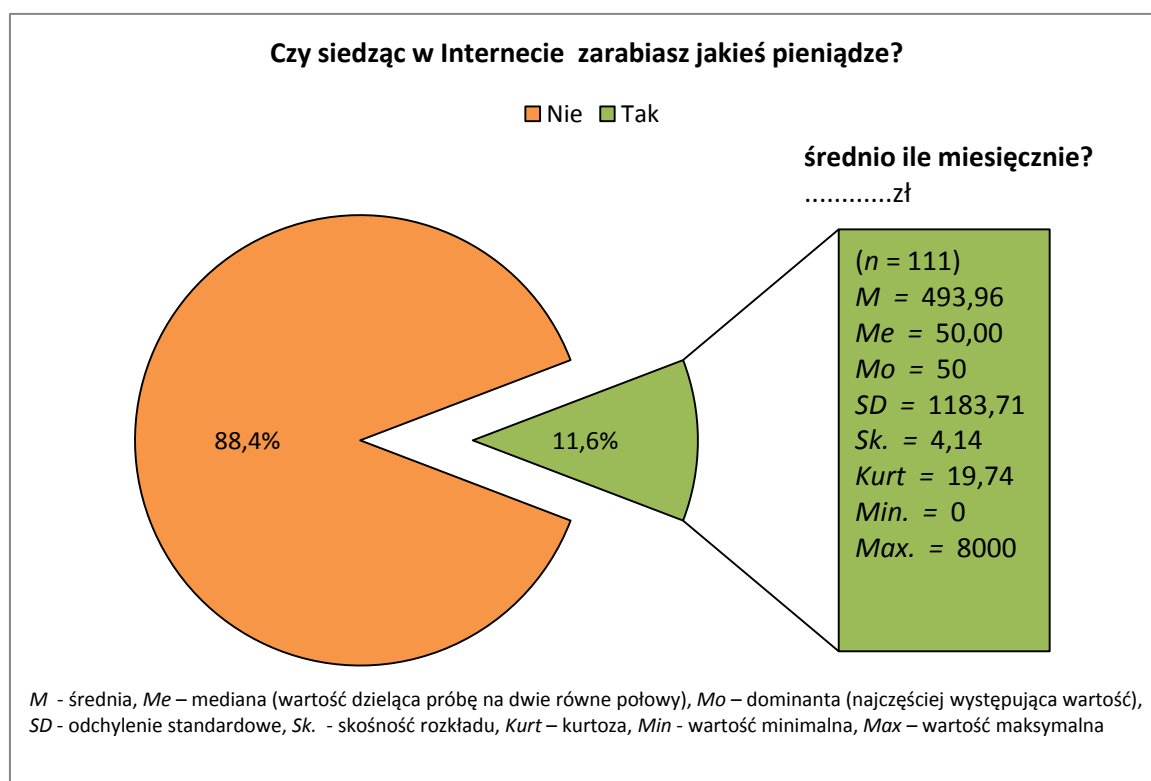
Dane liczbowe dotyczące kwot wydawanych i zarabianych miesięcznie są obarczone dużym ryzykiem błędu pomiaru, niemniej podajemy je w celach orientacyjnych. Jako minimalną średnią wysokość miesięcznych wydatków wskazywano 0 zł, a maksymalną - 5000 zł. Ponadto, szczegółowe analizy wykazały, że:

- nieco mniej niż połowa wydających pieniądze (48,6%) mówiła o średnich miesięcznych wydatkach w wysokości 35 zł i mniej, pozostali – 40 złotych i więcej;

- wartość 50 zł wskazało 15% badanych i była to kwota najczęściej wymieniana kwota przez młodzież;
- co dziesiąta osoba wydająca pieniądze w Internecie wskazywała 20 i 100 zł (po 11,5%), 10 zł (9,1%) i 30 zł (8,3 %).

W porównaniu do wydawania pieniędzy, mniej osób przyznawało się do ich **zarabiania w związku z korzystaniem z Internetu**. Tę aktywność **zadeklarował więcej niż co dziesiąty nastolatek** (rys. 14.).

O zarabianiu w Internecie istotnie częściej (ponad dwukrotnie) mówiła **młodzież z techników** (21,9%) **niż gimnazjów** (10,8%) **i liceów** (8,1%), $\chi^2 (2, N = 1000) = 21,16, p = .001$. Wśród **chłopców** deklaracje zarabiania pojawiały się dziesięciokrotnie częściej (22,7%) niż wśród dziewcząt (2,7%), $\chi^2 (1, N = 1000) = 964,78, p = .001$. Nie stwierdzono istotnego zróżnicowania rozkładów odpowiedzi na pytanie o zarabianie pieniędzy ani w zależności od **ogólnego poziomu edukacji** (gimnazjum vs szkoła średnia), ani **wieku**.



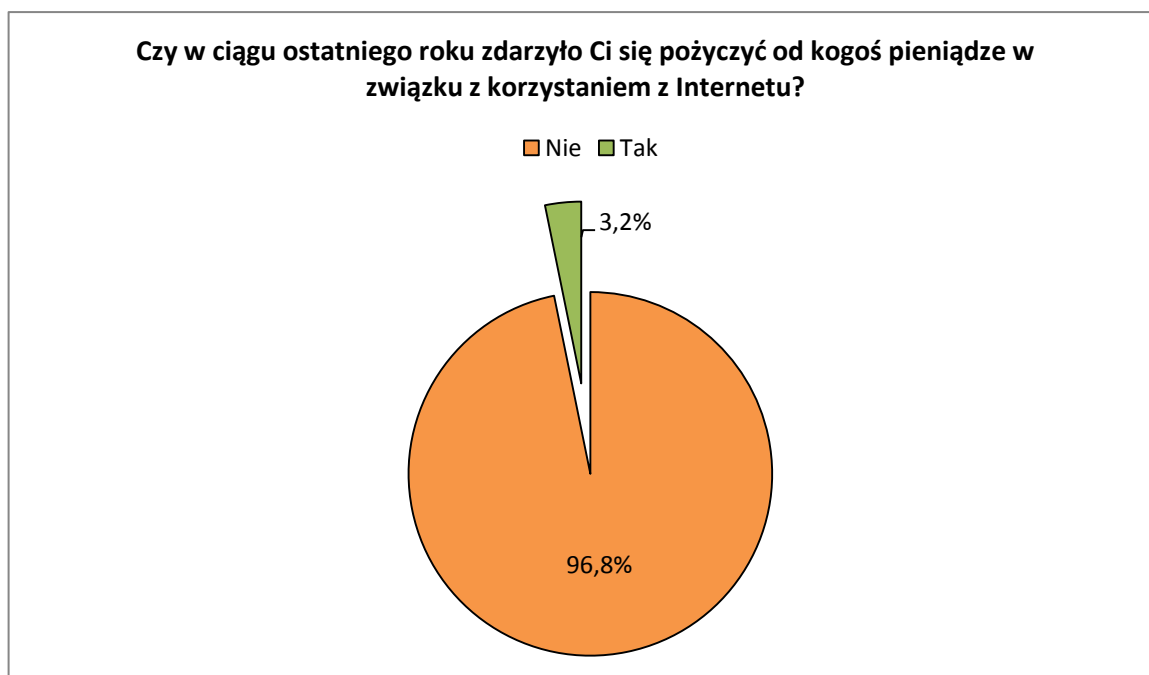
Rysunek 14. Zarabianie pieniędzy w związku z korzystaniem z Internetu, różnice istotne statystycznie w teście $\chi^2 (1, N = 1000) = 589,82, p = .001$.

Dane liczbowe ponownie podajemy jedynie w celach orientacyjnych. Jako minimalną średnią wysokość miesięcznych zarobków związanych z korzystaniem z Internetu wskazywano 0 zł, a jako maksymalną 8000 zł.

- Nieco ponad połowa deklarujących zarabianie (51,8%) mówiła o kwotach średnio miesięcznie w wysokości 50 zł i mniej, pozostali – więcej niż 50 złotych.
- Ponadto analizy częstości podawanych kwot wykazały, że
 - wartość 50 zł wskazało 13,4% badanych i była to najczęściej wymieniana kwota;
 - co dziesiąty zarabiający wskazywał 0 zł (11,2%);
 - co dziesiąty zarabiający wskazywał wartość 100 zł (8,9%);
 - co dziesiąty zarabiający wskazywał kwoty rzędu 1000 zł i więcej (9,8%).

Zdecydowana **mniejszość młodzieży (3,2%) deklarowała, że w ciągu ostatniego roku zdarzyło jej się pożyczyć od kogoś pieniądze w związku z korzystaniem z Internetu** (rys. 15.).

Dziewięciokrotnie częściej o pożyczaniu pieniędzy w związku z korzystaniem z Internetu mówili **chłopcy (6,3%) niż dziewczęta (0,7%)**. Nie stwierdzono istotnego zróżnicowania rozkładów tej zmiennej pod względem takich charakterystyk młodzieży jak: **ogólny poziom edukacji** (gimnazjum vs szkoła średnia), **różne typy szkół** (gimnazjum vs liceum vs technikum) i wiek. Ze względu na bardzo małą liczebność analizy porównawcze mogą być jednak obarczone błędem.

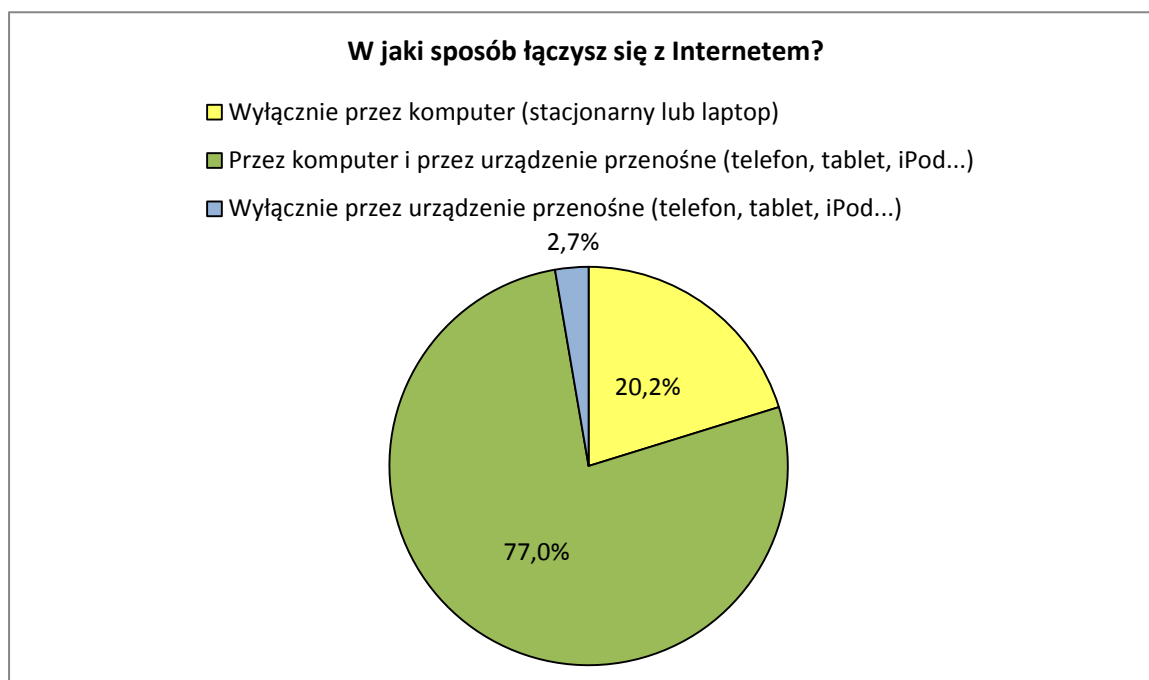


Rysunek 15. Pożyczanie pieniędzy w związku z korzystaniem z Internetu, różnice istotne statystycznie w teście χ^2 (1, $N = 1000$) = 876,10, $p = .001$.

4.2.2.6. Sposób łączenia z Internetem.

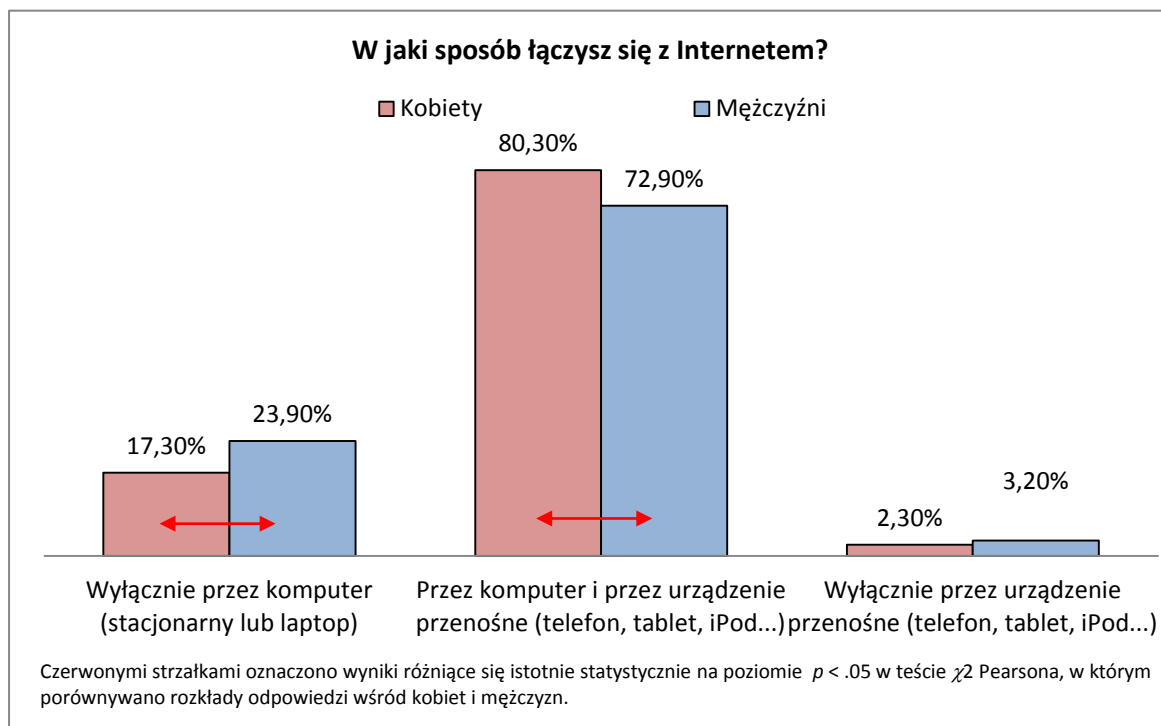
Wyniki dla całej próby, przedstawione na rysunku 16. wskazują, że do łączenia się z Internetem, badana młodzież najczęściej korzysta zamiennie z komputerów (stacjonarnych lub

laptopów) i małych urządzeń przenośnych (telefon, tablet czy iPod), rzadziej tylko z komputerów, sporadycznie jedynie z urządzeń mobilnych.



Rysunek 16. Sposób łączenia z Internetem, $\chi^2(2, N = 993) = 899,31, p < .001$.

Spośród różnych charakterystyk edukacyjnych i socjo-demograficznych, jedynie płeć pozostawała w związku ze sposobem połączenia z Internetem. Dziewczęta istotnie częściej niż chłopcy wskazywały na używanie komputera stacjonarnego i urządzeń mobilnych do łączenia się z siecią, natomiast istotnie rzadziej – na używanie wyłącznie komputera stacjonarnego (rys. 17.).



Rysunek 17. Sposób łączenia z Internetem a płeć, $\chi^2 (2, N = 993) = 7,65, p = ,02$.

4.3. Zagrożenie e-uzależnieniem młodzieży w wieku 13-19 lat

4.3.1. Wskaźniki zagrożenia e-uzależnieniem na podstawie pomiaru Kwestionariuszem MAWI

W badaniu 6. wykorzystano Kwestionariusz Moja Aktywność w Internecie - **MAWI** (Wąsowicz i Styśko-Kunkowska, 2014), który służy do pomiaru stopnia zagrożenia e-uzależnieniem (czyli uzależnieniem od Internetu i e-czynności). Jest on przeznaczony do diagnozy zagrożenia e-uzależnieniem wśród młodzieży w wieku 13-19 lat w danym środowisku szkolnym / klasowym, nie służy do diagnozy uzależnienia pojedynczych osób.

Zastosowanie Kwestionariusz MAWI daje możliwość wykorzystania sześciu wskaźników zagrożenia e-uzależnieniem:

- Wskaźnik I zagrożenia e-uzależnieniem - zmiana intensywności korzystania z Internetu w stosunku do poprzedniego roku
- Wskaźniki II zagrożenia e-uzależnieniem dla Faz I-V
- Wskaźnik III zagrożenia e-uzależnieniem – Sumaryczny Wskaźnik Zagrożenia SWZ
- Wskaźnik IV zagrożenia e-uzależnieniem – częstość korzystania z Internetu i wykonywania e-czynności
- Wskaźniki V - konsekwencje zagrożenia e-uzależnieniem (społeczne, szkolne, zdrowotne i finansowe)

- Wskaźniki VI – determinanty zagrożenia e-uzależnieniem: postawa wobec Internetu oraz wybrane sposoby spędzania czasu z rodzicami w Internecie i samodzielnie.

Do diagnozy zagrożenia e-uzależnieniem zastosowano cztery grupy zmiennych i ich wskaźników, które przedstawiono w tabeli 49. i szczegółowo opisano w dalszej części tego rozdziału.

Tabela 49. Zmienne i wskaźniki służące do diagnozy zagrożenia e-uzależnieniem w badaniu 6.

Zmienne kluczowe do określenia skali zagrożenia e-uzależnieniem
Zagrożenie e-uzależnieniem: Zmiana intensywności korzystania z Internetu w stosunku do poprzedniego roku (Wskaźnik: Brak zagrożenia - korzystanie MNIEJ z Internetu w stosunku do poprzedniego roku vs Zagrożenie - korzystanie z Internetu TYLKO SAMO lub WIĘCEJ w stosunku do poprzedniego roku) Ogólna ocena zagrożenia e-uzależnieniem (Sumaryczny Wskaźnik Zagrożenia e-uzależnieniem - zmienna będąca pochodną wskaźników Faz I-V rozwoju zagrożenia e-uzależnieniem) Stopień zagrożenia e-uzależnieniem wg SWZ: niski vs średni vs wysoki (wskaźnik: przedziały wartości)
Zmienne wspomagające i dające lepszy wgląd w rozumienie zagrożenia e-uzależnieniem
Fazy I-V rozwoju zagrożenia e-uzależnieniem jako zmienna 6-stopniowa lub stopień zagrożenia e-uzależnieniem w poszczególnych fazach: niski vs średni vs wysoki (wskaźnik: przedziały wartości) Zagrożenie e-uzależnieniem od poszczególnych e-czynności: zmiana intensywności wykonywania każdej z 13 e-aktywności w stosunku do poprzedniego roku (Wskaźnik: Brak zagrożenia: mniejsza intensywność wykonywania e-aktywności w stosunku do poprzedniego roku vs Zagrożenie: taka sama lub większa intensywność e-aktywności w stosunku do poprzedniego roku) jako zmienna 6-, 2- lub 3-stopniowa
Zmienne związane z zagrożeniem e-uzależnieniem i stopniem zagrożenia e-uzależnieniem
Objawy: - Częstość korzystania z Internetu i poszczególnych aktywności - Czas korzystania z Internetu w ciągu jednego dnia w tygodniu i w weekend Konsekwencje społeczne: Negatywne samopoczucie w klasie (r) Konsekwencje szkolne: - Negatywna samoocena wyników w nauce (r) - Samoocena zmiany wyników w nauce w stosunku do poprzedniego roku w kierunku pozytywnym (r) Konsekwencje zdrowotne - Negatywna samoocena stanu zdrowia (r) - Zmiana samooceny stanu zdrowia w kierunku negatywnym - Pojawienie się problemów zdrowotnych w ciągu ostatniego roku (zagregowany wskaźnik pogorszenia stanu zdrowia - pojawienie się: bólów nóg, dłoni, głowy, pleców / kręgosłupa oraz trudności z oddychaniem i pogorszenie wzroku Konsekwencje finansowe: - Zaangażowanie finansowe w związku z korzystaniem z Internetu (wydawanie pieniędzy; zarabianie pieniędzy; pożyczanie pieniędzy od innych)
Zmienne wyjaśniające zagrożenie e-uzależnieniem i stopień zagrożenia e-uzależnieniem
- Pozytywna postawa wobec Internetu - Nieśmiałość i śmiałość - Style radzenia sobie ze stresem: - unikowy: poprzez angażowanie się w czynności zastępcze, - unikowy: poprzez angażowanie się w poprzez poszukiwanie kontaktów towarzyskich , - skoncentrowany na emocjach - skoncentrowany na zadaniu - Sposoby spędzania wolnego czasu: - Spędzanie czasu ze znajomymi w realu lub na powietrzu - Spędzanie czasu z rodzicami w sieci

(r) Skala lub pytanie odwrotnie kodowane w celu uzyskania wskaźnika.

4.3.1.1. Wskaźniki kluczowe i wspomagające – założenia

W ramach 3. i 4. zaprezentowano definicję i podstawowe założenia leżące u podłoża konstrukcji wskaźników kluczowych i wspomagających.

Ramka 3. Definicja zagrożenia e-uzależnieniem.

Zagrożenie e-uzależnieniem (czyli uzależnieniem od Internetu i e-czynności) to „stan zaabsorbowania (części) członków grupy (szkolnej) Internetem i e-czynnościami przejawiający się w fascynacji (Faza I), w traktowaniu Internetu i e-czynności jako narzędzia odprężenia i redukcji dyskomfortu (Faza II), w zwiększaniu intensywności korzystania w celu regulowania stanów emocjonalnych (Faza III), w wycofywaniu się z relacji społecznych (Faza IV), w poczuciu dyskomfortu w sytuacjach ograniczonego dostępu do Internetu (Faza V) lub w pojawieniu się problemów społecznych, szkolnych i zdrowotnych (Faza VI) w konsekwencji intensywnego użytkowania Internetu”.

Źródło: Wąsowicz i Styśko-Kunkowska (2014, str. 69)

Ramka 4. Podstawowe założenia leżące u podłoża konstrukcji kluczowych i wspomagających wskaźników zagrożenia e-uzależnieniem wśród młodzieży, stosowane przy analizie wyników badania 6. w niniejszym raporcie.

ZAŁOŻENIE 1.

W przypadku narzędzia służącego do diagnozy grup można mówić jedynie o **zagrożeniu e-uzależnieniem**, a nie o uzależnieniu.

ZAŁOŻENIE 2.

Pomiar Kwestionariuszem MAWI dotyczy **ogólnie zagrożenia od Internetu i e-czynności**, a nie od każdej czynności wykonywanej w Internecie.

ZAŁOŻENIE 3.

Młodzież zagrożona e-uzależnieniem to osoby, które spędzają obecnie w Internecie tyle samo lub więcej czasu w stosunku do poprzedniego roku. Spędzanie w Internecie mniejszej ilości czasu w porównaniu do poprzedniego roku wskazuje na brak obecnego zagrożenia e-uzależnieniem.

ZAŁOŻENIE 4.

Stopień zagrożenia e-uzależnieniem można opisać **na poziomie ogólnym przy pomocy Sumarycznego Wskaźnika Zagrożenia e-uzależnieniem SWZ lub przy pomocy szczegółowych wskaźników faz rozwoju zagrożenia e-uzależnieniem. Niski, średni lub wysoki stopień zagrożenia oceniany jest na podstawie przedziałów wartości Sumarycznego Wskaźnika Zagrożenia e-uzależnieniem SWZ lub przedziałów wartości wskaźników stopnia zagrożenia e-uzależnieniem dla Faz I-V.**

Źródło: Opracowanie własne.

Podstawę merytoryczną definicji (ramka 3.) oraz kluczowych i wspomagających wskaźników zagrożenia e-uzależnieniem stanowi koncepcja **faz uzależnienia od Internetu Bohdana T. Woronowicza** (2009). Według tego autora o pojawieniu się problemu uzależnienia od Internetu świadczy zwiększanie ilości czasu przeznaczanego na tę czynność, przy jednoczesnym jej wykonywaniu w celu osiągnięcia korzyści psychologicznych (nagradzanie siebie, odprężenie, odreagowanie czy ucieczka od codzienności). Ponadto, zgodnie z ideą tego autora, osoby uzależnione od Internetu przechodzą przez sześć kolejnych etapów rozwoju uzależnienia, co przedstawiono w tabeli 50.

Tabela 50. Definicje faz rozwoju e-uzależnienia na podstawie koncepcji Bohdana T. Woronowicza (2009)

FAZA I Fascynacja nowością	• "zetknięcie się i zafascynowanie Internetem jako nowością, poznawanie jego możliwości, wejście w nową rzeczywistość, poczucie więzi z całym światem lub braku granic" (Woronowicz, 2009, s. 478)
FAZA II Redukcja napięcia	• "zwrócenie uwagi na fakt, że korzystanie z Internetu ułatwia odprężenie się i pomaga w zredukowaniu dyskomfortu (napięcia, poczucia samotności, itp.)" (Woronowicz, 2009, s. 478)
FAZA III Regulacja stanów emocjonalnych przez wzrost regularności korzystania	• "coraz bardziej regularne korzystanie z Internetu w celu regulowania swoich stanów emocjonalnych" (Woronowicz, 2009, s. 478)
FAZA IV Ograniczenie kontaktów społecznych	• "postępujące ograniczanie kontaktów z bliskim otoczeniem (wycofywanie się ze świata realnego, zubożenie społeczne) na rzecz kontaktów wirtualnych i poświęcanie im coraz większej ilości czasu" (Woronowicz, 2009, s. 479)
FAZA V Dyskomfort przy braku dostępu	• "poczucie dyskomfortu w sytuacjach ograniczonego dostępu do Internetu" (Woronowicz, 2009, s. 479)
FAZA VI Negatywne konsekwencje	• "pojawienie się problemów społecznych, zdrowotnych, finansowych itp., których związek z korzystaniem z Internetu nie ulega wątpliwości" (Woronowicz, 2009, s. 479)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Woronowicz (2009, s. 478 - 479).

Wykraczając poza tezę autorstwa Woronowicza (por. Wąsowicz i Styśko-Kunkowska, 2014) przyjęto, że pierwszym symptomem zagrożenia e-uzależnieniem jest intensywne korzystanie z Internetu (a nie tylko wzrost intensywności), które – na poziomie wskaźnika – oznacza **korzystanie z Internetu obecnie więcej lub tyle samo co w roku poprzednim**. Brak tak ocenianego zagrożenia w przypadku osób korzystających z Internetu mniej niż w ubiegłym roku nie oznacza jednak, że nie będą one zagrożone w przyszłości i nie można też wykluczyć, że były zagrożone w przeszłości.

Przyjęto ponadto, że **Sumaryczny Wskaźnik Zagrożenia e-uzależnieniem SWZ** obejmuje **jedynie Fazy I – V** (por. tabele 50. – 52.), uznając **występowanie ostatniej fazy problemów i negatywnych konsekwencji za odrębne zjawisko, wymagające osobnego pomiaru**.

Tabela 51. Pomiar Faz I-V rozwoju zagrożenia e-uzależnieniem (na skali 0: W ogóle do mnie nie pasuje do 5: Bardzo mocno do mnie pasuje) i wskaźniki Faz I-V (w elipsach).¹

FAZA I Fascynacja nowością	• Odkrywam nowe fascynujące strony i mnie wciągają • Poznaję nowe gry i nie mogę się oderwać • Odkrywam nowe możliwości, jakie daje Internet i nie mogę się oderwać • Fascynuje mnie świat Internetu, w którym nie ma granic	Średnia arytmetyczna²
FAZA II Redukcja napięcia	• Przyjemnie jest zapominać o codziennych sprawach • Potrzebuję się odstresować • Chcę zapomnieć o kłopotach • Potrzebuję oderwać się od rzeczywistości	Średnia arytmetyczna
FAZA III Regulacja stanów emocjonalnych przez wzrost regularności korzystania	• Często jestem w sieci coraz dłużej, bo to jest przyjemne • Internet wciąga mnie regularnie i coraz więcej z niego korzystam • Coraz częściej wchodzę do Internetu, bo to mi poprawia nastrój • Spędzam w Internecie coraz więcej czasu, bo wtedy czuję się dobrze	Średnia arytmetyczna
FAZA IV Ograniczenie kontaktów społecznych	• Wolę być w sieci niż gadać z ludźmi w realu • Wolę być w sieci niż spotykać się ze znajomymi w realu • Lepiej czuję się wśród ludzi, których znam tylko w Internecie • Mało obchodzi mnie ludzie w realu	Średnia arytmetyczna
FAZA V Dyskomfort przy braku dostępu	• Czas spędzony bez Internetu, to czas męki³ • Bez Internetu życie jest puste³ • Czegoś mi brakuje, gdy nie jestem w sieci³ • Czas spędzony bez Internetu, to czas kiepskiego nastroju³	Średnia arytmetyczna

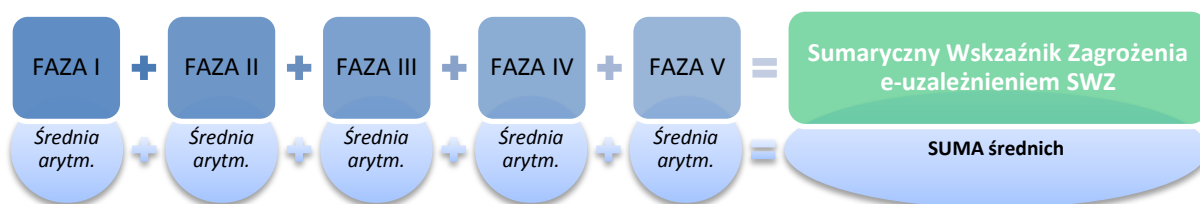
¹ Wszystkie skale mają dobre lub bardzo dobre własności psychometryczne (Wąsowicz i Styśko-Kunkowska, 2014).

² Sposób liczenia średniej dla pojedynczej osoby uwzględnia rzeczywistą liczbę odpowiedzi danej jednostki. Przykładowo, jeśli jednostka ustosunkowała się do wszystkich 4 stwierdzeń, to wskaźnik powinien być wyliczony następująco: Średnia = (WynikStwierdzenie1 + WynikStwierdzenie2 + WynikStwierdzenie3 + WynikStwierdzenie4) / 4; jeśli jednak ustosunkowała się tylko do trzech stwierdzeń, wynik dla niej należy obliczyć następująco Średnia = (WynikStwierdzenie1 + WynikStwierdzenie2 + WynikStwierdzenie3) / 3.

³ W analizach wykorzystano wskaźnik składający się z dwóch pierwszych stwierdzeń, pozostałe dwa stwierdzenia zostały dodane do Kwestionariusza MAWI w badaniu 7. walidacyjnym.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie badań własnych.

Tabela 52. Sumaryczny Wskaźnik Zagrożenia e-uzależnieniem SWZ – sposób konstrukcji



W oparciu o przesłanki teoretyczne, empiryczne i praktyczne przyjęto, że **SWZ ma uchwycić zagrożenie od różnych e-czynności** (Wąsowicz i Styśko-Kunkowska, 2014). Wyniki badania 6. wskazują na „współwykonywanie” e-aktywności grożących e-uzależnieniem będących przedmiotem projektu (tabele 47. i 48.). Także specjaliści w badaniach jakościowych wskazywali podobne symptomy, przyczyny i konsekwencje w przypadku różnych e-czynności (wyniki badań 1. i 3. opisane w części II tego opracowania). Ponadto **jednostka może być w różnych fazach zagrożenia e-uzależnieniem równocześnie, obserwować u siebie symptomy charakterystyczne dla wyższej (pod względem numeracji) fazy, a nie ujawniać objawów specyficznych dla faz wcześniejszych**. Potwierdzają to wyniki naszych analiz, wskazujące występowanie co najmniej umiarkowanego związku między sumarycznym wskaźnikiem i wskaźnikami dla poszczególnych faz (tabela 4.7.) oraz analizy pokazujące współwystępowanie różnych konfiguracji faz przedstawione w podręczniku do Kwestionariusza MAWI (Wąsowicz i Styśko-Kunkowska, 2014). Można przypuszczać, że jednostka może być w różnych fazach w przypadku poszczególnych e-czynności (np. w fazie fascynacji Facebookiem i w fazie rozładowanie napięcia w przypadku e-gier). Ponadto, z dotychczasowej literatury (zob. przegląd w Wąsowicz i Styśko-Kunkowska, 2014) wynika, że ludzie mogą wracać do wcześniejszych faz (np. po okresie fascynacji jedną e-grą i wejściu w kolejne fazy mogą zafascynować się inną grą). Jak zauważa Wallace (2005), uzależnienie od Internetu może podlegać raczej fluktuacji niż eskalacji. Z praktycznego punktu widzenia, zastosowanie odrębnych pomiarów dla zagrożenia od każdej e-czynności bardzo wydłużałoby kwestionariusz i czas trwania badania z jego wykorzystaniem.

Tabela 53. Wyniki analizy korelacji testem *rho* Spearmana między Sumarycznym Wskaźnikiem Zagrożenia e-uzależnieniem SWZ i wskaźnikami poszczególnych faz rozwoju zagrożenia e-uzależnieniem ($n = 703$).

	SWZ	Faza I	Faza II	Faza III	Faza IV	Faza V
SWZ	1,000					
Faza I	,79*	1,000				
Faza II	,79*	,51*	1,000			
Faza III	,87*	,67*	,63*	1,000		
Faza IV	,76*	,55*	,49*	,595*	1,000	
Faza V	,725*	,47*	,385*	,54*	,58*	1,000

* $p < 0.001$

4.3.1.2. Wskaźniki kluczowe i wspomagające – konstrukcja

Procedura konstrukcji wskaźników wynika z przyjętej definicji zagrożenia uzależnieniem od Internetu i e-czynności przedstawionej w Ramce 3. oraz z założeń przytoczonych w ramce 4. Obliczenie Sumarycznego Wskaźnika Zagrożenia e-uzależnieniem SWZ wymaga dwuetapowej procedury badania (tabela 52.). W pierwszym kroku młodzież jest pytana o **zmianę intensywności obecnego przebywania w Internecie w stosunku do poprzedniego roku** (pytanie P2 w ostecznej wersji kwestionairusza MAWI – Wąsowicz i Styśko-Kunkowska, 2014), co pozwala na określenie czy obecnie **występuje zagrożenie e-uzależnieniem czy nie występuje**. Do pierwszej grupy przypisywane są osoby deklarujące, że obecnie spędzają więcej lub tyle samo czasu w Internecie, co w poprzednim roku (odpowiedzi na skali: 3: mniej więcej tyle samo czasu, 4: trochę więcej czasu i 5: dużo więcej czasu). Do drugiej grupy przypisywane są osoby, które wskazały, że z Internetu korzystają mniej niż w ubiegłym roku (odpowiedzi na skali 1: dużo mniej czasu i 2: trochę mniej czasu). W drugim kroku **wśród osób zagrożonych (korzystających więcej lub tyle samo z Internetu co w poprzednim roku) poprzez serię stwierdzeń dotyczących powodów podobnej lub większej intensywności korzystania z Internetu** dokonywany jest pomiar dający podstawy do diagnozy **stopnia tego zagrożenia**⁹. Wyliczane są wskaźniki pięciu faz rozwoju zagrożenia e-uzależnieniem, a następnie obliczany jest Sumaryczny Wskaźnik Zagrożenia e-uzależnieniem SWZ. Wskaźniki Faz I-V rozwoju zagrożenia e-uzależnieniem (tabela 51.) są pomocne w lepszym rozumieniu specyfiki zjawiska i wyznaczeniu kierunku działań psychoedukacyjnych. Następnie, zarówno w przypadku SWZ, jak i Wskaźników Faz obliczany jest stopień zagrożenia e-uzależnieniem mający trzy poziomy: niski, średni i wysoki (co opisano dalej). Oddzielne pytania dotyczą Fazy VI rozwoju e-uzależnienia, czyli problemów społecznych, szkolnych i finansowych, potencjalnie wynikających z użytkowania Internetu (por. podrozdział 4.3.1.4.).

Tabela 54. Wskaźnik stopnia zagrożenia e-uzależnieniem – procedura.

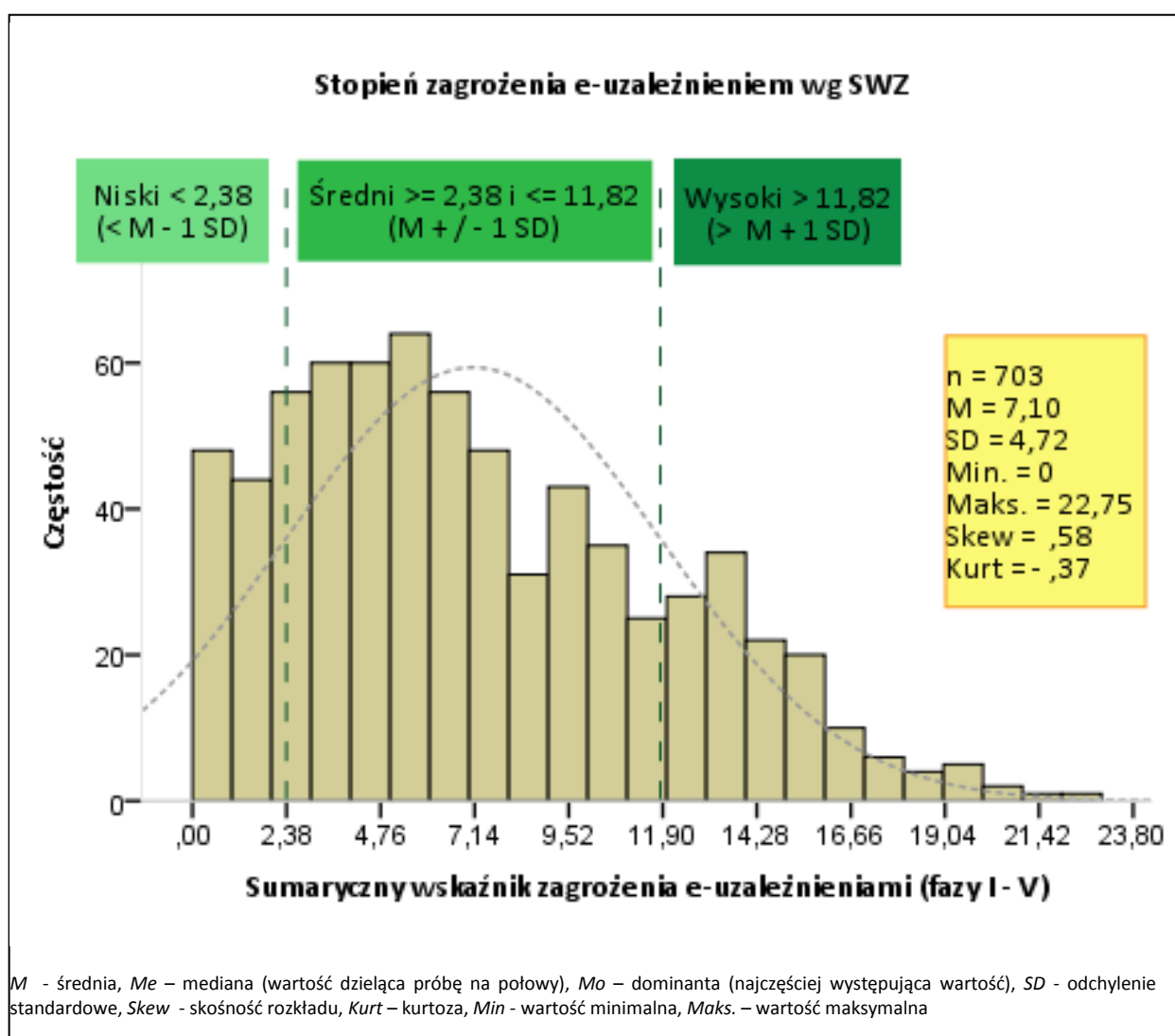
Stopień zagrożenia e-uzależnieniem		KROK 1. Zmiana intensywności korzystania z Internetu w stosunku do poprzedniego roku	KROK 2. Na podstawie pytania o powody podobnej lub większej intensywności korzystania z Internetu stworzenie wskaźników Faz I-V oraz SWZ ¹ .
Wysoki	⇒	Więcej lub tyle samo co w poprzednim roku	Wysokie wartości wskaźników SWZ i Faz I-V
Średni	⇒		Średnie wartości wskaźników SWZ i Faz I-V
Niski	⇒		Niskie wartości wskaźników SWZ i Faz I-V
Brak	⇒	Mniej niż w poprzednim roku	-

¹SWZ - Sumaryczny Wskaźnik Zagrożenia e-uzależnieniem

Źródło: Opracowanie własne.

⁹ Osoby niezagrożone wybierające odpowiedzi wskazujące na korzystanie z Internetu mniej niż w poprzednim roku, odpowiadają na pytanie o powody mniejszej intensywności wchodzenia do sieci. Jest to pytanie buforowe, służy ono maskowaniu celów badania, ale jednocześnie dostarcza informacji potencjalnie przydatnych w definiowaniu kierunku działań profilaktycznych (por. rozdział 4.4.2.2.4.1.).

Na podstawie Sumarycznego Wskaźnika Zagrożenia e-uzależnieniem SWZ i wskaźników poszczególnych faz rozwoju zagrożenia e-uzależnieniem można określić **trzy stopnie zagrożenia (według SWZ lub według Wskaźników Faz)**. Metody wyodrębniania stopni mogą być różne. W podręczniku do Kwestionariusza MAWI (Wąsowicz i Styśko-Kunkowska, 2014) opisujemy podział oparty na normach staninowych. W obecnym opracowaniu przedziały wyliczane są na podstawie wartości średniej oraz wartości odchyłeń standardowych uzyskanych w badaniu 6. w podpróbie osób zagrożonych (deklarujących obecne korzystanie z Internetu w ilości większej lub podobnej jak w poprzednim roku). W przypadku SWZ do wyodrębnienia stopnia zagrożenia zastosowano wartości średnie powiększone lub pomniejszone o jedno odchylenie standardowe (rys. 18.), natomiast w przypadku wskaźników dla poszczególnych faz zagrożenia e-uzależnieniem - wartości średnie powiększone lub pomniejszone o pół odchylenia standardowego (tab. 55.).



Rysunek 18. Sumaryczny Wskaźnik Zagrożenia e-uzależnieniem SWZ – przedziały wartości dla trzech stopni wskaźnika Stopnia zagrożenia e-uzależnieniem i statystyki opisowe. Badanie 6. (n = 703).

Tabela 55. Fazy rozwoju zagrożenia e-uzależnieniem – przedziały wartości dla trzech poziomów wskaźników stopnia zagrożenia e-uzależnieniem dla poszczególnych faz oraz statystyki opisowe. Badanie 6. (N = 703).

	Stopień rozwoju zagrożenia e-uzależnieniem w danej fazie (przedziały)			Statystyki opisowe						
	Niski ($<M - 0,5 SD$)	Średni ($M \pm 0,5 SD$)	Wysoki ($>M + 0,5 SD$)	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	<i>Skew</i>	<i>Kurt</i>
Faza I	< 0,91	$\geq 0,91$ i $\leq 2,01$	> 2,01	703	1,46	1,10	0	5	,58	-,38
Faza II	< 1,38	$\geq 1,38$ i $\leq 2,68$	> 2,68	703	2,03	1,30	0	5	,20	-,76
Faza III	< 1,11	$\geq 1,11$ i $\leq 2,36$	> 2,36	703	1,74	1,25	0	5	,50	-,52
Faza IV	< 0,23	$\geq 0,23$ i $\leq 1,31$	> 1,31	703	0,77	1,07	0	5	1,50	1,62
Faza V	< 0,49	$\geq 0,49$ i $\leq 1,72$	> 1,72	703	1,11	1,24	0	5	1,00	,19

M – średnia, *Me* – mediana (wartość dzieląca próbę na połowy), *Mo* – dominanta (najczęściej występująca wartość), *SD* – odchylenie standardowe, *Sk* – skośność rozkładu, *Kurt* – kurtoza, *Min* – wartość minimalna, *Maks* – wartość maksymalna

W przypadku zagrożenia e-uzależnieniem ocenianego na podstawie wskaźnika zmiany intensywności korzystania z Internetu w stosunku do poprzedniego roku zastosowano dwa ujęcia jego wartości. W pierwszym wyodrębniono **trzy poziomy**: **Mniej** czasu (odpowiedzi na skali 1: Dużo mniej czasu i 2: Trochę mniej czasu), **Tyle samo czasu** (odpowiedź 3: Mniej więcej tyle samo czasu) i **Więcej** czasu (odpowiedzi na skali 5: Trochę więcej czasu i 6: Dużo więcej czasu). Natomiast w drugim, wykorzystano także **pełne spektrum 5-stopniowej skali** lub – w przypadku Faz – **6-stopniowej skali odpowiedzi** (0: **W ogóle** do mnie nie pasuje, 1: **Bardzo słabo** do mnie pasuje, 2: **Słabo** do mnie pasuje, 3: **Średnio** do mnie pasuje, 4: **Mocno** do mnie pasuje, 5: **Bardzo mocno** do mnie pasuje).¹⁰

Dokonano także pomiaru **zmiany intensywności wykonywania każdej z 13 e-aktywności** (por. tabela 4.2.). Do celów analiz wykorzystano podobny sposób grupowania wartości jak w pytaniu dotyczącym ogólnie Internetu.

4.3.1.3. Objawy

Pomiar częstotliwości korzystania z Internetu – podobnie jak wszystkie pytania o aktywność w Internecie i sposoby spędzania czasu – odnosił się do **doświadczeń z ostatniego roku**. Młodzież odpowiadała na pytanie „**Jak często w ostatnim roku zdarzało Ci się korzystać z Internetu?**” używając skali pomiarowej 0: Nigdy, 1: Raz w miesiącu lub rzadziej, 2: 2-3 razy w miesiącu, 3: Raz w tygodniu, 4: Kilka razy w tygodniu, 5: Raz dziennie, 6: Więcej niż raz dziennie. W niektórych analizach wykorzystano pełne spektrum odpowiedzi (np. rozdział 4.1.2.1. opisujący charakterystyki młodzieży), w innych – zredukowano skalę odpowiedzi kierując się uzyskanymi wynikami dotyczącymi frekwencji odpowiedzi (np. rozdział 4.3.2.1. w dalszej części). Analogiczną procedurę zastosowano do 13 e-

¹⁰ Tę skalę pomiarową wybrano na podstawie wyników badania 4. pilotażowego, w którym testowano różne kafeterie odpowiedzi dla tego pytania.

aktywności, zadając pytanie „**Jak często w ostatnim roku zdarzało Ci się w Internecie: korzystać z Facebooka i portali społecznościowych itd.**”

W celu zebrania orientacyjnych danych na temat **czasu korzystania z Internetu w ciągu jednego dnia w tygodniu i w weekend**, młodzież odpowiadała na pytanie „**Przeciętnie ile czasu jednego dnia spędzasz w Internecie (licząc łącznie czas na różne aktywności)**”, po uprzedniej prośbie by pomyśleć o „przeciętnym dniu, gdy korzystasz z Internetu”. Odpowiedzi dotyczyły osobno **dnia powszedniego: „W jeden dzień w tygodniu (od poniedziałku do piątku)” i weekendu: „W jeden dzień w weekend (w sobotę lub w niedzielę)”**. W kwestionariuszu było miejsce na wpisanie godzin i minut, z prośbą o podanie liczby minut, jeśli czas aktywności jest krótszy niż godzina. Wszystkie odpowiedzi przeliczono następnie na minuty.

4.2.1.4. Konsekwencje

Zgodnie z definicją (ramka 3.) w przypadku młodzieży zagrożenie e-uzależnieniem może obejmować problemy społeczne, szkolne i zdrowotne. Autorski sposób pomiaru tych zmiennych przedstawiono w tabeli 56.

Tabela 56. Pomiar negatywnych konsekwencji zagrożenia e-uzależnieniem i Wskaźniki fazy VI (w elipsie).

FAZA VI		Rozkłady odpowiedzi osobno dla każdego pytania lub stwierdzenia
Negatywne konsekwencje społeczne, szkolne i zdrowotne		
Negatywne samopoczucie w klasie (r)	W mojej klasie czuję się (1 bardzo źle - 5 bardzo dobrze)	
Negatywna samoocena wyników w nauce (r)	Jestem uczennicą / uczniem (1 bardzo słabym - 5 bardzo dobrym)	
Pogorszenie wyników w nauce w stosunku do poprzedniego roku (r)	Moje wyniki w nauce w stosunku do poprzedniego roku są: (1 znacznie niższe - 5 znacznie wyższe)	
Negatywna samoocena ogólnego stanu zdrowia (r)	Stan mojego zdrowia oceniam jako (1 bardzo zły - 5 bardzo dobry)	
Pogorszenie ogólnego stanu zdrowia w stosunku do poprzedniego roku (r)	Stan mojego zdrowia w stosunku do poprzedniego roku oceniam jako (1 znacznie gorszy - 5 znacznie lepszy)	
Pogorszenie stanu zdrowia w konkretnych zakresach zdrowia:	- Wydaje mi się, że w ciągu ostatniego roku: - Pogorszył mi się wzrok - Pojawiły się u mnie bóle nóg - Pojawiły się u mnie bóle dłoni - Pojawiły się u mnie bóle głowy - Pojawiły się u mnie trudności z oddychaniem - Pojawiły się u mnie bóle pleców / kręgosłupa (0: W ogóle do mnie nie pasuje, 1: Bardzo słabo do mnie pasuje, 2: Słabo do mnie pasuje, 3: Średnio do mnie pasuje, 4: Mocno do mnie pasuje, 5: Bardzo mocno do mnie pasuje)	

(r) Skala lub pytanie odwrotnie skalowane

Koncepcja Woronowicza, na której oparto pomiar, odnosi się przede wszystkim do osób dorosłych, natomiast w przypadku młodzieży trudno oczekiwać występowania zaawansowanych problemów finansowych. Niemniej jednak sam fakt zaangażowania finansowego w związku z korzystaniem z Internetu w młodym wieku może być sygnałem wymagającym uwagi. W tym celu w badaniu 6. zastosowano cztery wskaźniki zaangażowania finansowego (tab. 57), które powstały na podstawie odpowiedzi na pytanie o wydawanie pieniędzy w Internecie wraz z podaniem kwot i o zarabianie pieniędzy w Internecie wraz z podaniem kwot. Ponadto pytano o pożyczanie pieniędzy od innych w związku z korzystaniem z Internetu, uznając, że jeśli ma ono miejsce, to jest to zdecydowanie niepokojący sygnał (por. sekcja 4.1.2.5).

Tabela 57. Pomiar negatywnych konsekwencji finansowych zagrożenia e-uzależnieniem - Wskaźniki fazy VI (w elipsie).

FAZA VI Konsekwencje finansowe		Rozkłady odpowiedzi osobno dla każdego pytania lub stwierdzenia
Wydawanie pieniędzy	• Czy w Internecie wydajesz jakieś pieniądze (pomijając opłatę za korzystanie z Internetu)? (1 Nie - 2 Tak)	
Zarabianie pieniędzy	• Czy siedząc w Internecie zarabiasz jakieś pieniądze? (1 Nie - 2 Tak)	
Pożyczanie pieniędzy na Internet	• Czy w ciągu ostatniego roku zdarzyło Ci się pożyczyć od kogoś pieniądze w związku z korzystaniem z Internetu? (1 Nie - 2 Tak)	

4.3.1.5. Determinanty

W badaniu poszukiwano potencjalnych determinant zagrożenia e-uzależnieniem (tab. 58. – 59.). Skupiono się na trzech kategoriach czynników. W pierwszej uwzględniono postawę wobec Internetu, która (pozytywna) może stanowić czynnik ryzyka. W drugiej grupie znalazły się sposoby spędzania wolnego czasu. Jak wynika z innych badań (zob. przegląd w: Wąsowicz i Styśko-Kunkowska, 2014) wspólna aktywność dzieci z rodzicami w Internecie może zwiększać prawdopodobieństwo e-uzależnienia. Natomiast posiadanie alternatywnych sposobów spędzania wolnego czasu może to prawdopodobieństwo zmniejszać, o czym wspominali specjaliści w badaniach jakościowych. W trzeciej grupie potencjalnych determinant znalazły się wybrane charakterystyki psychologiczne. W ich przypadku decyzję podjęto na podstawie założenia, że

kompetencje społeczne oraz zdolność radzenia sobie ze stresem mogą zwiększać lub zmniejszać prawdopodobieństwo zagrożenia e-uzależnieniem.

Pomiaru pierwszych dwu kategorii determinant dokonano wykorzystując autorskie skale, zawarte w ostatecznej wersji Kwestionariusza MAWI (tab. 58.), natomiast charakterystyki psychologiczne zmierzono stosując istniejące narzędzia (tab. 59).

Tabela 58. Pomiar determinant zagrożenia e-uzależnieniem (skale w Kwestionariuszu MAWI i wskaźniki (w elipsach) ¹

Pozytywna postawa wobec Internetu	• 4 stwierdzenia diagnostyczne (α Cronbacha = .855, struktura jednoczynnikowa): Źródło świetnej rozrywki. Fajnie spędzony czas. Źródło przyjemności. Dobre samopoczucie. • Dodatkowo stosowane są 2 pozycje maskujące (Zagrożenie, Niebezpieczna anonimowość)	Średnia arytmetyczna
Spędzanie czasu z rodzicami w sieci	• 5 stwierdzeń diagnostycznych (α Cronbacha 3-itemowej skali ¹= .755, struktura jednoczynnikowa) Razem z mamą i / lub tatą robimy zakupy w Internecie Razem z mamą i / lub tatą gramy w gry w Internecie Razem z mamą i / lub tatą buszujemy w Internecie Razem z mamą i / lub tatą oglądamy w Internecie filmy/TV Razem z mamą i / lub tatą słuchamy w Internecie muzyki	Średnia arytmetyczna
Spędzanie czasu ze znajomymi w realu lub na powietrzu	• 2 stwierdzenia diagnostyczne (α Cronbacha = .685¹, struktura jednoczynnikowa): Spędzam czas wolny ze swoimi znajomymi w realu Spędzam czas wolny na świeżym powietrzu	Średnia arytmetyczna

¹ W badaniu 6. wykorzystano jedynie trzy stwierdzenia, pozostałe dodano w badaniu walidacyjnym.

Tabela 59. Pomiar potencjalnych determinant psychologicznych zagrożenia e-uzależnieniem i wskaźniki (w elipsach)

Nieśmiałość i śmiałość	• Kwestionariusz RCBC autorstwa Cheeka i Bussa (1981; por. Bruch, Gorsky, Collins, & Berger, 1989; Hopko, Stowell, Jones, Armento, & Cheek, 2005; Sheeks & Birchmeier, 2007). • Tłumaczenie własne. • Podskala nieśmiałość: 8 stwierdzeń, α Cronbacha skali ¹ = .87, struktura jednoczynnikowa • Podskala śmiałość: 8 stwierdzeń, α Cronbacha skali ¹ = .78, struktura jednoczynnikowa	Średnia arytmetyczna z twierdzeń z danej podskali
Style radzenia sobie ze stresem	• Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS autorstwa N. S. Endlera i J. D. A. Parker w polskiej adaptacji P. Szczepaniaka, J. Strelaua, K. Wrześniewskiego (Strelau, Jaworowska, Wrześniewski, Szczepaniak, 2005) ² • 4 podskale - Styl skoncentrowany na unikaniu poprzez - angażowanie się w czynności zastępcze (8 stwierdzeń, α Cronbacha ¹ = .78) - poszukiwanie kontaktów towarzyskich (5 stwierdzeń, α Cronbacha ¹ = .78) - Styl skoncentrowany na emocjach (17 stwierdzeń, α Cronbacha ¹ = .90) - Styl skoncentrowany na zadaniu (16 stwierdzeń, α Cronbacha ¹ = .89)	Średnia arytmetyczna z twierdzeń z danej podskali

¹ Wartości psychometryczne określone na podstawie danych z badania 6. (N = 1000)

² Więcej informacji można znaleźć w podręczniku do testu (Strelau, Jaworowska, Wrześniewski, Szczepaniak, 2005) lub na stronie internetowej <http://www.practest.com.pl/ciss-kwestionariusz-radzenia-sobie-w-sytuacjach-stresowych>.

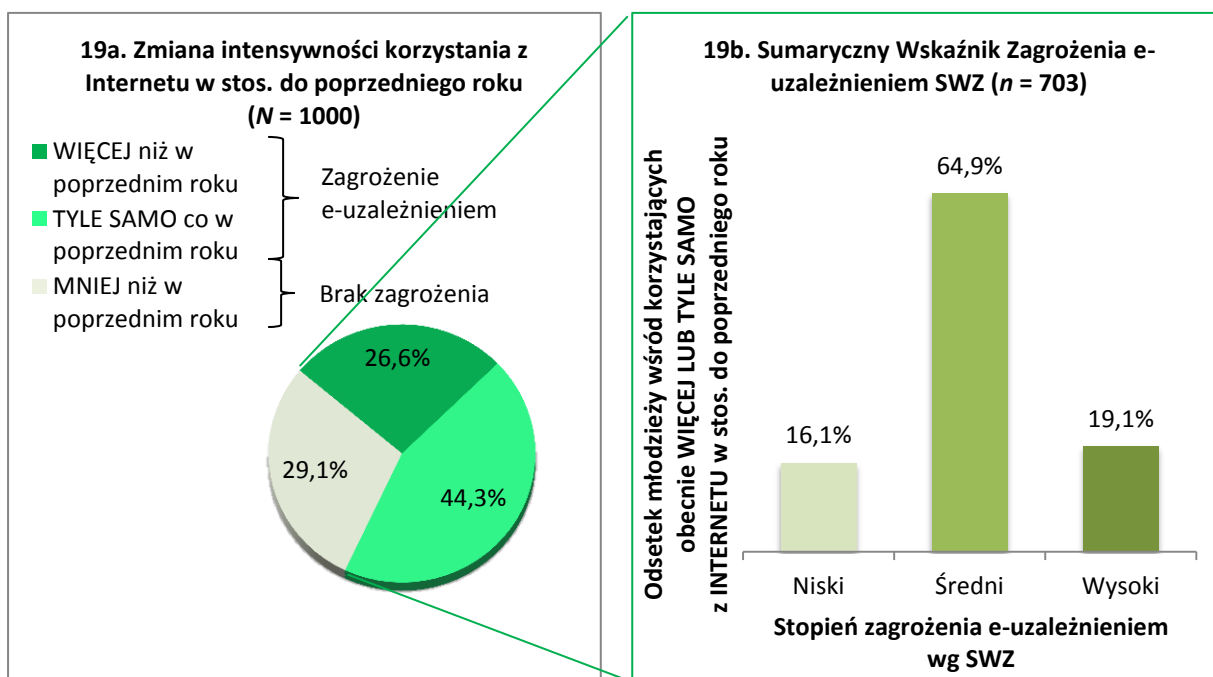
4.3.2. Skala zagrożenia e-uzależnieniem wśród polskiej młodzieży szkolnej

4.3.2.1. Diagnoza zagrożenia w całej próbie

Diagnozę zagrożenia e-uzależnieniem oparto na dwuetapowej procedurze, wykorzystując kryteria stopnia zagrożenia na podstawie Sumarycznego Wskaźnika Zagrożenia SWZ (podrozdział 4.3.1.2). Na podstawie tej procedury, wszystkie osoby badane można zakwalifikować do grupy niezagrożonych i zagrożonych, i dla tej drugiej kategorii osób określić stopień zagrożenia. W całej próbie badania 6. około jedna trzecia osób została uznana za niezagrożoną (rys. 19a), a w przypadku pozostałych oszacowano skalę zagrożenia na podstawie liczebności osób zakwalifikowanych do jednej z trzech grup (rys. 19b¹¹).

Jak widać na rysunku 19a, **najwięcej młodzieży (niemal połowa) deklarowała, że intensywność obecnego korzystania z Internetu w stosunku do poprzedniego roku nie zmieniła się.** Niemal jedna trzecia zauważała u siebie zmniejszenie czasu poświęconego Internetowi. Jedna czwarta wskazywała z kolei na zwiększenie ilości czasu poświęcanego tej e-aktywności.

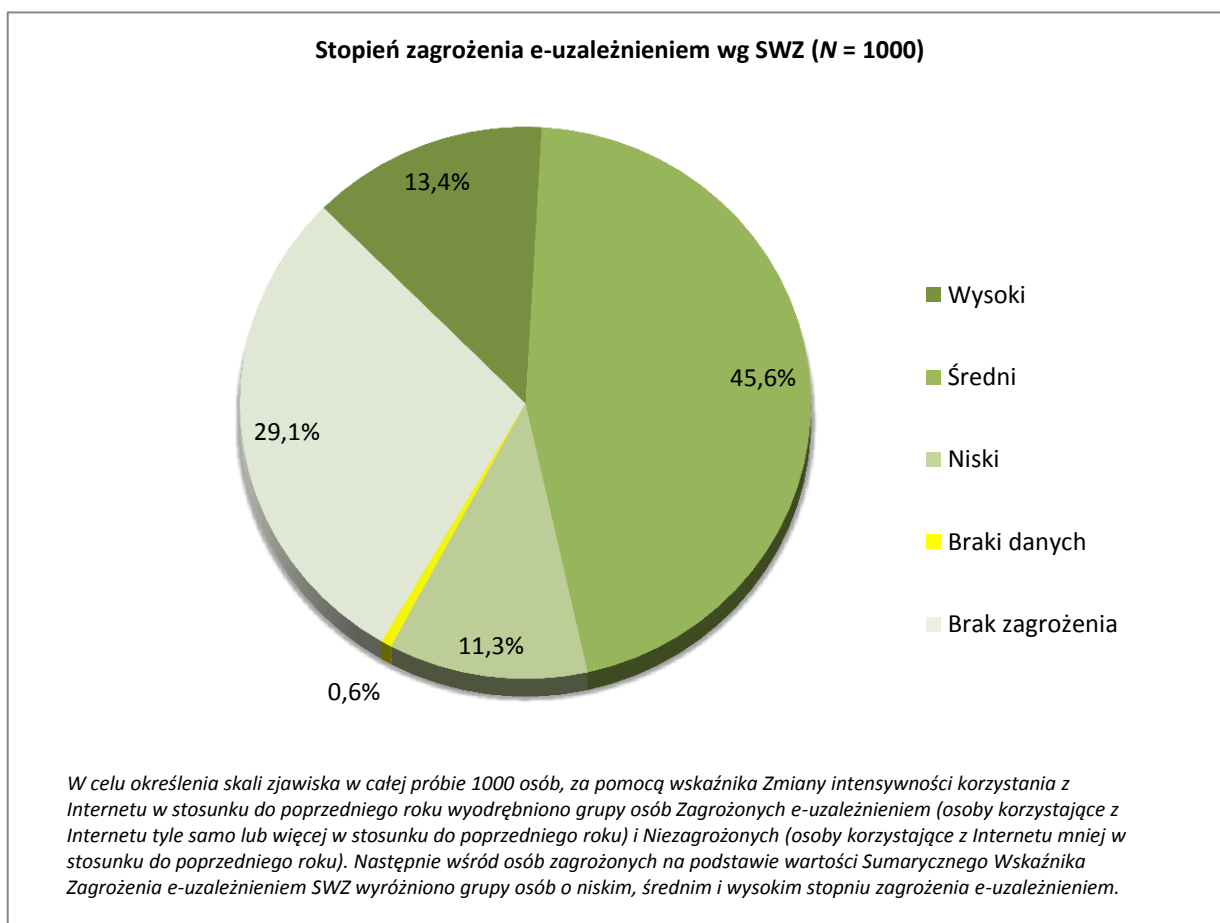
¹¹ Informacje o rozkładach w podpróbie osób zagrożonych będą przydatne jako punkt odniesienia do rozumienia wyników dalej prezentowanych.



Rysunki 19a i 19b. Zagrożenie e-uzależnieniem wśród młodzieży szkolnej – wyniki szczegółowe: Zmiana intensywności korzystania z Internetu w stosunku do poprzedniego roku (1a) oraz Stopień zagrożenia e-uzależnieniem mierzony Sumarycznym Wskaźnikiem Zagrożenia e-uzależnieniem SWZ (1b)

Odsetki przedstawione na rysunku 20. i w tabeli 60. zostały wyliczone w odniesieniu do próby liczącej 1000 osób, na którym prezentowany jest rozkład procentowy osób niezagrażonych i zagrożonych (w przypadku tych ostatni z podziałem na stopnie zagrożenia). Jak widać, u niemal 15% badanych nastolatków stwierdzono wysoki stopień zagrożenia e-uzależnieniem, a u prawie 50% - średni. Niski stopień zagrożenia e-uzależnieniem zaobserwowano u co dziesiątej osoby.

W kontekście wyników prezentowanych w kolejnych sekcjach istotny jest rozkład procentowy osób w grupach o różnym stopniu zagrożenia e-uzależnieniem (rys. 19b), wyliczony jedynie w odniesieniu do osób, zakwalifikowanych do grupy zagrożonych w pierwszym etapie procedury (N = 703).



Rysunek 20. Skala zagrożenia e-uzależnieniem wśród młodzieży szkolnej (N = 1000).

Dodatkowego wglądu dostarczają wyniki dotyczące wskaźników stopnia zagrożenia e-uzależnieniem w poszczególnych fazach (tabela 4.9.). Wskazują one, że relatywnie największy jest odsetek młodzieży o wysokim stopniu zagrożenia uzależnieniem w Fazie II, tzn. korzystającej z Internetu w celu redukcji napięcia, a relatywnie najmniejszy w Fazie IV, związanej z ograniczaniem kontaktów społecznych. Ten pierwszy wynik wskazuje, że niemal co trzecia osoba w badanej próbie zauważyła, że korzystanie z Internetu pomaga jej w redukcji nieprzyjemnych emocji, takich jak napięcie, poczucie samotności itp. Ten drugi wynik oznacza, że jedynie 16% całej próby dostrzega, że Internet prowadzi do ograniczenia kontaktów społecznych.

Tabela 60. Stopień zagrożenia e-uzależnieniem według SWZ w poszczególnych fazach (N = 1000 i n = 703)

Odsetek młodzieży o danym stopniu zagrożenia							
W całej próbie (N = 1000)					Stopień zagrożenia wśród osób zagrożonych ² (n = 703)		
Brak zagrożenia ¹		Zagrożenie					
Stopień zagrożenia ²							
		Niski	Średni	Wysoki	Niski	Średni	Wysoki
Faza I	29,7 %	24,4 %	26,9 %	19,0 %	34,7 %	38,3 %	27,0 %
Faza II	29,7 %	24,0 %	21,7 %	24,6 %	34,1 %	30,9 %	35,0 %
Faza III	29,7 %	26,3 %	22,5 %	21,5 %	37,4 %	32,0 %	30,6 %
Faza IV	29,7 %	33,5 %	20,7 %	16,1 %	47,7 %	29,4 %	22,9 %
Faza V	29,7 %	27,2 %	23,5 %	19,6 %	38,7 %	33,4 %	27,9 %

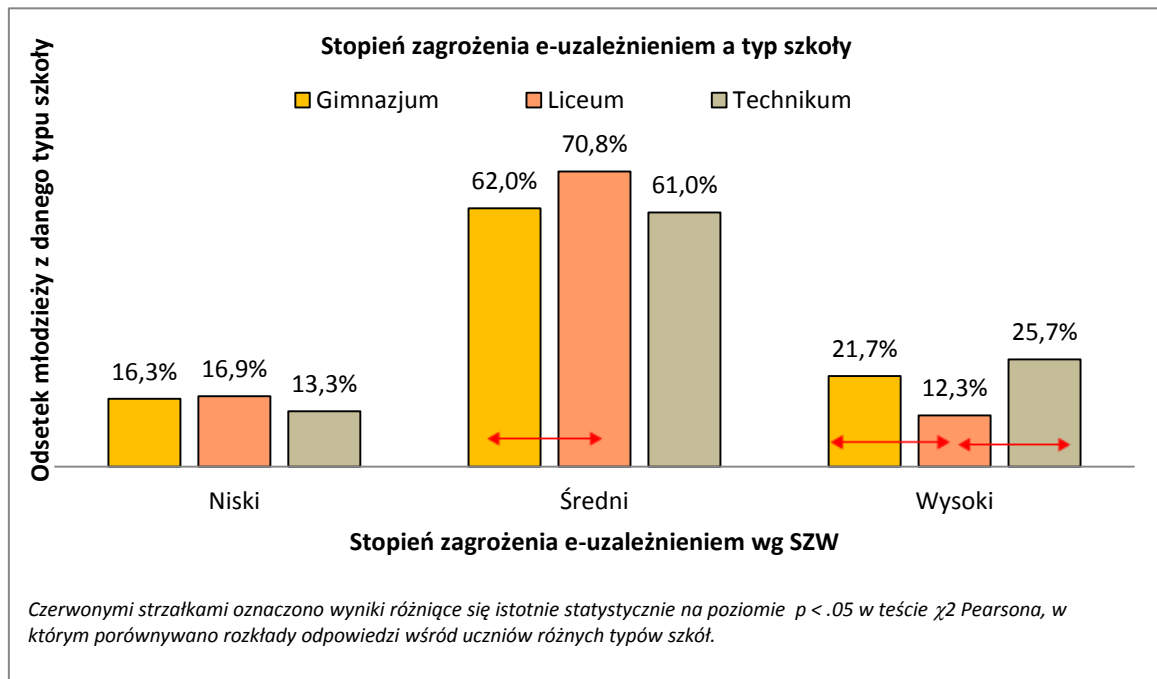
¹ Osoby obecnie korzystające z Internetu mniej niż w poprzednim roku.

² Osoby obecnie korzystające z Internetu tyle samo lub więcej w stosunku do roku poprzedniego.

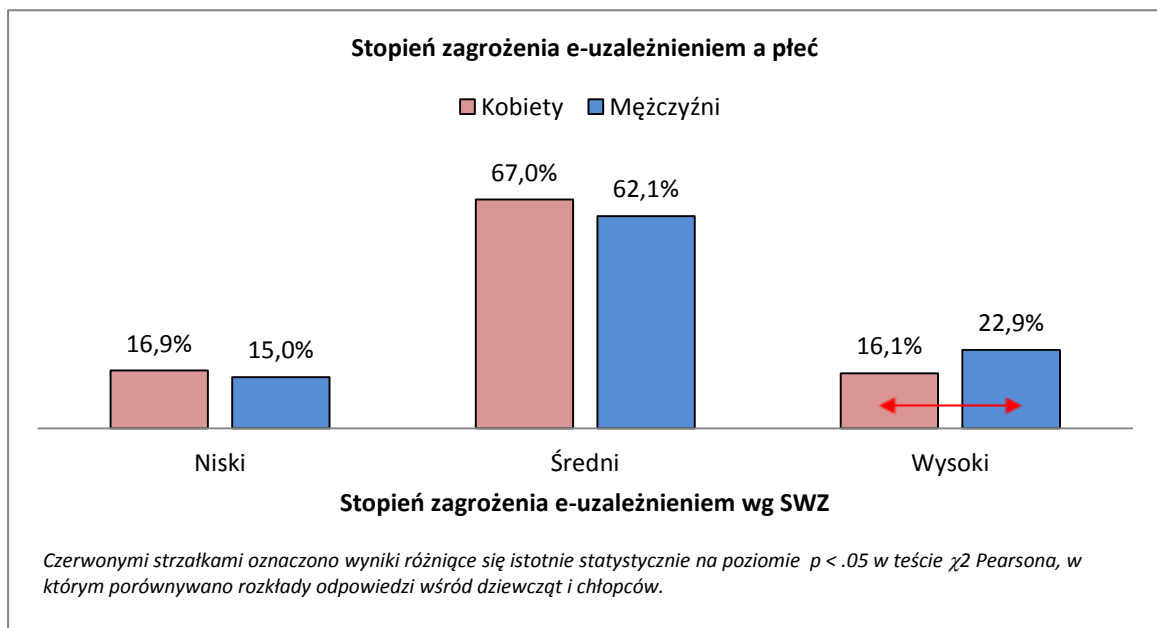
Źródło: Opracowanie własne

4.3.2.2. Charakterystyka grup ryzyka pod względem edukacyjnym i socjodemograficznym

Zgodnie z celami projektu sprawdzono, czy występują różnice w stopniu zagrożenia młodzieży e-uzależnieniem w zależności od charakterystyk edukacyjnych i socjo-demograficznych. Okazało się, że jedynie typ szkoły oraz (na poziomie tendencji) płeć istotnie różnicowały odsetki osób o różnym stopniu zagrożenia e-uzależnieniem. W pierwszym przypadku stwierdzono zależności istotne statystycznie w przypadku średniego i wysokiego stopnia zagrożenia, a płeć różnicuje jedynie odsetki wysoko zagrożonych. Jak widać na rysunku 21., wśród licealistów było o połowę mniej młodzieży z wysokim stopniem zagrożenia e-uzależnieniem niż w gimnazjach i technikach. Odsetek młodzieży z wysokim stopniem zagrożenia był także mniejszy (o 6,8%) wśród dziewcząt niż wśród chłopców (rys. 22.).



Rysunek 21. Stopień zagrożenia e-uzależnieniem według Sumarycznego Wskaźnika Zagrożenia e-uzależnieniem SWZ w zależności od typu szkoły, $\chi^2 (4, n = 703) = 12,095, p = ,02$.



Rysunek 22. Stopień zagrożenia e-uzależnieniem według Sumarycznego Wskaźnika Zagrożenia e-uzależnieniem SWZ w zależności od płci, $\chi^2 (2, n = 703) = 5,145, p = ,08$.

Analizy testem χ^2 dotyczące zależności między stopniem zagrożenia e-uzależnieniem według SWZ a pozostałymi charakterystykami edukacyjnymi i socjodemograficznymi młodzieży (ogólny i szczegółowy poziom edukacji oraz miejsce zamieszkania) nie wykazały istotnych różnic w rozkładach odpowiedzi. Nie stwierdzono także związku między stopniem zagrożenia e-uzależnieniem a wiekiem.

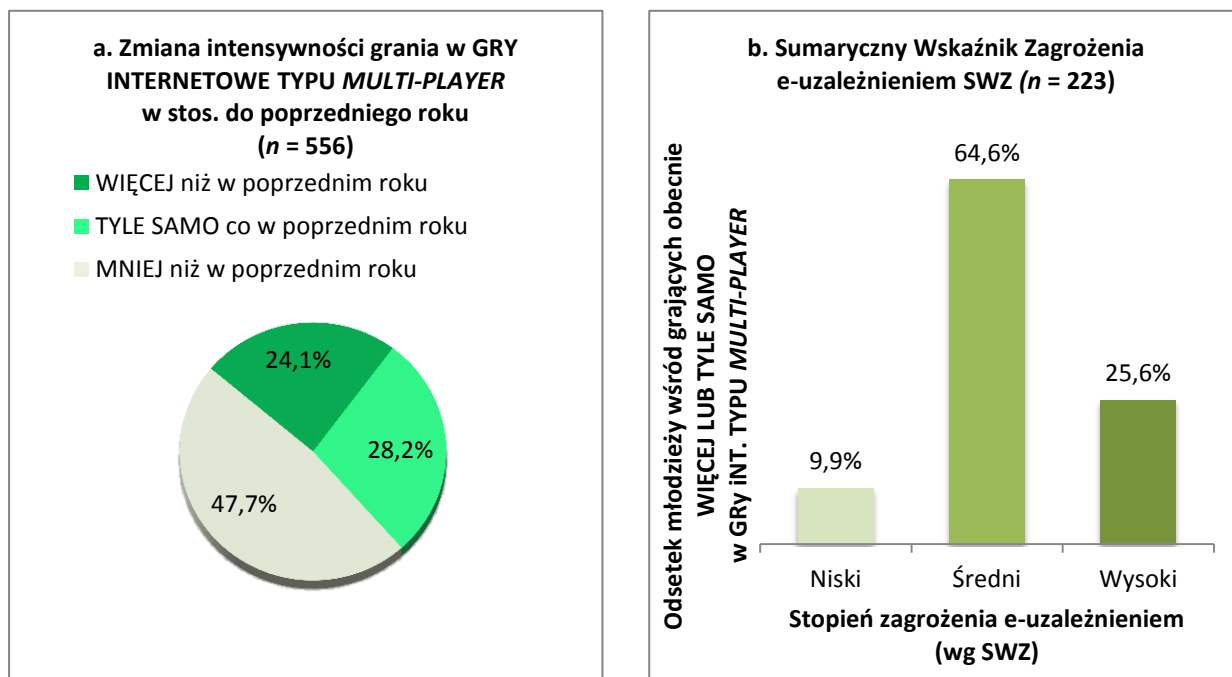
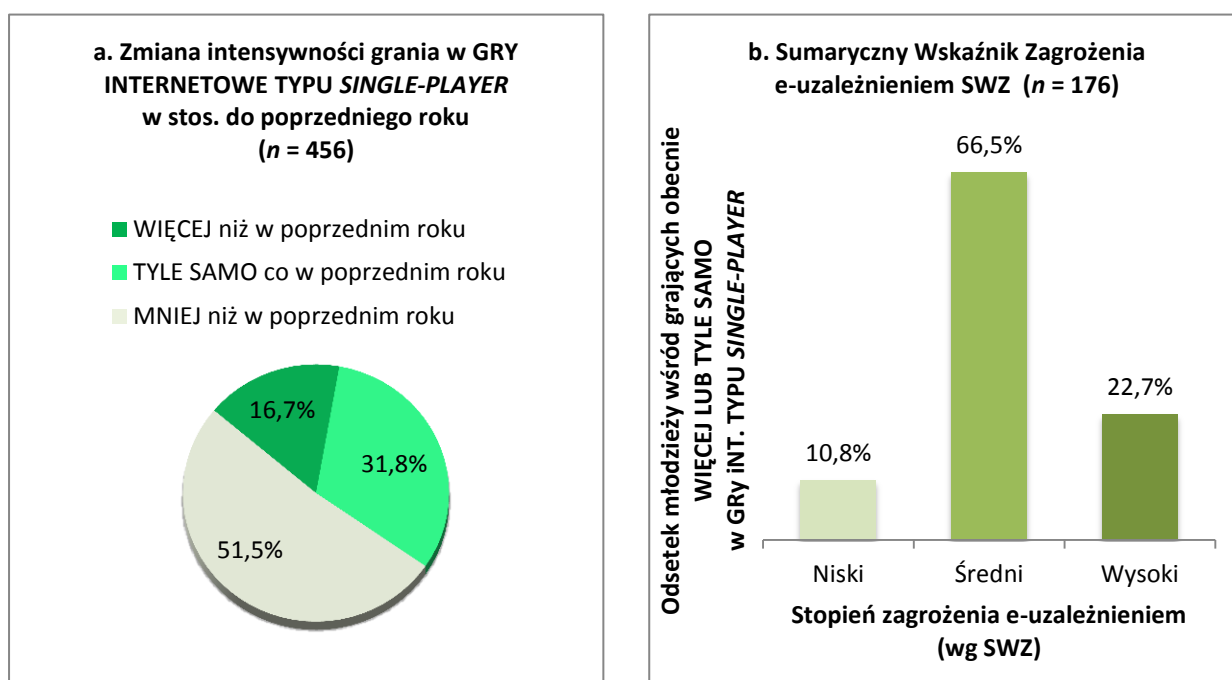
4.3.2.3. Skala zagrożenia e-uzależnieniem od wybranych czynności

W celu określenia skali zagrożenia e-uzależnieniem od wybranych e-czynności (e-gry, e-zakupy, e-hazard) sprawdzono, jakie są rozkłady odpowiedzi na pytanie o zmianę intensywności podejmowania w Internecie poszczególnych e-aktywności (składających się na e-czynności). Badani wypowiadali się na temat 13 e-aktywności, część z nich służyła maskowaniu celów pomiaru. Poniżej przedstawiono wyniki analiz dla e-aktywności związanych z e-czynnościami będącymi przedmiotem projektu. Uwzględniono także korzystanie z portali społecznościowych, ponieważ zarówno w badaniach jakościowych z dorosłymi, jak i z młodzieżą wynikało, że jest to bardzo ważna aktywność nastolatków w sieci.

Analogicznie jak w przypadku ogólnego pytania o korzystanie z Internetu założono, że wykonywanie danej e-czynności (w rozbiciu na e-aktywności) mniej niż w poprzednim roku oznacza brak zagrożenia uzależnieniem, a wykonywanie jej tyle samo lub więcej – zagrożenie e-uzależnieniem od danej e-czynności. Następnie sprawdzono, jaki jest odsetek osób o różnym stopniu e-uzależnienia według SWZ w grupie osób zagrożonych uzależnieniem od danej e-czynności (czyli wykonujących aktywności składające się na nią z podobną lub większą intensywnością niż w roku poprzednim). Przy interpretacji warto mieć na uwadze, że analizy obejmują wyłącznie osoby, które wskazały, że podejmowały daną e-aktywność.

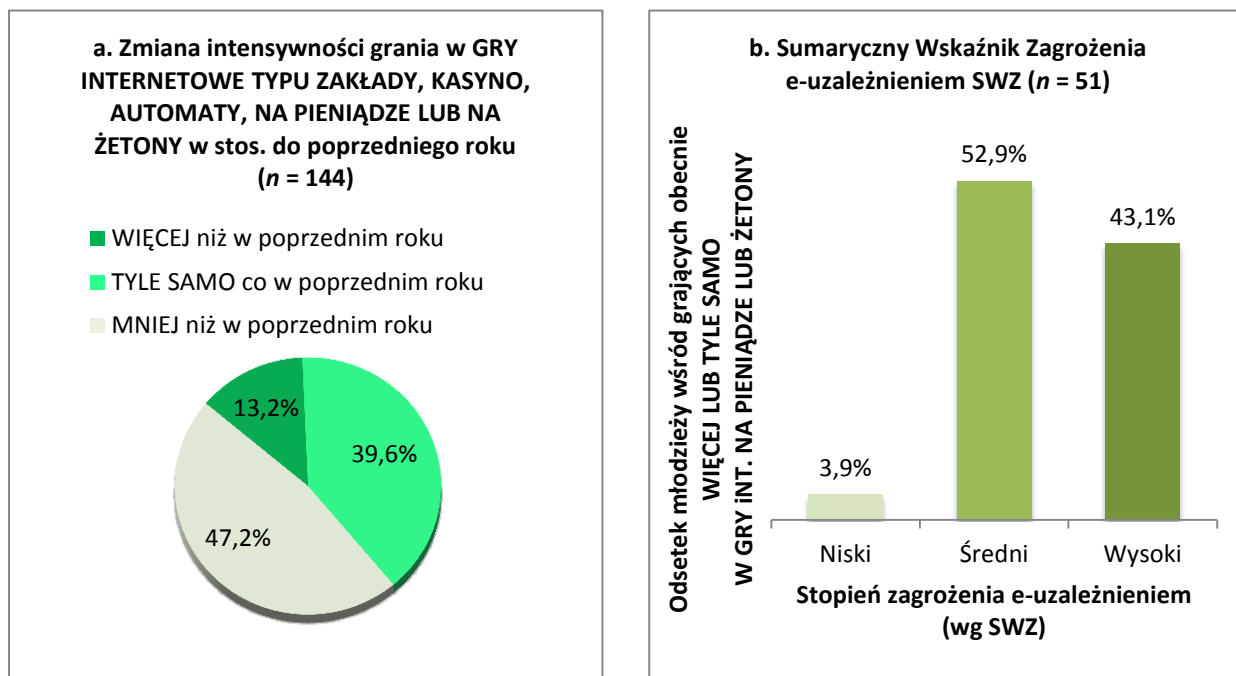
Rezultaty przedstawiono na rysunkach 23. – 31. odnoszących się kolejno do e-aktywności w ramach e-gier, e-hazardu i e-zakupów oraz korzystania z Facebooka i portali społecznościowych. Panele „a” każdego z tych rysunków prezentują wyniki dotyczące zmiany intensywności wykonywania danej e-aktywności w porównaniu do poprzedniego roku. Panele „b” przedstawiają stopień zagrożenia e-uzależnieniem mierzony SWZ w próbie osób zagrożonych uzależnieniem od danej e-czynności (wykonywały daną e-aktywność WIĘCEJ lub TYLE SAMO co w poprzednim roku). Do wyników dotyczących e-hazardu należy podchodzić z pewną ostrożnością ze względu na stosunkowo niewielkie liczebności w podpróbach.

W e-gry angażuje się około połowa badanych. Wśród nich 52,3% młodzieży odpowiadającej na pytanie o gry typu *multi-player* i 48,5% młodzieży odpowiadającej na pytanie o gry typu *single-player* wskazało, że intensywność podejmowania tych e-aktywności pozostała na niezmiennym poziomie lub zwiększyła się w stosunku do poprzedniego roku (rys. 23a i 24a). Odnosząc te odsetki do całej próby (N = 1000), można sformułować wniosek, że w przypadku co piątego lub co trzeciego nastolatka (22%-29%) może występować zagrożenie e-uzależnieniem od e-gier. Stopień tego zagrożenia jest średni lub wysoki u około 90% z osób (łącznie), co widać na rysunkach 23b i 24b.

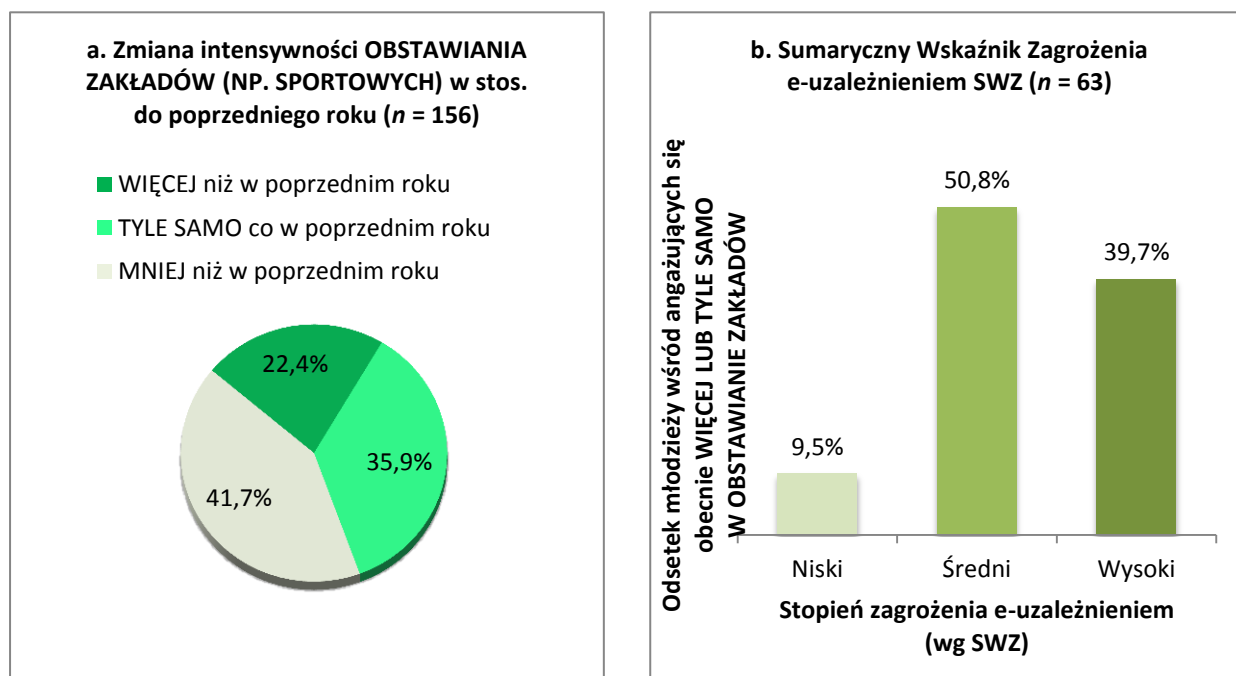
Rysunek 23. Zagrożenie e-uzależnieniem od gier internetowych typu *multi-player*.Rysunek 24. Zagrożenie e-uzależnieniem od gier internetowych typu *single-player*.

W całej próbie 14,4% młodzieży zadeklarowało granie w gry na pieniądze lub żetony, a 15,6% - obstawianie w Internecie zakładów (np. sportowych). Zagrożenie uzależnieniem od tych dwóch e-aktywności hazardowych, oceniane na podstawie zmiany intensywności tych e-aktywności w stosunku do minionego roku, jest jednak znaczące. Dotyczy ono co 10 nastolatka (8% i 9% odpowiednio – z całej próby liczącej 1000 osób). Spośród 144 lub 156 młodych ludzi, którzy odpowiedzieli na pytania o te formy e-hazardu, odpowiednio 52,3% i 58,3% dostrzegło brak zmian

lub zwiększenie ilości czasu przeznaczanego na te e-aktywności (rys. 25a i 26a). Ponadto, w tych grupach u ponad 90% (łącznie) angażujących się w e-hazard stwierdzono średni lub wysoki stopień zagrożenia e-uzależnieniem (rys. 25b i 26b). Liczby te są bardzo niepokojące, bowiem wskazują, że e-hazard stanowi bardzo niebezpieczną formę rozrywki wśród młodzieży.



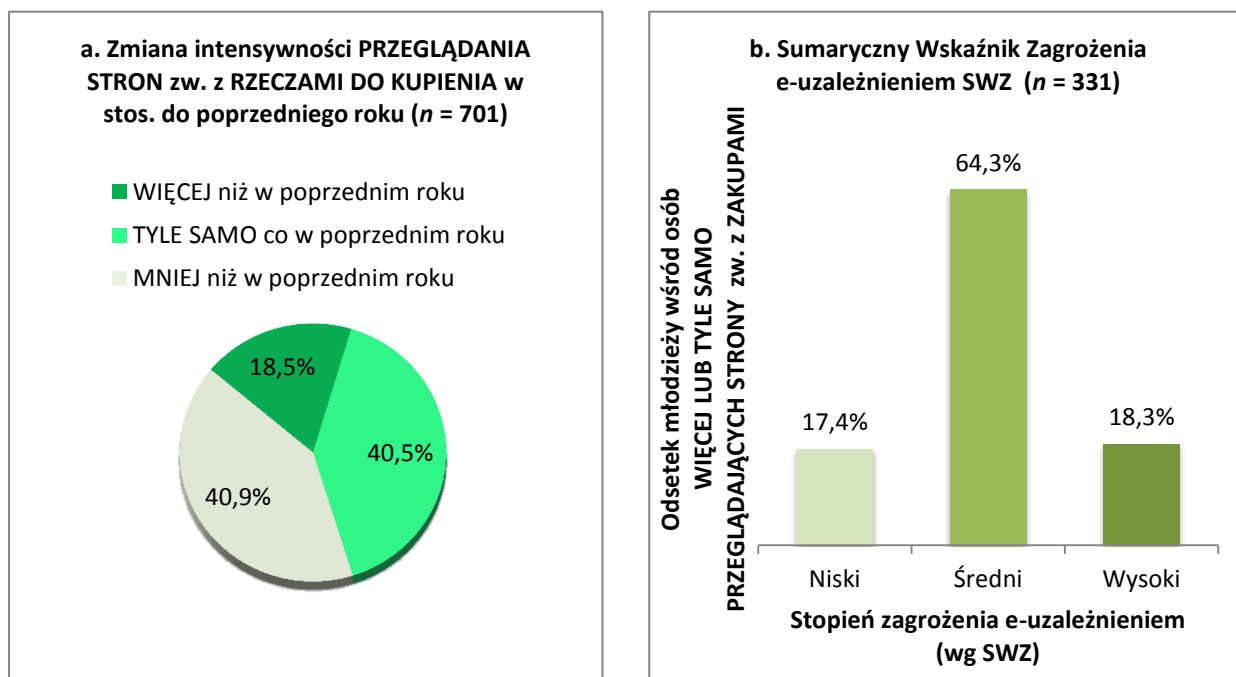
Rysunek 25. Zagrożenie e-uzależnieniem od grania w internetowe gry hazardowe.



Rysunek 26. Zagrożenie e-uzależnieniem od obstawiania zakładów online.

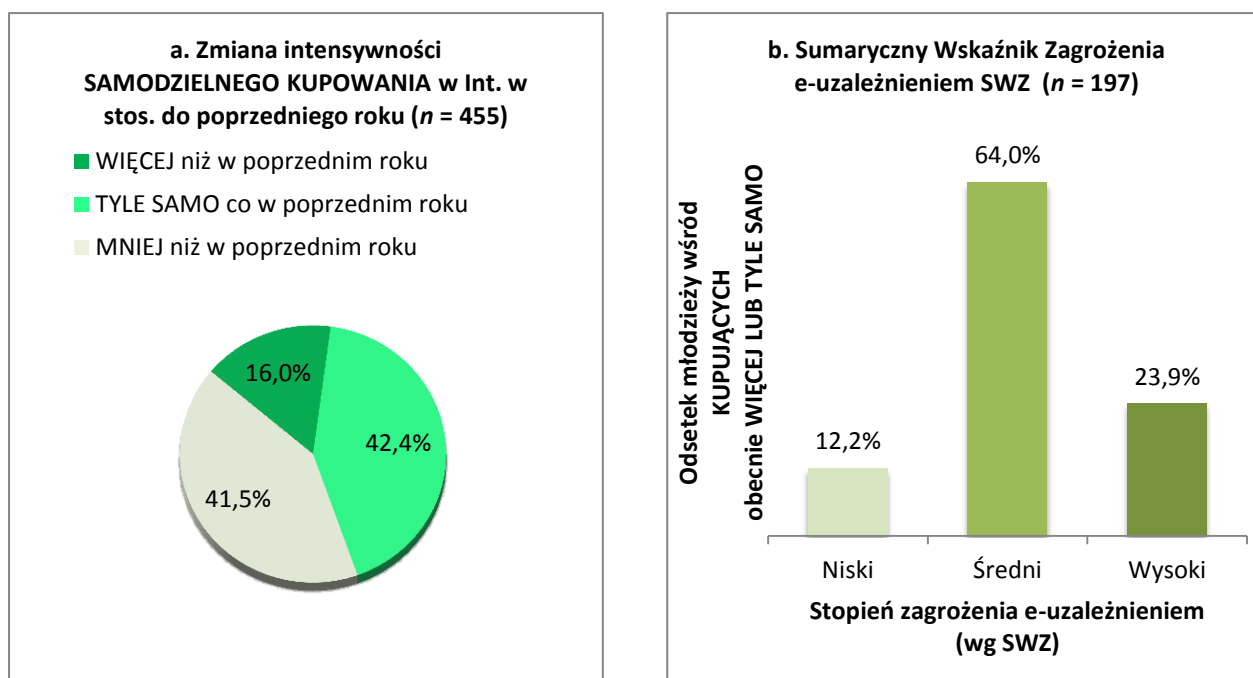
Opis zagrożenia uzależnieniem od e-zakupów jest bardziej złożony z powodu bardziej zróżnicowanych odsetków osób, które angażują się w różne e-aktywności zakupowe.

70% badanych nastolatków zadeklarowało przeglądanie stron z rzeczami do kupienia. O co najmniej niskim stopniu zagrożenia e-uzależnieniem od tej e-aktywności można mówić w przypadku 59% badanych nastolatków, którzy stwierdzili, że spędzają na tym tyle samo lub więcej czasu w porównaniu z poprzednim rokiem (rys. 27a). W tej grupie u zdecydowanej większości (82,6% - łącznie) stwierdzono średni lub wysoki stopień zagrożenia e-uzależnieniem (rys. 27b). Zatem spośród różnych aktywności e-zakupowych problem zagrożenia uzależnieniem od e-zakupów oceniany na podstawie przeglądania stron z rzeczami do kupienia jest najbardziej poważny.



Rysunek 27. Zagrożenie e-uzależnieniem od e-zakupów oceniane na podstawie przeglądania stron z rzeczami do kupienia.

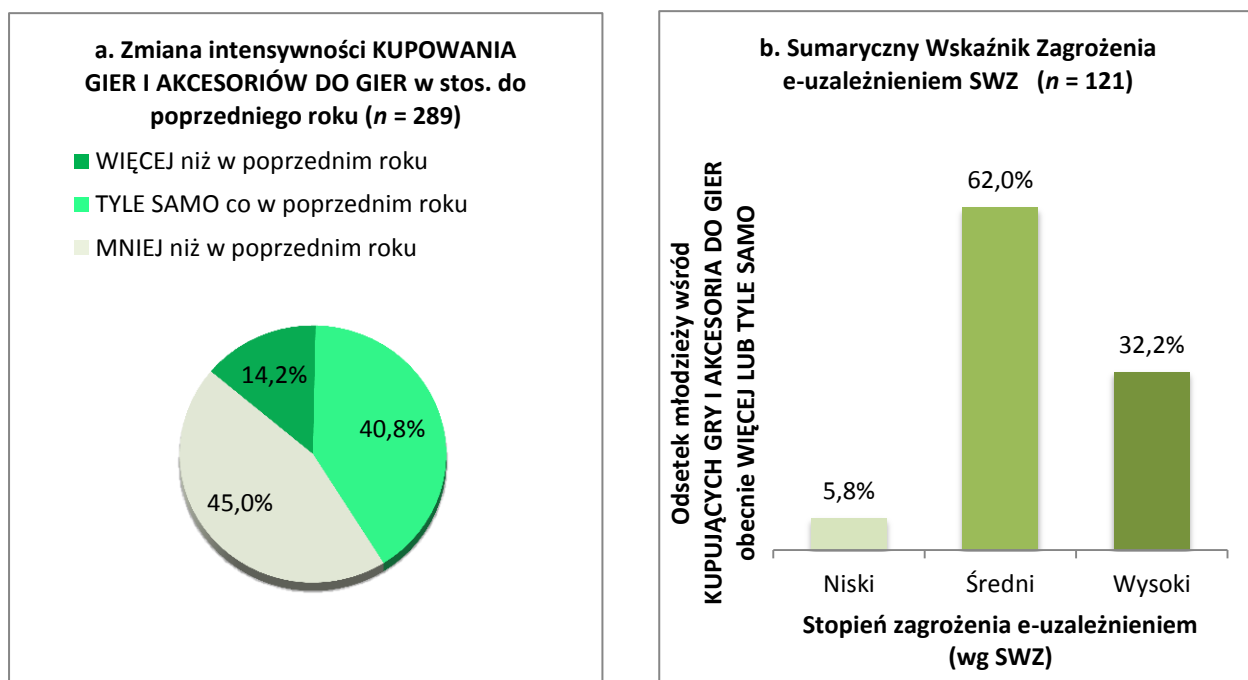
O podobnej skali zagrożenia uzależnieniem od e-zakupów można mówić, gdy jest ono szacowane na podstawie deklarowanych przez młodzież samodzielnych zakupów w Internecie. Co prawda, w całej próbie czyni to 45,5% badanych (zatem mniej niż w przypadku przeglądania stron), ale co najmniej niski poziom zagrożenia (deklaracja robienia samodzielnie zakupów więcej lub tyle samo co w ubiegłym roku) dotyczy co trzeciej osoby (około 27% z tysięcznej próby – rysunek 28a). Ponadto – jak pokazuje rysunek 28b – u niemal dziewięciu na dziesięciu nastolatków stwierdzono średni lub wysoki stopień zagrożenia e-uzależnieniem od e-zakupów.



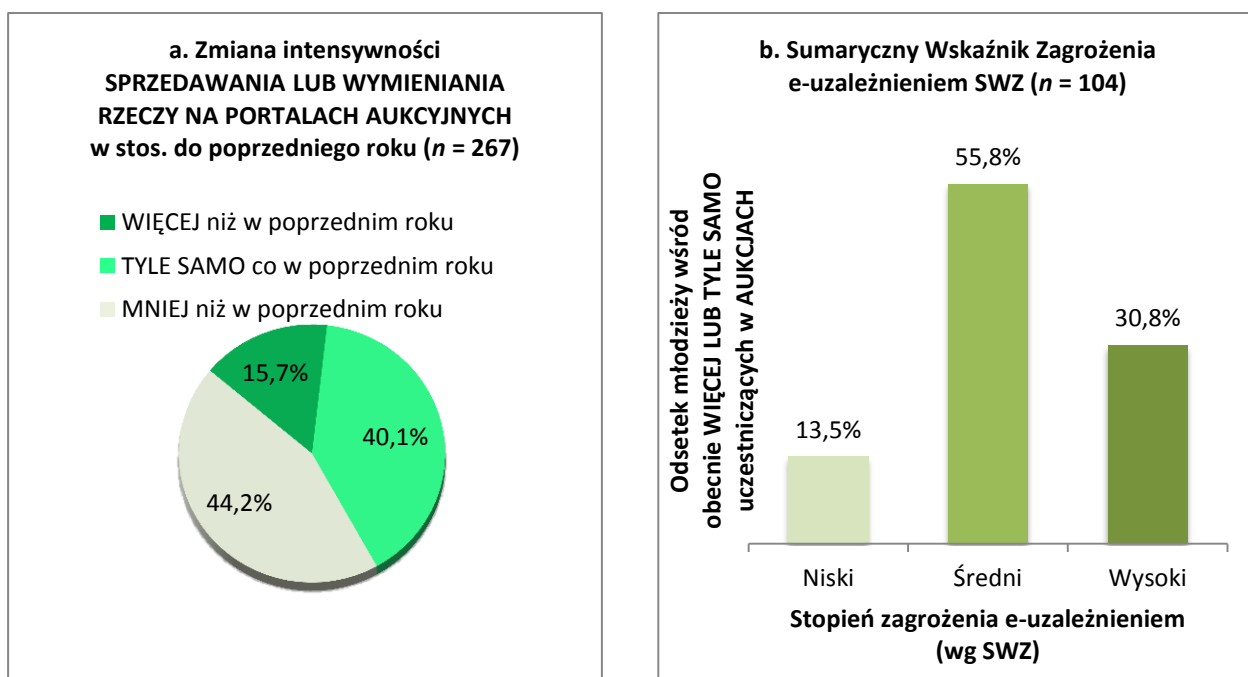
Rysunek 28. Zagrożenie e-uzależnieniem od e-zakupów oceniane na podstawie samodzielnego kupowania w Internecie.

W przypadku pozostałych dwu aktywności e-zakupowych (zakupy związane z grami oraz udział w aukcjach) jeszcze mniej badanych deklaroowało ich podejmowanie (odpowiednio 28,9% i 26,7%). Podobnie jednak nieco ponad połowa badanych (odpowiednio 55% i 55,8%) deklaroowało utrzymanie lub zwiększenie intensywności tych e-aktywności w stosunku do minionego roku (rys. 29a i 30a). W odniesieniu do tysięcznej próby o co najmniej niskim zagrożeniu uzależnieniem od tych e-czynności można mówić w przypadku 15-16% młodzieży. Także i w przypadku tych e-aktywności u około 90% określono średni lub wysoki stopień zagrożenia uzależnieniem od e-zakupów (94,2% i 86,6 odpowiednio) – rysunki 29b i 30b.

Korzystanie z Facebooka i portali społecznościowych (rys. 31.) zadeklarowały 934 osoby, a w tej grupie prawie 80% robi to tak samo lub bardziej intensywnie w porównaniu do poprzedniego roku. U prawie 95% stwierdzono co najmniej średni stopień zagrożenia e-uzależnieniem ocenianego na podstawie SWZ.



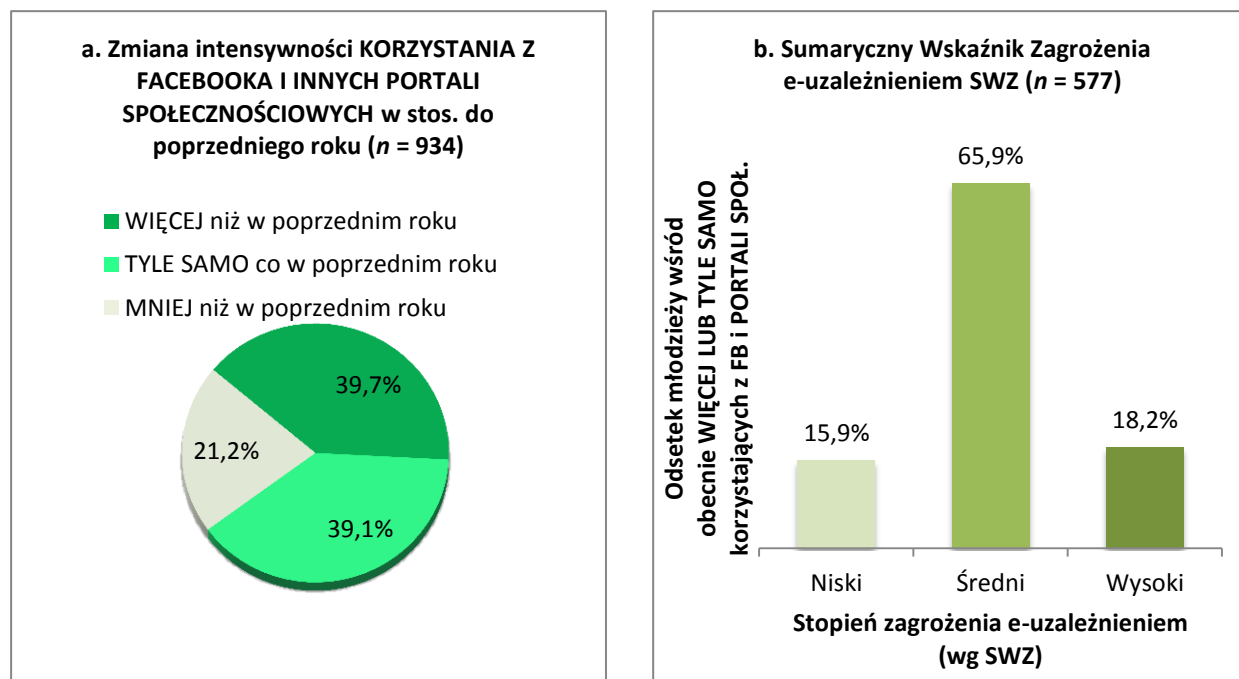
Rysunek 29. Zagrożenie e-uzależnieniem od e-zakupów oceniane na podstawie kupowania gier i akcesoriów do gier.



Rysunek 30. Zagrożenie e-uzależnieniem od e-zakupów oceniane na podstawie uczestnictwa w aukcjach internetowych.

Rysunek 31. Zagrożenie e-uzależnieniem od e-zakupów oceniane na podstawie korzystania z Facebooka i portali społecznościowych.

Porównując wyniki dla różnych e-aktywności przedstawione na panelach „a” rysunków 23 - 31 można zauważyć, że około połowy z „wykonawców” analizowanych e-aktywności (48,5 do 59%) zadeklarowała zwiększenie lub podobny poziom intensywności ich wykonywania w porównaniu do



„poprzedniego roku”. Przyjmując kryterium intensywności wykonywania czynności można zatem stwierdzić, że **około połowy osób wykonujących daną e-czynność jest zagrożona przynajmniej w minimalnym stopniu**. Zdecydowany wyjątek stanowi korzystanie z Facebooka i portali społecznościowych. W przypadku tej e-aktywności aż 78,8% wskazało na podobną lub większą intensywność jej wykonywania w porównaniu do „poprzedniego roku”. Zatem **około trzech czwartych użytkowników Facebooka i portali społecznościowych można uznać za zagrożonych przynajmniej w minimalnym stopniu**.

Skalę zagrożenia uzależnieniem od e-czynności można także oszacować odnosząc odsetki osób uznanych za zagrożone na podstawie zmiany intensywności wykonywania poszczególnych e-aktywności do całej próby (N = 1000), co komentowano przy każdej z nich. Podsumowując, przyjęcie tej podstawy procentowania pokazuje, że **odsetek osób zagrożonych uzależnieniami od poszczególnych e-czynności (w zależności od e-aktywności) wynosi od 8 do 13 w przypadku e-gier, od 8 do 9 w przypadku e-hazardu, od i od 4 do 13 w przypadku e-zakupów i 37 w przypadku Facebooka i portali społecznościowych**. Patrząc na te liczby można by było pomyśleć, że nie są

bardzo duże. Jednakże, nawet jeśli zagrożenie e-uzależnieniem dotyczy jednej osoby (w klasie), to już taka diagnoza wymaga działania profilaktycznego.

Panele „b” rysunków 23 - 31. z kolei pokazują, że rozkład stopnia zagrożenia e-uzależnieniem od poszczególnych e-czynności oceniany na podstawie SWZ jest podobny, jak w przypadku Internetu ogólnie (rys. 4.16.). Można zauważyć, że we wszystkich analizach największy jest odsetek nastolatków o średnim stopniu zagrożenia e-uzależnieniem, a najmniejszy tych o niskim. Szczegółowa analiza wskazuje jednak **duże zróżnicowanie odsetków osób o niskim, średnim i wysokim stopniu zagrożenia e-uzależnieniem w zależności od e-aktywności**. Wśród zagrożonych użytkowników Facebooka i portali społecznościowych, odsetek młodzieży o wysokim stopniu zagrożenia e-uzależnieniem jest najmniejszy i wynosi 18,2%. Z kolei wśród zagrożonych e-hazardzistów procent nastolatków o wysokim stopniu zagrożenia e-uzależnieniem jest największy: w przypadku gier internetowych typu zakłady, kasyno, automaty, itp., na żetony lub pieniądze wynosi aż 43,1 a wśród obstawiających zakłady - 38,7. Odsetki osób o wysokim stopniu zagrożenia od aktywności z zakresu e-gier i e-zakupów plasują się pomiędzy powyższymi. U co czwartego, lub co piątego zagrożonego użytkownika e-gier (25,6% w przypadku gier typu *multi-player* i 22,7% – *single-player*) stwierdzono wysoki poziom zagrożenia. Prawie co trzeci nastolatek zagrożony uzależnieniem od kupowania gier i akcesoriów oraz od sprzedawania i wymiany rzeczy na portalach aukcyjnych przejawia wysoki stopień e-uzależnienia (odpowiednio 32,2% i 30,8%). Z kolei w zakresie samodzielnego dokonywania zakupów wysoki poziom zagrożenia e-uzależnieniem dotyczy co czwartej osoby (23,9%), a w zakresie przeglądania stron internetowych z rzeczami do kupienia – co piątej (18,3%).

Odnosząc te wyniki do całej 1000-osobowej próby można powiedzieć, że najbardziej niepokojące są wyniki dotyczące Facebooka i portali społecznościowych. **18,2% osób o wysokim stopniu zagrożenia e-uzależnieniem wśród zagrożonych 577 „wykonawców” tej e-aktywności to ponad 100 osób, czyli 10% z 1000. Liczebności dotyczące pozostałych e-aktywności wahają się w granicach od 22 do 61 osób na 1000, czyli od 2 do 6%.** Jeśli wzięłoby się pod uwagę także liczebności osób o średnim poziomie zagrożenia, to odsetki te by wzrosły od 3 w przypadku e-hazardu do 38% w przypadku Facebooka i portali społecznościowych.

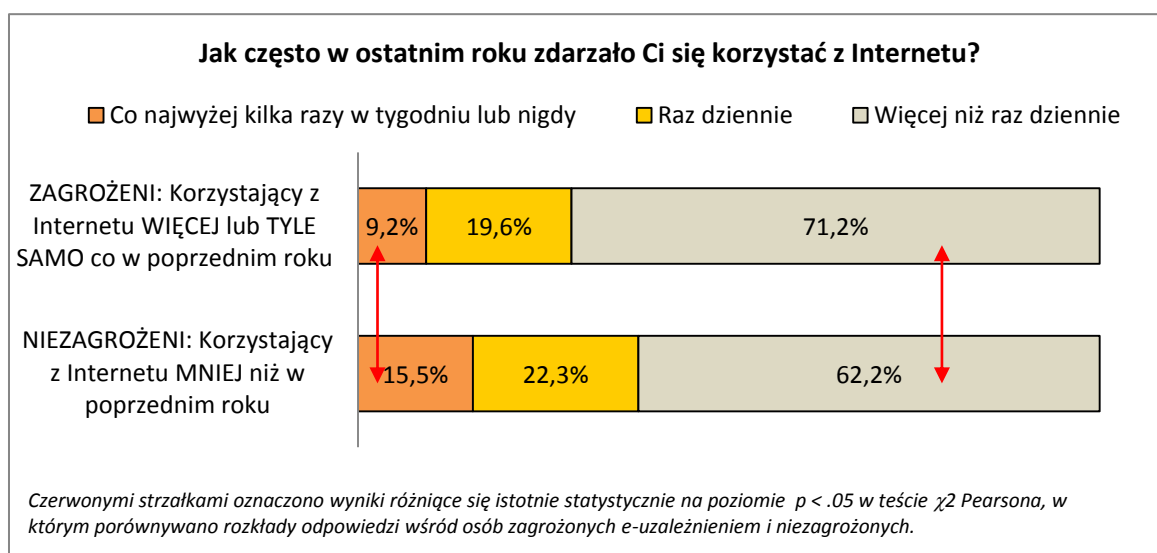
4.3.2.4. Objawy kluczowe dla grup zagrożonych

Analizy ujawniły istnienie związków pomiędzy zagrożeniem e-uzależnieniem ocenianym na podstawie zmiany intensywności korzystania z Internetu oraz stopnia zagrożenia według SWZ, a takimi objawami jak częstość korzystania z Internetu i czas spędzany w sieci.

4.3.2.4.1. Częstość korzystania z Internetu

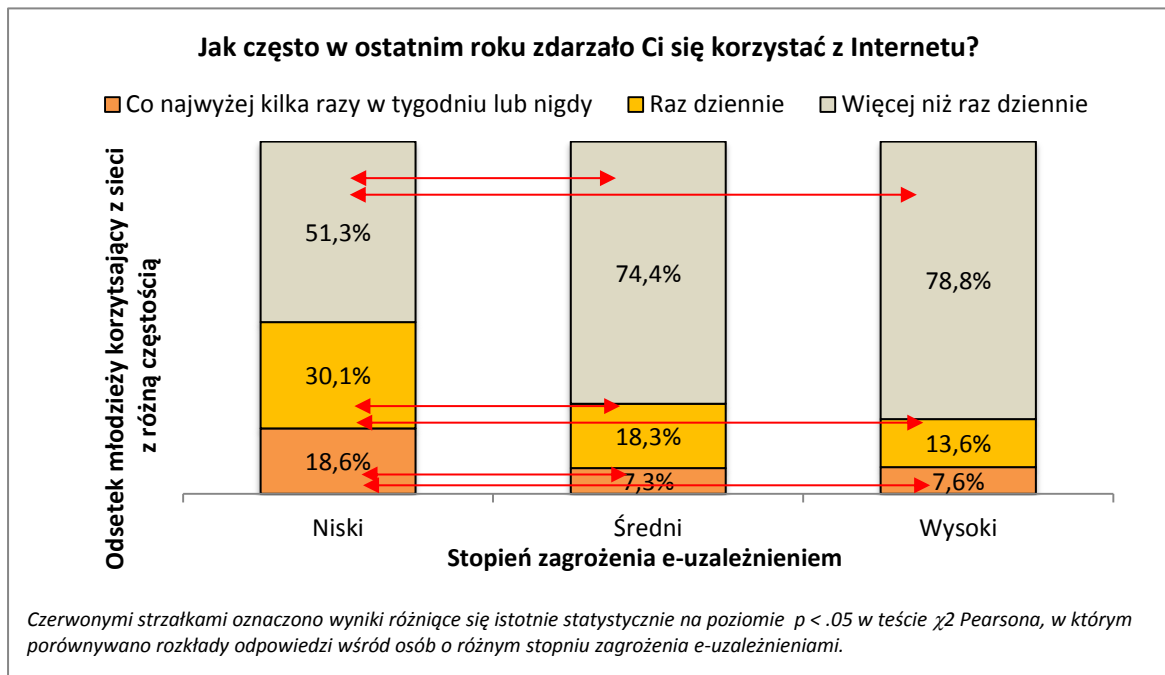
Autorzy wielu publikacji na temat uzależnień, przede wszystkim na temat gier, częstość wykonywania danej czynności traktują jako jedno z kryteriów uzależnienia. Także nasze badania dotyczące psychometrycznych własności Kwestionariusza MAWI pokazują, że częstość korzystania z Internetu i wykonywania e-czynności można traktować jako jeden ze wskaźników zagrożenia e-uzależnieniem ze względu na związek tej zmiennej z SWZ (Wąsowicz i Styśko-Kunkowska, 2014).

Z analiz opisanych poniżej wynika, że **korzystanie z Internetu codziennie i więcej niż raz dziennie należy do zachowań charakterystycznych dla osób zagrożonych e-uzależnieniem**. Jak widać na wykresie (rys. 32.), w przypadku zagrożenia ocenianego na podstawie zmiany intensywności zachowań w Internecie, osób wchodzących do sieci więcej niż raz dziennie jest niemal 10% więcej wśród osób zagrożonych (tzn. korzystających z Internetu z podobną lub większą intensywnością niż w poprzednim roku) niż wśród osób niezagrożonych (tzn. korzystających obecnie z Internetu z mniejszą intensywnością niż w minionym roku).



Rysunek 32. Zagrożenie e-uzależnieniem (na podstawie zmiany intensywności korzystania) a częstość korzystania z Internetu w ciągu ubiegłego roku, $\chi^2 (2, N = 996) = 10,48, p = ,005$.

Ponadto, korzystanie z Internetu więcej niż raz dziennie **częściej cechuje nastolatków przejawiających wysoki i średni stopień zagrożenia e-uzależnieniem** (ocenianego na podstawie SWZ) niż tych o niskim stopniu zagrożenia (rys. 33.).



Rysunek 33. Zagrożenie e-uzależnieniem (na podstawie SWZ) a częstość korzystania z Internetu w ciągu ubiegłego roku, $\chi^2(4, N = 699) = 30,30, p < .001$.

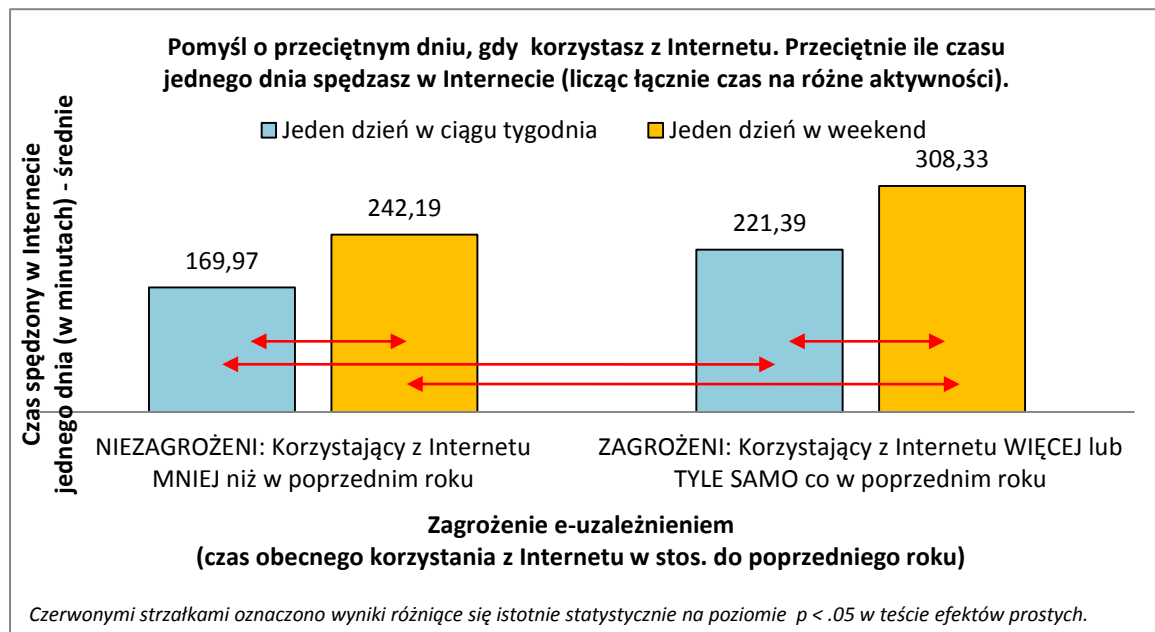
4.3.2.4.2. Czas spędzany w Internecie

Kolejnym objawem stopnia e-uzależnienia jest **czas spędzony w Internecie w ciągu jednego dnia, zarówno dnia w tygodniu, jak i w dnia w trakcie weekendu**. Wniosek ten oparto na wynikach dwu wieloczynnikowych analiz wariancji z powtarzanym pomiarem, w których czas w sieci był zmienną zależną. Ilość czasu spędzonego w Internecie¹² jednego dnia w tygodniu vs w weekend potraktowano jako zmienną niezależną wewnątrz osób. Dwie zmienne wprowadzono jako zmienne niezależne między osobami. W pierwszej analizie była to zmiana intensywności korzystania z Internetu w porównaniu do poprzedniego roku (mniej vs tyle samo lub więcej lub tyle samo), a w drugiej analizie – stopień zagrożenia e-uzależnieniem według SWZ (niski vs średni vs wysoki). Szczegóły dotyczące wartości statystyk w tych analizach znajdują się w tytułach rysunków 34. i 35.

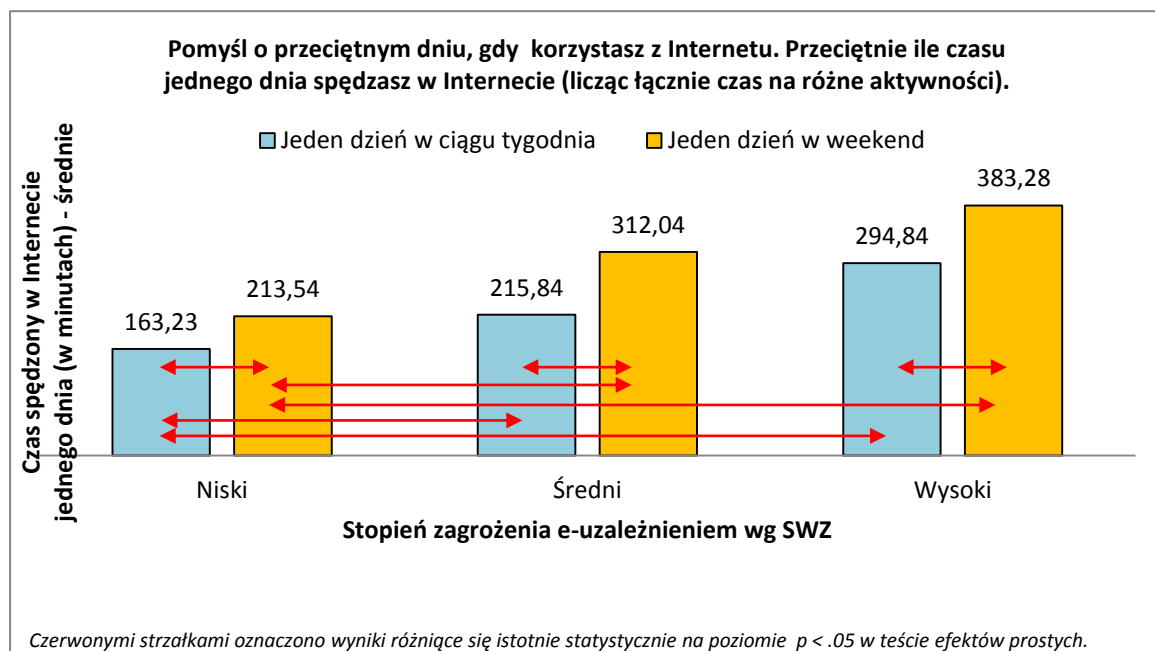
Analizy wykazały, że **zagrożenie e-uzależnieniem** (rys. 34.), a zwłaszcza **jego wyższy stopień** (rys. 35.), jest związane ze spędzaniem więcej czasu w Internecie jednego dnia, i to zarówno w ciągu tygodnia, jak i w weekend. Rysunek 34. uwiadcza, że **osoby zagrożone e-uzależnieniem** (tzn. korzystające z Internetu więcej lub tyle samo co w poprzednim roku) spędzają w nim dziennie **około godziny dłużej niż niezagrożone** (tzn. korzystające z Internetu mniej niż w poprzednim roku). Wniosek ten dotyczy zarówno dnia powszedniego, jak i weekendu. Dobrze tę zależność ilustruje

¹² Ze względu na prawoskośność rozkładu tej zmiennej do analiz zastosowano transformację opartą o pierwiastek kwadratowy (Field, 2005).

rysunek 35., na którym widać wyraźnie, że im wyższy stopień e-uzależnienia, tym dłuższy dzienny pobyt w Internecie, również zarówno w ciągu tygodnia, jak i w weekend.



Rysunek 34. Efekt główny dnia (tydzień vs weekend), $F(1, 998) = 242,92, p < .001, \eta^2 = .20$, efekt główny zagrożenia e-uzależnieniem (korzystanie z Internetu mniej vs więcej lub tyle samo co w ubiegłym roku), $F(1, 998) = 24,72, p < .001, \eta^2 = .02$, efekt interakcji obu zmiennych, $F(1, 998) = 1,998, p = .34, \eta^2 = .001$.



Rysunek 35. Efekt główny dnia (tydzień vs weekend), $F(1, 700) = 90,160, p < .001, \eta^2 = .16$, efekt główny stopnia zagrożenia e-uzależnieniem (niski vs średni vs wysoki), $F(2, 700) = 22,265, p < .001, \eta^2 = .06$, efekt interakcji obu zmiennych, $F(1, 700) = 2,52, p = .08, \eta^2 = .01$.

Przeliczenie minut poświęconych na aktywność w sieci na godziny dotyczących pomaga dostrzec, że osoby obecnie niezagrożone e-uzależnieniem (które zredukowały czas serfowania w

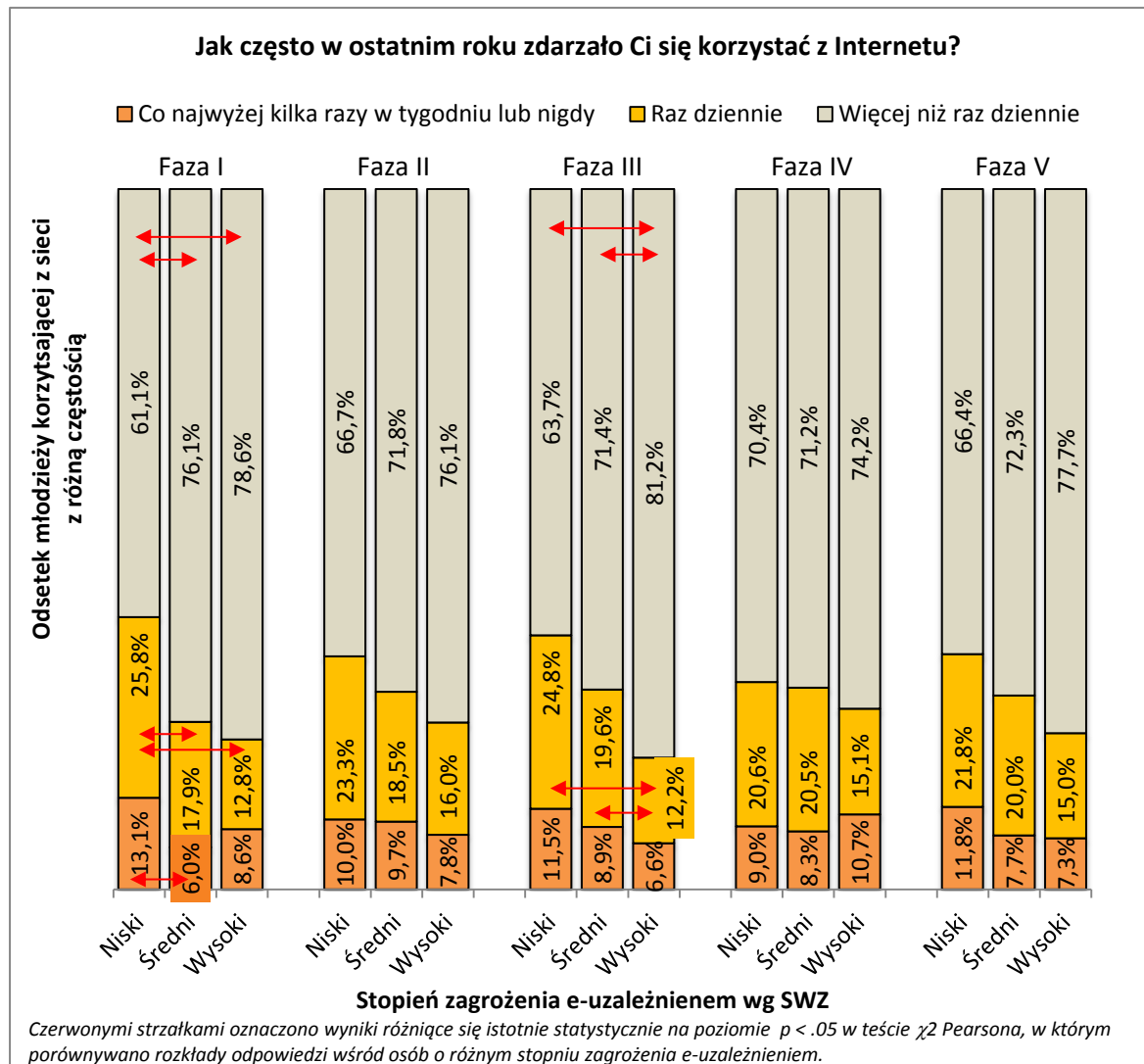
stosunku do poprzedniego roku) spędzają w Internecie w powszedni dzień średnio około 3 godzin, a w weekend - około 4 godzin. Pewnym zaskoczeniem może być to, że osoby z niskim stopniem zagrożenia e-uzależnieniem spędzają w Internecie średnio nieco poniżej 3 godzin jednego dnia w tygodniu i 3,5 godziny w weekend. U osób ze średnim stopniem zagrożenia e-uzależnieniem czas ten wzrasta do 3, 5 godziny w tygodniu i 5 godzin w weekend. Natomiast **osoby z wysokim stopniem zagrożenia e-uzależnieniem spędzają w Internecie około 5 godzin jednego dnia w tygodniu i prawie 6,5 godziny w weekend**. Wyniki te pozwalają sformułować wniosek, **czas spędzony w Internecie jest jednym z objawów średniego i wysokiego stopnia zagrożenia e-uzależnieniem, ale nie niskiego**.

4.3.2.5. Objawy kluczowe dla poszczególnych faz rozwoju zagrożenia e-uzależnieniem

Wyniki analiz testem χ^2 pokazały także, że poszczególne objawy są charakterystyczne dla niektórych faz rozwoju zagrożenia e-uzależnieniem.

4.3.2.5.1. Częstość korzystania z Internetu

Na rysunku 36. widać ogólną zależność wskazującą, że im wyższy stopień zagrożenia e-uzależnieniem ocenianego na podstawie SWZ (zmienna niezależna), tym więcej młodzieży korzysta z Internetu kilka razy dziennie (zmienna zależna). Jednakże, istotne statystycznie różnice w częstości wchodzenia do sieci stwierdzono tylko dla dwóch faz: **fascynacji Internetem** (Faza I) oraz **wzrostu regularności korzystania z Internetu w celu regulacji stanów emocjonalnych** (Faza III). W obu przypadkach osób korzystających z Internetu kilka razy dziennie jest więcej (o 17,5%) w grupie młodzieży o wysokim stopniu zagrożenia e-uzależnieniem w Fazach I i III niż wśród osób o niskim stopniu zagrożenia.



Rysunek 36. Zagrożenie e-uzależnieniem w poszczególnych fazach a częstość korzystania z Internetu w ciągu ubiegłego roku - Faza I: $\chi^2(4, N = 699) = 22,74, p < .001$, Faza II: $\chi^2(4, N = 699) = 5,67, p = ,225$, Faza III: $\chi^2(4, N = 699) = 17,77, p = ,001$, Faza IV: $\chi^2(4, N = 699) = 2,71, p = ,61$, Faza V: $\chi^2(4, N = 699) = 8,21, p = ,08$.

4.3.2.5.2. Czas spędzany w Internecie

W sekcji 4.3.2.4.2. omówiono związek zachodzący między zagrożeniem e-uzależnieniem ocenianym na podstawie SWZ a ilością czasu spędzanego w Internecie. W tej sekcji odnosimy się do zależności dotyczących zagrożenia orzekanego na podstawie wskaźników dla poszczególnych faz. Także w tym przypadku wystąpiły różnice w czasie spędzanym w Internecie jednego dnia (zmienna zależna), w zależności od tego, czy dotyczy to dnia tygodnia, czy weekendu (zmienna niezależna). Stwierdzono ponadto różnice w czasie spędzanym w sieci w zależności od stopnia zagrożenia w danej fazie (zmienna niezależna) - tabela 61.

Tabela 61. Czas spędzany w Internecie jednego dnia w zależności od dnia tygodnia lub weekendu oraz w zależności od stopnia zagrożenia e-uzależnieniem w poszczególnych fazach – wyniki analizy wariancji.

	Efekty główne						Efekt interakcji		
	Dnia (tydzień vs weekend)			Stopnia zagrożenia e-uzależnieniem (niski vs średni vs wysoki)			Dzień x Stopień zagrożenia		
	$F(1, 700)$	p	η_{part}^2	$F(2, 700)$	p	η_{part}^2	$F(2, 700)$	p	η_{part}^2
Faza I	220,85	< .001	.24	2,56	< .001	.02	2,82	.06	.01
Faza II	230,48	< .001	.25	10,07	< .001	.03	0,77	.46	.002
Faza III	228,45	< .001	.25	14,67	< .001	.04	0,002	.998	.0001
Faza IV	211,30	< .001	.23	8,05	< .001	.02	0,36	.70	.001
Faza V	226,08	< .001	.24	18,125	< .001	.05	0,21	.81	.001

4.3.2.6. Fazy uzależnienia w grupach zagrożonych

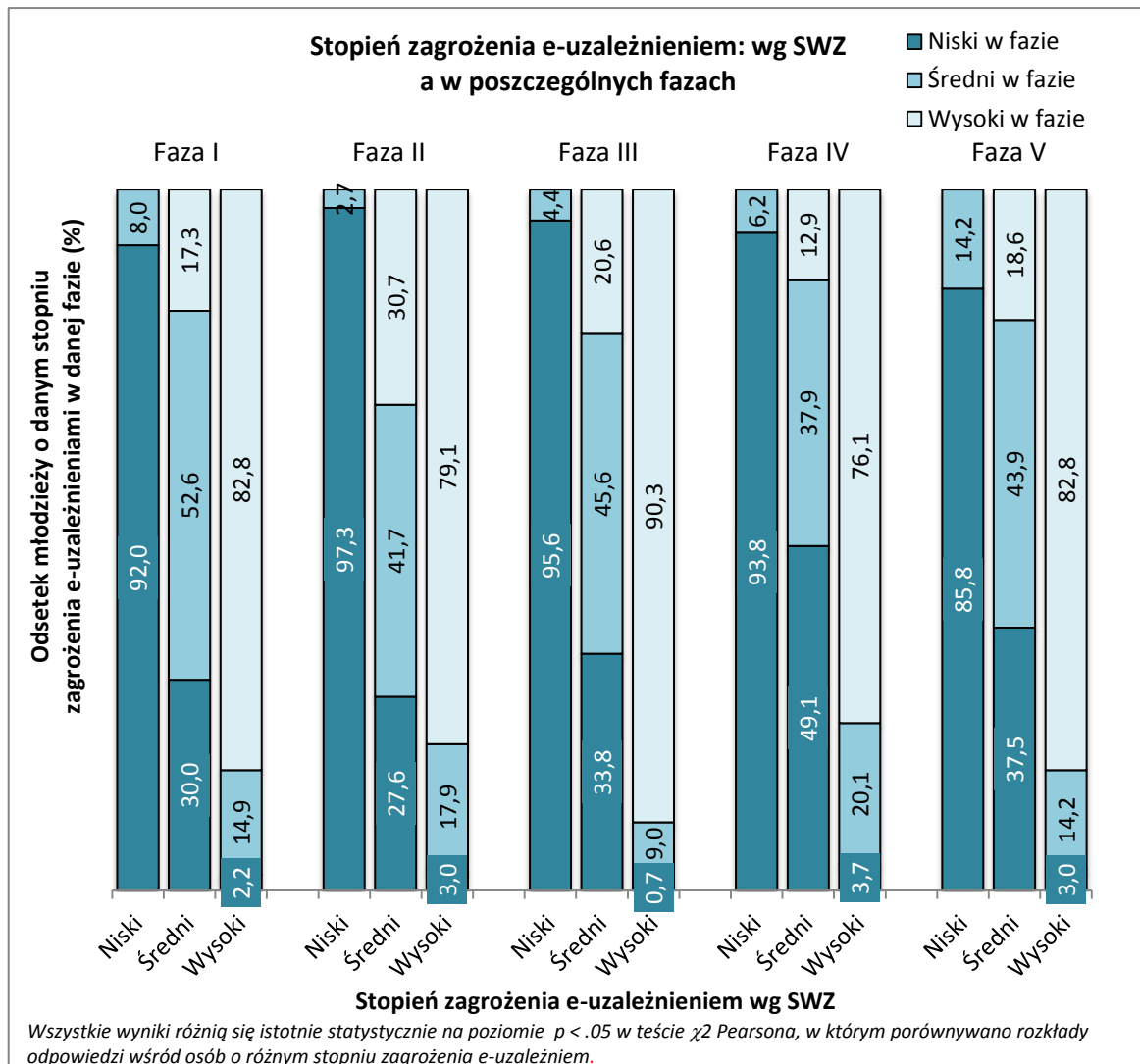
W celu określenia jakie jest natężenie zagrożenia w zakresie poszczególnych faz jego rozwoju w grupach o różnym stopniu zagrożenia orzekanego na podstawie SWZ wykonano analizy testem χ^2 . Wyniki tych analiz przedstawiono na rysunku 37. Widać na nim trzy grupy osób o niskim, średnim i wysokim stopniu zagrożenia e-uzależnieniem według SWZ. W każdej grupie przedstawiono, ile osób ujawniło niski, średni i wysoki stopień zagrożenia w danej Fazie I-V.

Wśród osób o niskim poziomie zagrożenia według SWZ nikt nie miał wysokich wyników w zakresie wskaźników faz, natomiast w przypadku Fazy V (dyskomfort przy braku dostępu do sieci) u 14% wystąpił średni poziom zagrożenia.

Druga grupa, to osoby ze średnim poziomem zagrożenia według SWZ. W tym przypadku wyróżnia się Faza II (redukcja napięcia), w której niemal trzy czwarte badanej młodzieży ma średni lub wysoki stopień zagrożenia związanego z wykorzystywaniem Internetu do redukowania napięcia.

Z kolei wśród osób z wysokim stopniem zagrożenia orzekanym na podstawie SWZ odsetki średnio i wysoce zagrożonych w poszczególnych fazach można uznać za podobne. Wyróżnia się natomiast Faza III, w której 90% jest wysoce zagrożonych uzależnieniem od Internetu z powodu doświadczania dyskomfortu w sytuacji braku dostępu do Internetu

Rysunek 37. Zagrożenie e-uzależnieniem (na podstawie SWZ) a stopień zagrożenia e-uzależnieniem w poszczególnych fazach, Faza I: $\chi^2(4, N = 703) = 422,19, p < .001$, Faza II: $\chi^2(4, N = 703) = 346,09, p < .001$, Faza III: $\chi^2(4, N = 703) = 433,055, p < .001$, Faza IV: $\chi^2(4, N = 703) = 352,165, p < .001$, Faza V: $\chi^2(4, N = 703) = 342,18, p < .001$.

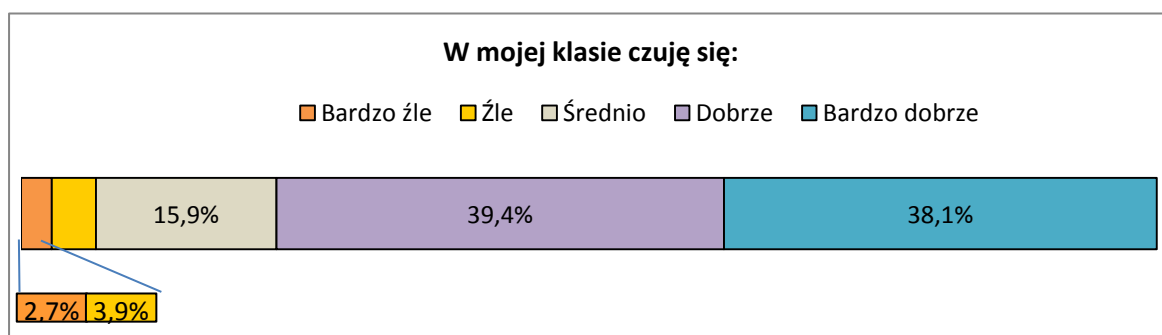


4.3.2.7. Rodzaj i stopień zaawansowania negatywnych konsekwencji e-uzależnienia

W projekcie skupiono się na potencjalnych konsekwencjach e-uzależnienia adekwatnych do sytuacji młodzieży, tzn. na skutkach społecznych, szkolnych, zdrowotnych i finansowych. Pierwszy rodzaj opisano na podstawie samooceny samopoczucia w klasie, drugi – samooceny osiągnięć szkolnych, trzeci - samooceny stanu zdrowia i jego pogorszenia, a czwarty - zaangażowania finansowego w korzystanie z Internetu.

4.3.2.7.1. Konsekwencje społeczne

Ponad trzy czwarte badanej młodzieży przyznało, że czuje się w swojej klasie dobrze lub bardzo dobrze (rys. 38.).



Rysunek 38. Samopoczucie w klasie, $\chi^2(4, N = 995) = 635,75, p = .001$.

Analiza korelacji testem *rho* Spearmana (tab. 62.) wykazała, że im wyższy poziom zagrożenia e-uzależnieniem młodzież przejawiała stosując Internet w celu redukcji napięcia (Faza II), regulując emocje poprzez zwiększanie regularności korzystania z Internetu (Faza III) oraz ograniczając kontakty społeczne w związku z korzystaniem Internetu (Faza IV), tym bardziej czuła się źle w swojej klasie. Związki te jednak były słabe.

Tabela 62. Wyniki analizy korelacji testem *rho* Spearmana między pozytywnym samopoczuciem w klasie a Sumarycznym Wskaźnikiem Rozwoju Zagrożenia e-uzależnieniem i wskaźnikami faz rozwoju zagrożenia e-uzależnieniem ($n = 703$).

			Zmiana intensywności	SWZ	Faza I	Faza II	Faza III	Faza IV	Faza V
Pozytywne samopoczucie w klasie	<i>rho</i>		-,06	-,13**	-,03	-,16**	-,09*	-,19**	-,06
	N		995	698	698	698	698	698	698

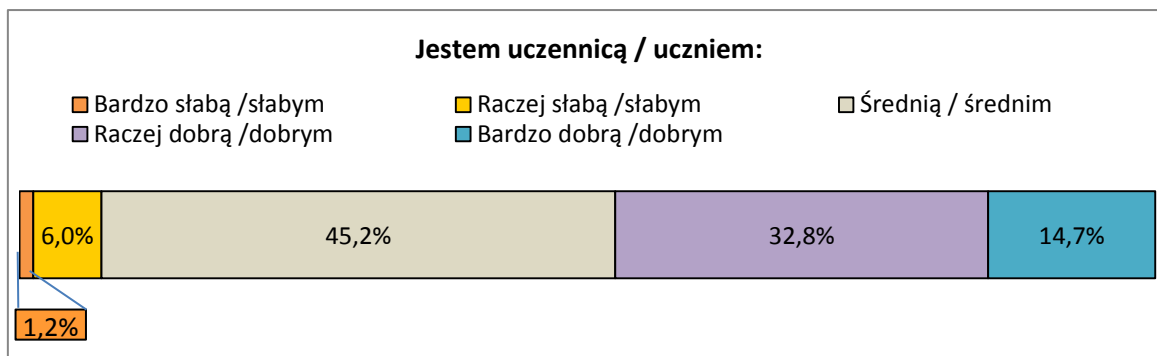
* $p < 0.05$ ** $p < 0.001$

Zmiana intensywności – Zmiana intensywności korzystania z Internetu w stos. do poprzedniego roku

SWZ – Sumaryczny Wskaźnik Zagrożenia e-uzależnieniem

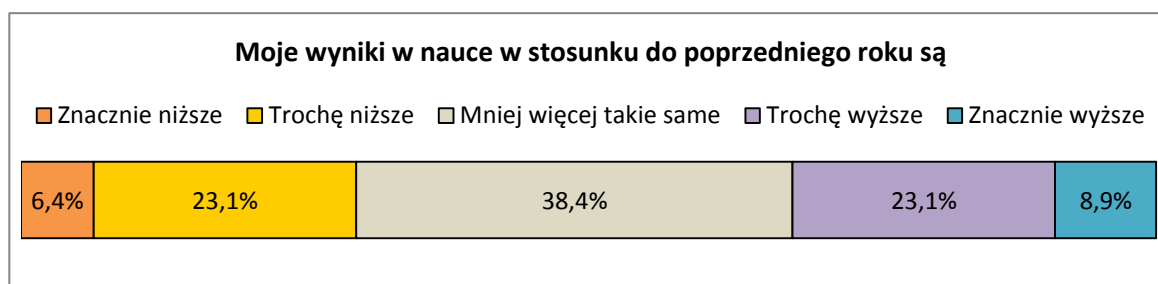
4.3.2.7.2. Konsekwencje szkolne

Młodzież stosunkowo pozytywnie oceniała swoje funkcjonowanie w szkole. Najwięcej badanej młodzieży uważało się za uczniów/uczenice średnie, następnie za raczej dobrych/e i bardzo dobrych/e. Mniej niż 10% badanej młodzieży uważało się za uczących się słabo lub bardzo słabo (rys. 39.).



Rysunek 39. Pozytywna samoocena wyników w nauce, $\chi^2 (4, N = 999) = 635,75, p = .001$.

Jednocześnie najwięcej młodzieży nie dostrzegało różnic w swoich wynikach w nauce w stosunku do poprzedniego roku. Podobne odsetki młodzieży deklarowały niewielką zmianę na gorsze lub lepsze. Najmniej osób dostrzegało zmianę wyników na znacznie wyższe lub niższe (rys. 40).



Rysunek 40. Samoocena zmiany wyników w nauce w stosunku do poprzedniego roku, $\chi^2 (4, N = 999) = 333,31, p = .001$.

Stwierdzono, że badani korzystający z Internetu więcej w stosunku do poprzedniego roku, mieli silniejsze przekonanie o pogorszeniu wyników w nauce (tab. 63.). Jednocześnie zagrożeniu e-uzależnieniem związanemu z dyskomfortem przy braku dostępu do Internetu (Faza V) towarzyszyła bardziej negatywna ocena swoich wyników w nauce. Ponownie związki te były słabe, a nawet bardzo słabe ($<.10$). Wystąpił także bardzo słaby i zaskakujący związek wskazujący, że im więcej młodzież korzystała z Internetu w porównaniu z rokiem poprzednim, tym bardziej była przekonana o poprawieniu swoich wyników w nauce w stosunku do poprzedniego roku.

Tabela 63. Wyniki analizy korelacji testem ρ Spearmana między samooceną w zakresie funkcjonowania edukacyjnego a Sumarycznym Wskaźnikiem Rozwoju Zagrożenia e-uzależnieniem i wskaźnikami Faza rozwoju zagrożenia e-uzależnieniem ($n = 703$).

		Zmiana intensywności	SWZ	Faza I	Faza II	Faza III	Faza IV	Faza V
Pozytywna samoocena wyników w nauce	ρ	,02	-,075*	-,03	-,065	-,03	-,06	-,10**
	n	999	702	702	702	702	702	702
Zmiana samooceny wyników w nauce w stos. do poprzedniego roku w kierunku pozytywnym	ρ	-,07*	,02	,06	-,03	,025	,05	,01
	n	999	702	702	702	702	702	702

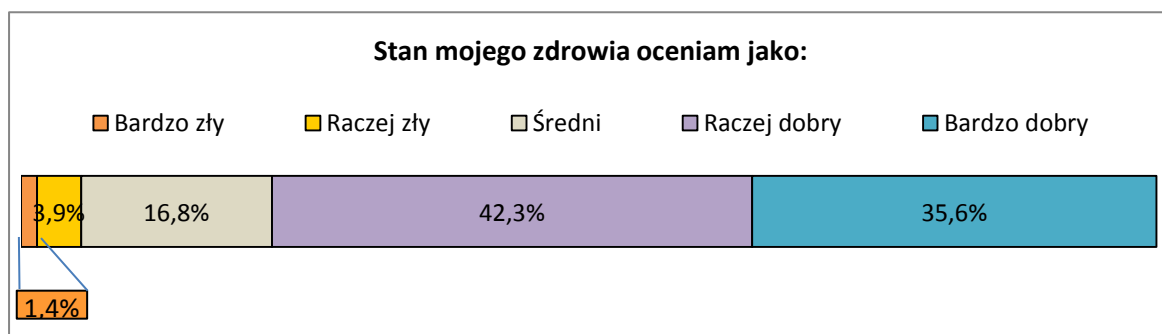
* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Zmiana intensywności – Zmiana intensywności korzystania z Internetu w stos. do poprzedniego roku

SWZ – Sumaryczny Wskaźnik Zagrożenia e-uzależnieniem

4.3.2.7.3. Konsekwencje zdrowotne

Ponad trzy czwarte badanej młodzieży uważało stan swojego zdrowia za dobry (rys. 41.).



Rysunek 47. Samoocena stanu zdrowia, $\chi^2(4, N = 997) = 676,60, p = .001$.

Analiza korelacji ujawniła związek tej zmiennej z zagrożeniem e-uzależnieniem mierzonym zmianą intensywności korzystania z Internetu w stosunku do poprzedniego roku (tab. 63.). Jak widać, im wyższe zagrożenie e-uzależnieniem przejawiała młodzież, tym bardziej dostrzegała u siebie – również w porównaniu do roku poprzedniego – różnego rodzaju konkretne negatywne konsekwencje zdrowotne, takie jak bóle nóg, dłoni, głowy, kręgosłupa lub pleców oraz kłopoty z oddychaniem i pogorszenie wzroku. Związki te ponownie były słabe lub umiarkowane. Poza tym, nie stwierdzono statystycznie istotnych związków między zagrożeniem e-uzależnieniem a ogólnym przekonaniem o stanie swojego zdrowia i jego polepszeniu/pogorszeniu w stosunku do poprzedniego roku. Wyjątek stanowiła bardzo słaba ujemna korelacja wskazująca, że im wyższe są wyniki w zakresie e-uzależnienia w Fazie II (korzystania z Internetu w celu redukcji napięcia), tym mniej pozytywna jest ocena stanu swojego zdrowia.

Tabela 64. Wyniki analizy korelacji testem rho Spearmana między samooceną zdrowia a Sumarycznym Wskaźnikiem Zagrożenia e-uzależnieniem SWZ i wskaźnikami Faz rozwoju zagrożenia e-uzależnieniem ($n = 703$).

		Zmiana intensywności	SWZ	Faza I	Faza II	Faza III	Faza IV	Faza V
Pozytywna samoocena stanu zdrowia	Rho n	-,005 997	-,05 701	-,02 701	-,08* 701	-,02 701	-,06 701	,01 701
Zmiana pozytywnej samooceny stanu zdrowia	Rho n	-,01 996	,01 700	,01 700	-,03 700	,01 700	,03 700	,05 700
Pojawiły się u mnie bóle nóg	Rho n	,07* 998	,16*** 702	,17*** 702	,11** 702	,15*** 702	,13** 702	,08* 702
Pojawiły się u mnie bóle dłoni	Rho N	,02 997	,22*** 702	,19*** 702	,13** 702	,17*** 702	,23*** 702	,19*** 702
Pojawiły się u mnie trudności z oddychaniem	Rho N	,01 998	,215*** 702	,14*** 702	,16*** 702	,18*** 702	,20*** 702	,18*** 702
Pojawiły się u mnie bóle głowy	Rho N	,05 998	,15*** 702	,09* 702	,16*** 702	,15*** 702	,07 702	,12** 702
Pogorszył mi się wzrok	Rho n	,035 998	,13** 702	,08* 702	,13*** 702	,12** 702	,08* 702	,09* 702
Pojawiły się u mnie bóle pleców / kręgosłupa	Rho n	,06 997	,09* 701	,07 701	,09* 701	,12** 701	,05 701	,04 701

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$, $p < .001$

Zmiana intensywności – Zmiana intensywności korzystania z Internetu w stos. do poprzedniego roku

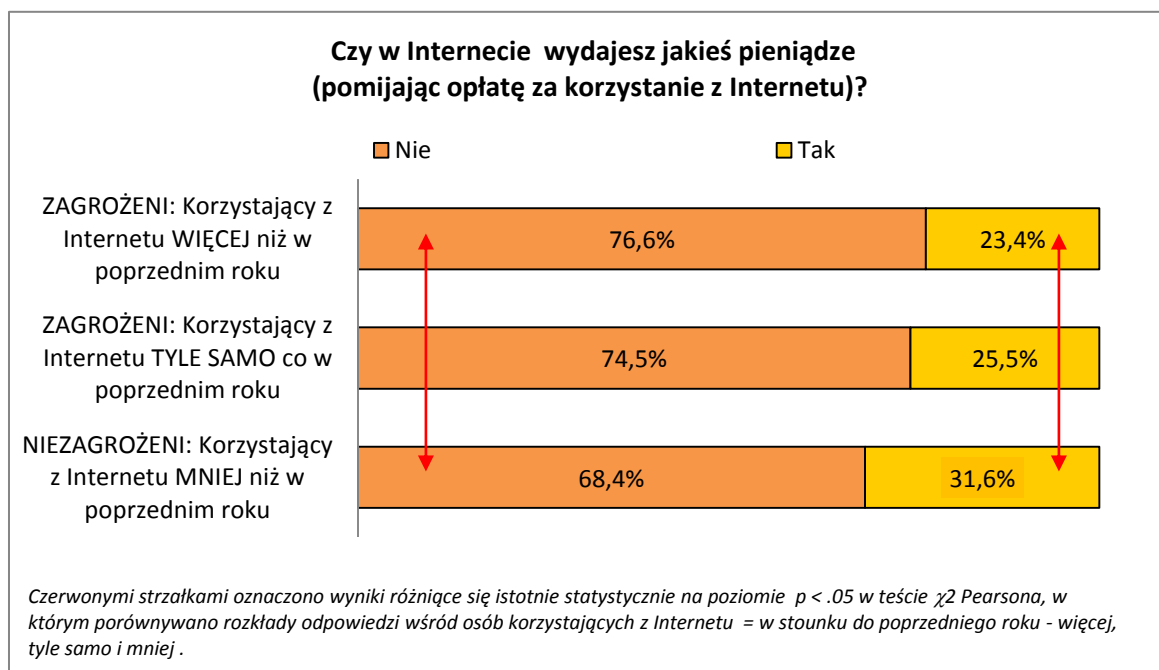
SWZ – Sumaryczny Wskaźnik Zagrożenia e-uzależnieniem

W tabeli widać również szereg istotnych korelacji wskazujących na występowanie istotnych dodatnich – choć słabych lub bardzo słabych – związków między różnymi wskaźnikami zagrożenia e-uzależnieniem (SWZ i Fazy I-V) a zmianami w zakresie poszczególnych aspektów funkcjonowania zdrowotnego.

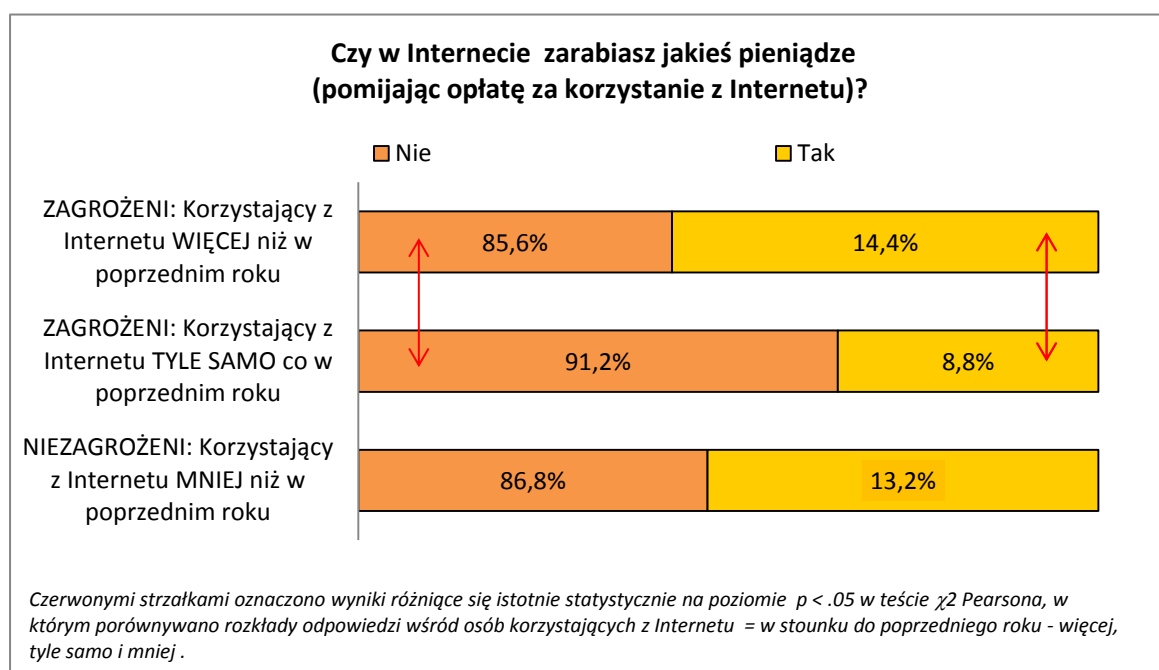
4.3.2.7.4. Konsekwencje finansowe

Analizy wykazały statystycznie istotną zależność (na poziomie tendencji) pomiędzy wydawaniem pieniędzy w Internecie a zagrożeniem e-uzależnieniem mierzonym zmianą intensywności korzystania z Internetu w stosunku do poprzedniego roku. Jak widać (rys. 42.), mniejsza jest grupa wydających pieniądze w Internecie wśród osób korzystających z Internetu więcej niż w poprzednim roku niż wśród korzystających mniej.

Z kolei zarabiających w związku z korzystaniem z Internetu jest więcej wśród zagrożonych niż niezagrożonych $\chi^2 (1, N = 1000) = 3,21$, $p = ,07$, najmniej jednak wśród tych, którzy korzystają z Internetu tyle samo co w poprzednim roku (rys. 43.).

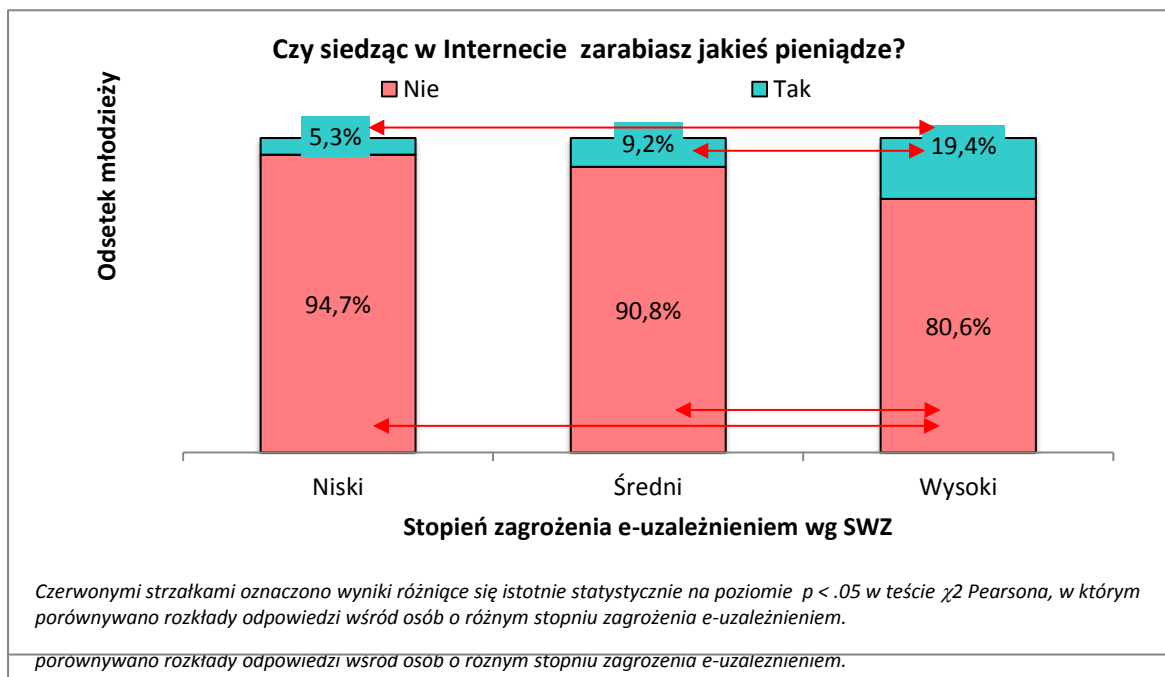


Rysunek 42. Wydawanie pieniędzy w związku z korzystaniem z Internetu w zależności od zmiany intensywności korzystania z Internetu w stosunku do roku poprzedniego, $\chi^2 (2, N = 1000) = 5,21, p = ,07$.



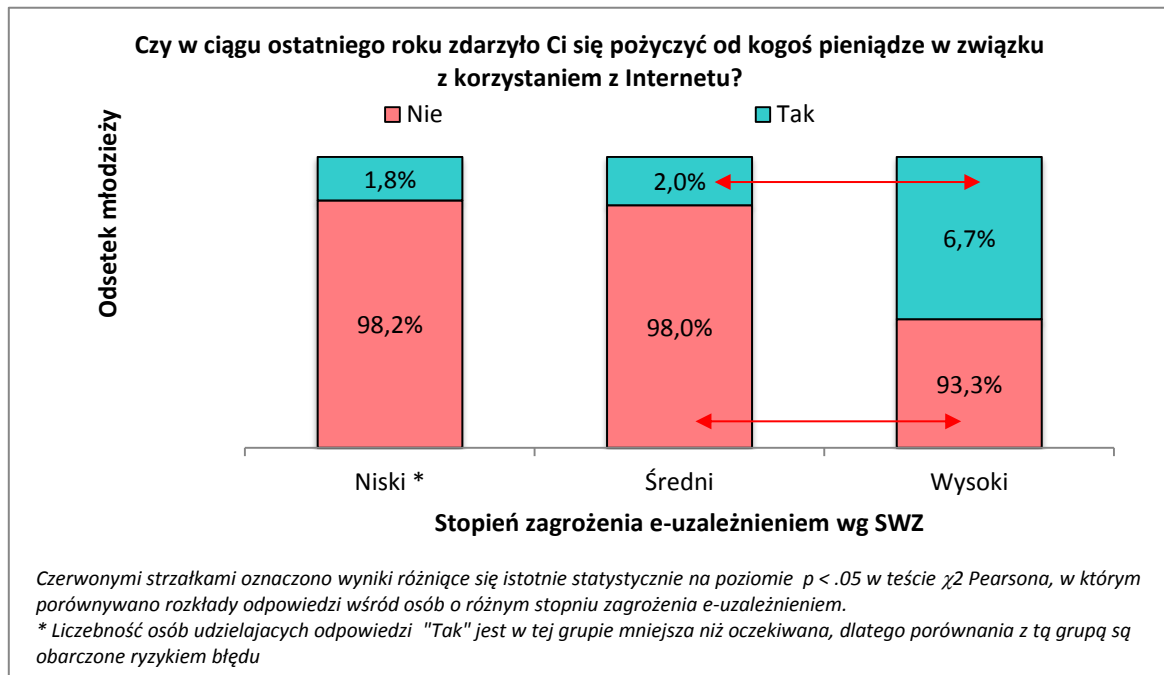
Rysunek 43. Zarabianie pieniędzy w związku z korzystaniem z Internetu w zależności od zmiany intensywności korzystania z Internetu w stosunku do roku poprzedniego, $\chi^2 (2, N = 1000) = 6,285, p = ,04$.

Jednocześnie charakterystyczne dla osób o najwyższym stopniu zagrożenia e-uzależnieniem (ocenianego na podstawie SWZ) jest zarówno wydawanie (rys. 44.), jak i zarabianie pieniędzy w Internecie (rys. 45.). Wśród osób wysoce zagrożonych e-uzależnieniem odsetki wydających pieniądze na Internet były o ponad 15% wyższe, a zarabiających o 10-14% wyższe niż wśród osób o średnim i niskim stopniu zagrożenia.



Rysunek 44. Wydawanie pieniędzy w Internecie w zależności od stopnia zagrożenia e-uzależnieniem mierzonego SWZ, $\chi^2 (2, N = 703) = 12,78, p = ,002$. Rysunek 45. Zarabianie pieniędzy w Internecie w zależności od stopnia zagrożenia e-uzależnieniem mierzonego SWZ, $\chi^2 (4, N = 699) = 30,30, p < .001$.

Analizy nie wykazały istotnych statystycznie różnic między odsetkami nastolatków pożyczających pieniądze (od innych) wśród osób zagrożonych, czyli korzystających z Internetu tyle samo lub więcej w stosunku do poprzedniego roku (2,8%) i niezagrożonych, czyli korzystających mniej (4,1%), $\chi^2 (1, N = 1000) = 1,13, p = ,29$. Zatem jedni i drudzy pożyczają pieniądze w związku z korzystaniem z Internetu. Stwierdzono natomiast, że wraz ze wzrostem stopnia zagrożenia wzrasta liczba nastolatków pożyczających pieniądze. **Wśród młodzieży o wysokim stopniu zagrożenia e-uzależnieniem było o niemal 5% więcej młodzieży pożyczającej niż wśród młodzieży o średnim poziomie zagrożenia (rys. 46.).**



Rysunek 46. Pożyczanie pieniędzy na Internet w ciągu ostatniego roku w zależności od stopnia zagrożenia e-uzależnieniem mierzonego sumarycznym wskaźnikiem zagrożenia e-uzależnieniem, $\chi^2(2, N = 703) = 8,99, p = ,01$.

4.3.2.8. Psychologiczne czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zagrożenia e-uzależnieniem

W rozdziale 4.1.1. wskazano płeć, typ szkoły, wiek oraz miejsce zamieszkania jako czynniki determinujące zagrożenie e-uzależnieniem i jego stopień. W celu identyfikacji psychologicznych determinant zagrożenia e-uzależnieniem przeprowadzono analizy regresji metodą krokową, w której zmienną zależną był Sumaryczny Wskaźnik Zagrożenia e-uzależnieniem SWZ¹³, a predyktorami - zmienne przedstawione w podrozdziale 4.3.1.5.: pozytywna postawa wobec Internetu, nieśmiałość i śmiałość, cztery style radzenia sobie ze stresem, spędzanie czasu ze znajomymi w realu lub na powietrzu oraz spędzanie czasu z rodzicami w sieci. Analogiczne analizy przeprowadzono oddzielnie dla osób o wysokim, średnim i niskim stopniu zagrożenia według SWZ oraz dla zagrożenia e-uzależnieniem orzeczanego na podstawie wskaźników faz. Ze względu na złożoność wyników, zależności dotyczące faz zobrazowano ogólnie na rysunkach¹⁴.

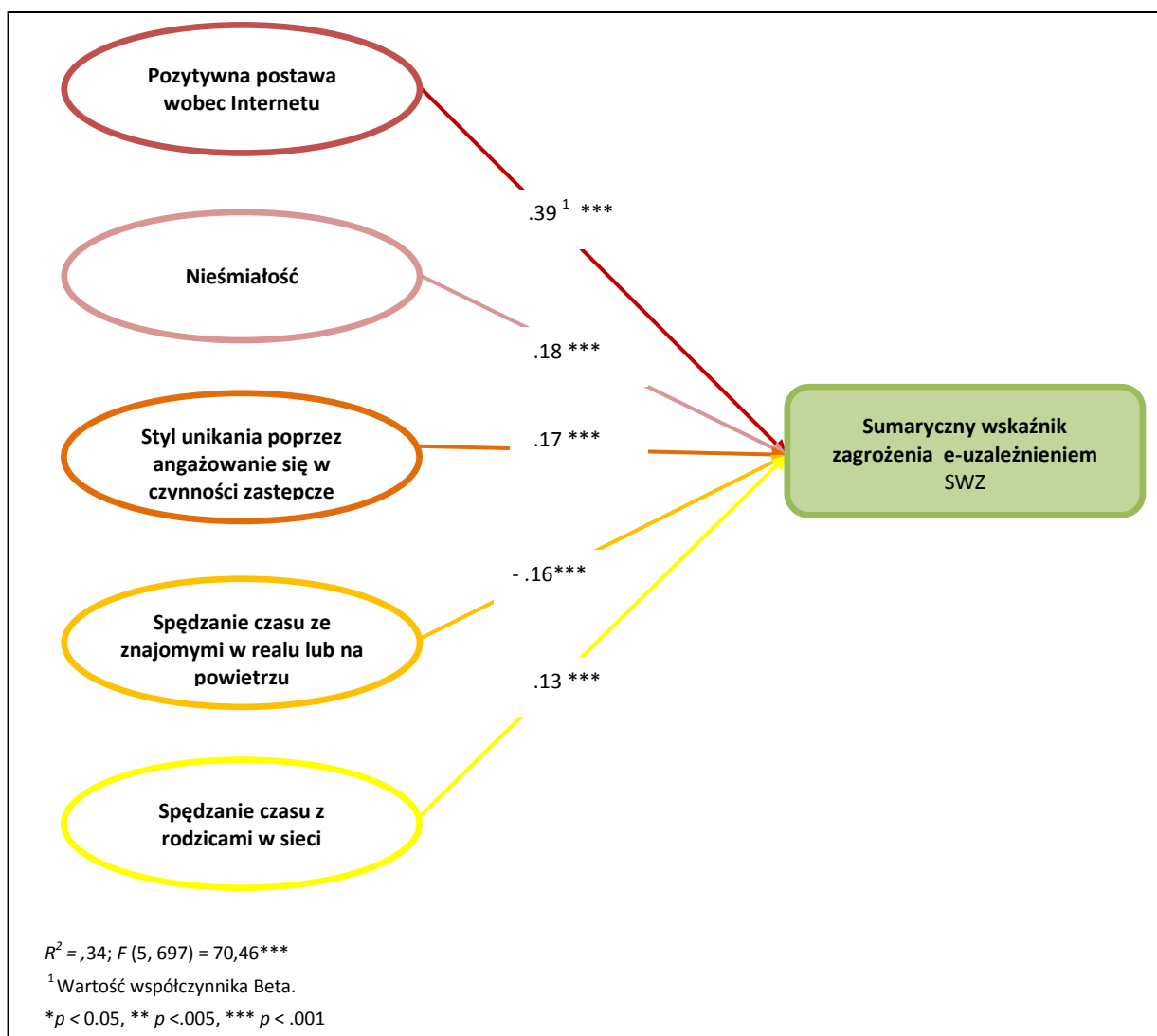
Wyniki pierwszej z analiz ujawniły **pięć psychologicznych determinant** stopnia zagrożenia e-uzależnieniem ocenianego na podstawie SWZ. Zaprezentowano je na rysunku 47. Jednakże, jak widać, jedynie pozytywna postawa wobec Internetu (sposstrzeganie go jako źródła świetnej rozrywki, przyjemności i ogólnie dobrego samopoczucia oraz fajnie spędzonego czasu) z umiarkowaną siłą (co

¹³ Ze względu na prawoskośność rozkładu do analiz zastosowano transformację tej zmiennej opartą o pierwiastek kwadratowy (Field, 2005).

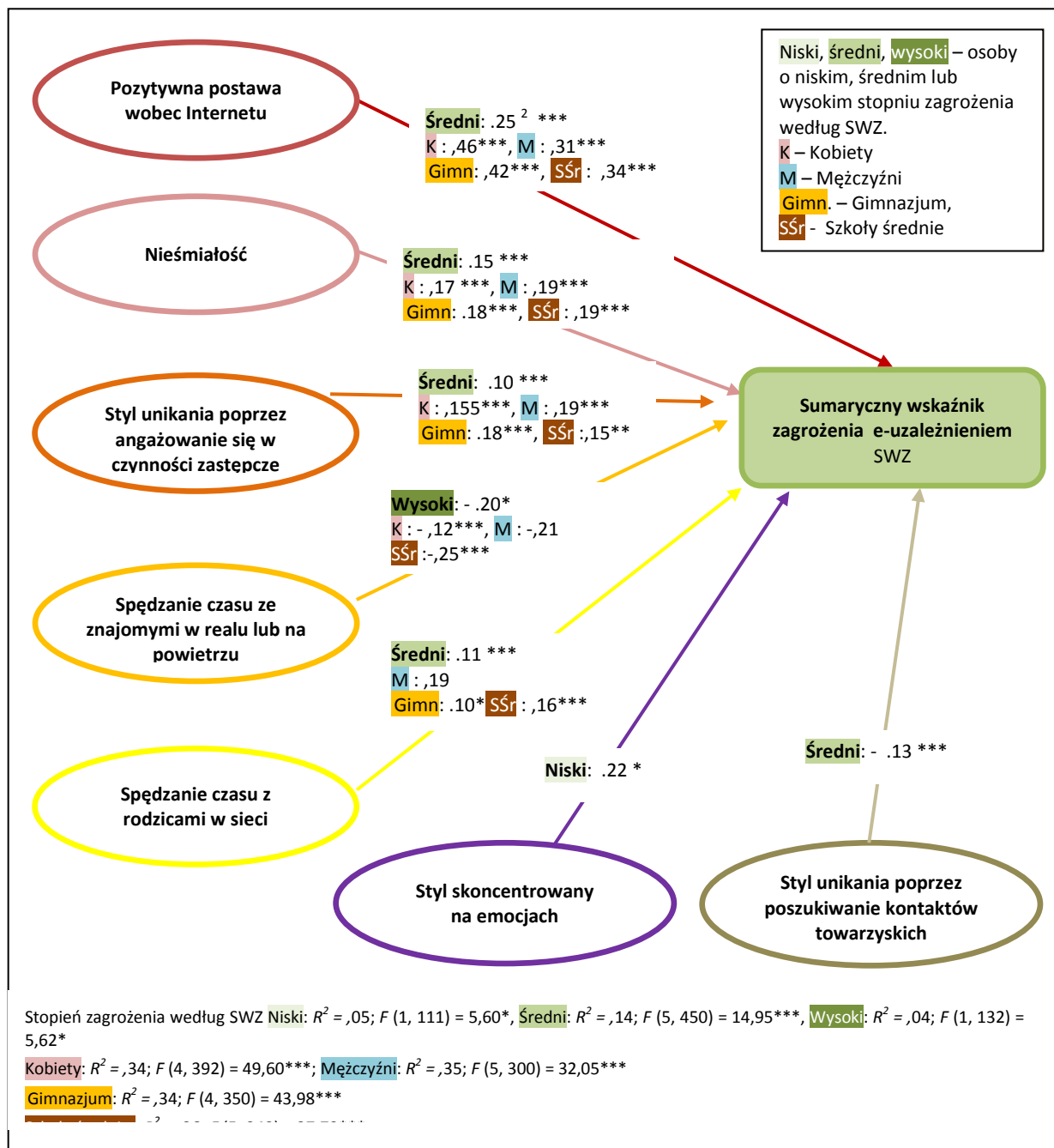
¹⁴ Jak wyżej.

pokazuje wartość Beta $> .40$) wyjaśnia zagrożenie e-uzależnieniem (oceniane na podstawie SWZ). Pozostałe związki są bardzo słabe.

Przyczyna wystąpienia jedynie co najwyżej umiarkowanych związków psychologicznych determinant z SWZ leży między innymi w **zróżnicowaniu wyników w zależności od stopnia zagrożenia według SWZ (niski vs średni vs wysoki), płci oraz ogólnego poziomu edukacji (gimnazjum vs szkoła średnia)** oraz w zależności od Fazy (co zobrazowano na rysunkach 48. 49.). Jak widać na rysunku 48., **więcej predyktorów wyjaśnia poziom SWZ w przypadku osób o średnim stopniu zagrożenia, a tylko po jednym – w przypadku osób o niskim i wysokim stopniu zagrożenia.** Analiza ta pokazała także, że determinantami e-uzależnienia są takie style radzenia sobie ze stresem, jak styl skoncentrowany na emocjach (umiarkowany wpływ w grupie osób o niskim stopniu zagrożenia) i niska skłonność do stosowania stylu unikania stresu poprzez poszukiwanie kontaktów towarzyskich (słaby wpływ w grupie osób o średnim stopniu zagrożenia). Rysunek ten obrazuje także, że **siła związków przekonań na temat Internetu oraz spędzania czasu poza Internetem ze znajomymi lub na powietrzu z SWZ zależy od płci, a wspólne spędzanie czasu z rodzicami determinuje stopień zagrożenia jedynie wśród chłopców.** Przedstawione na tym rysunku wyniki pokazują także, że jedynie **w przypadku nastolatków ze szkół średnich** (a zatem starszych wiekiem) znaczenie ma to, czy jednostka spędza czas poza Internetem ze znajomymi lub na powietrzu.



Rysunek 48. Podsumowanie analizy regresji (Model krokowy) dla zagrożenia e-uzależnieniem ocenianego na podstawie Sumarycznego Wskaźnika Zagrożenia e-uzależnieniem SWZ.

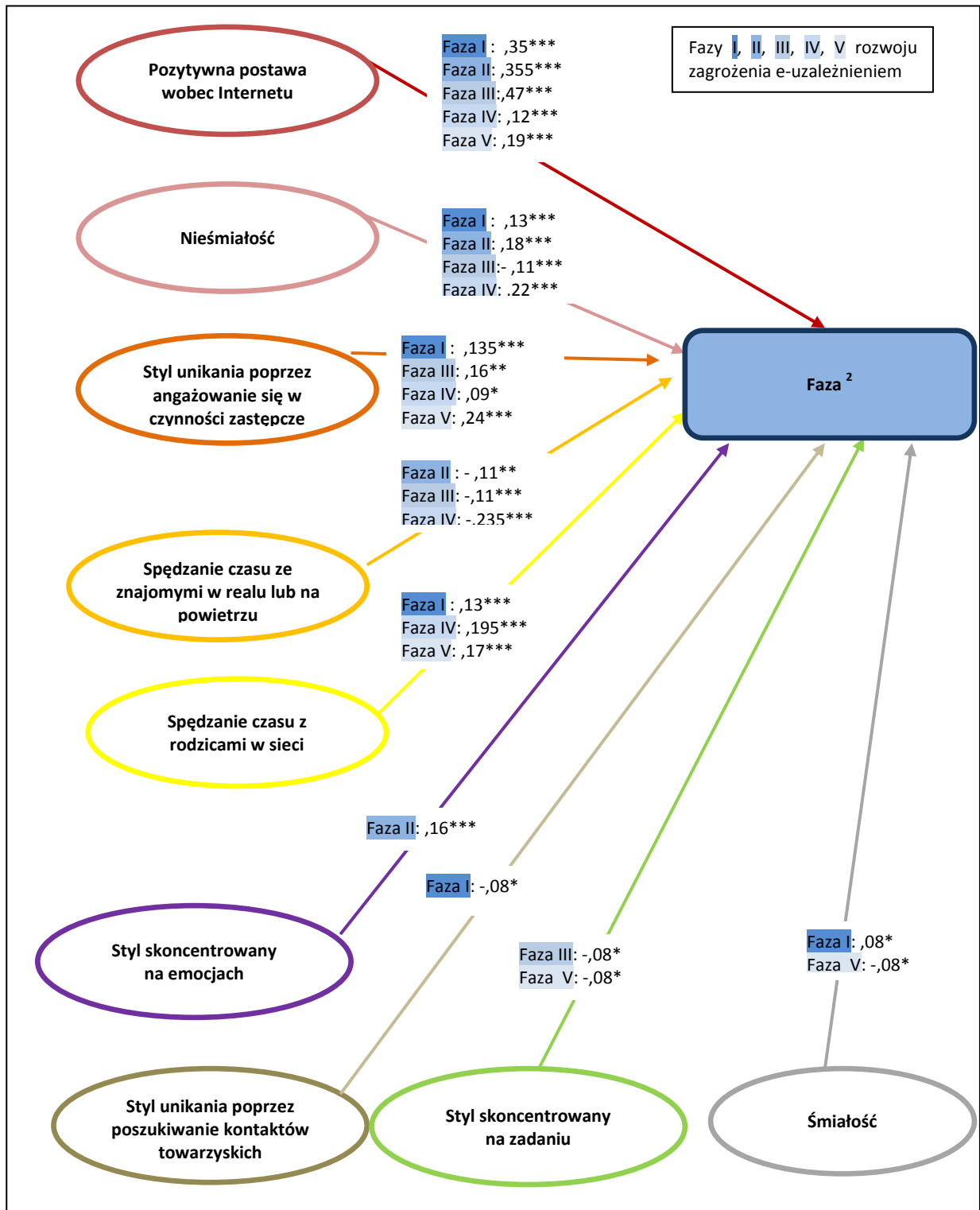


Rysunek 49. Podsumowanie analizy regresji (Model krokowy) dla Zagrożenia uzależnieniem ocenianego na podstawie Sumarycznego Wskaźnika Zagrożenia e-użależnieniem – wyniki w podziale na stopień zagrożenia według SWZ, płeć oraz ogólny poziom edukacji.

Powodem co najwyżej umiarkowanej relacji między testowanymi determinantami a e-użależnieniem (według SWZ) są także zróżnicowane układy wyników w poszczególnych fazach rozwoju zagrożenia (które służyły do konstrukcji wskaźnika SWZ), co przedstawiono na rysunku 49. Jak widać, poszczególne predyktory pozwalają przewidywać wyniki dla jednej do pięciu faz, a ujawnione związki różnią się siłą. **Pozytywna postawa wobec Internetu pozwala przewidywać poziom zagrożenia we wszystkich fazach, ma ona jednak większe znaczenie w przypadku Faz I-III,**

w których korzystanie z Internetu wynika z nastawienia emocjonalnego, jest związane z fascynacją (Faza I), służy redukcji napięcia (Faza II) i powtarzalnej regulacji stanów emocjonalnych (Faza III). **Nieśmiałość ma większe znaczenie w przypadku Fazy II (regulacja napięcia) i IV (ograniczenie kontaktów społecznych)**, co sugeruje m.in. że źródłem napięcia, z którym młodzież nie radzi sobie, mogą być właśnie relacje społeczne. Nie pozostaje jednak bez wpływu na zagrożenie e-uzależnieniem na etapie Fazy I (fascynacja Internetem) i Fazy III (powtarzającego się regulowania napięcia poprzez Internet).

Uzyskane wyniki pokazują także, że **w zależności od fazy rozwoju zagrożenia e-uzależnieniem znaczenie (choć niewielkie) mają różne style radzenia sobie ze stresem**. Styl unikania poprzez angażowanie się w czynności zastępcze ma znaczenie w przypadku zagrożenia związanego z czterema Fazami, z wyjątkiem Fazy II (redukcji napięcia), w której poziom zagrożenia e-uzależnieniem wynika z ze stylu skoncentrowanego na emocjach. Nie bez znaczenia są także braki w pozostałych dwóch stylach radzenia sobie ze stresem. „Wygadanie się” w sytuacjach stresowych (styl unikania poprzez angażowania się w kontakty towarzyskie) i realizacja celów (styl zadaniowy) sprzyjały zmniejszeniu poziomowi zagrożenia (choć ich wpływ był bardzo niewielki).



Faza I: $R^2 = ,24$; $F(6, 696) = 37.33***$; Faza II: $R^2 = ,26$; $F(6, 699) = 61.06***$; Faza III: $R^2 = ,33$; $F(5, 697) = 68.87***$; Faza IV: $R^2 = ,22$; $F(5, 697) = 39.85***$; Faza V: $R^2 = ,15$; $F(5, 697) = 25.02***$

¹ Analizy przeprowadzono oddzielnie dla 5 zmiennych Faz I-V rozwoju zagrożenia e-uzależnieniem. Wyniki przedstawiono zbiorczo w celu bardziej obrazowej prezentacji.

* $p < 0.05$, ** $p < 0.005$, *** $p < .001$

Rysunek 49. Podsumowanie analizy regresji (Model krokowy) dla zagrożenia e-uzależnieniem w poszczególnych fazach I – V – wyniki w podziale na stopień zagrożenia według SWZ.

Część V. Profilaktyka e-uzależnień

W tej części przedstawiono wytyczne wynikające z przedstawionych badań dla kierunku działań profilaktycznych mających na celu profilaktykę e-uzależnień. Na początek przedstawiono rezultaty badań z pedagogami i specjalistami w zakresie obejmującym ich propozycje działań profilaktycznych, ocenę warsztatów psychoedukacyjnych i zwyczajnie związane ze stosowaniem ankiet jako narzędzi diagnozy. Następnie zaprezentowano wnioski dotyczące wytycznych do profilaktyki płynące z badań z młodzieżą uzupełnione o dodatkowe wyniki badania ilościowego dotyczące powodów ograniczania czasu przebywania w Internecie i znajomości akcji „Wyloguj się do życia”.

5.1. Profilaktyka uzależnień w świetle badań z pedagogami i psychologami (jakościowe badania 1. i 3.)

5.1.1. Propozycje profilaktyki i potencjalne bariery – wyniki badania

W celu określenia możliwości realizowania w szkołach działań o charakterze psychoedukacyjnym ukierunkowanych na przeciwdziałanie e-uzależnieniom i stosunku do takich działań, proszono badanych specjalistów o określenie: (1) jakie działania są obecnie prowadzone w przypadku zagrożenia uzależnieniami, w tym także od Internetu i od poszczególnych e-czynności, (2) jakie działania zaproponowałiby w celu zapobiegania e-uzależnieniu oraz (3) jaki jest ich stosunek do działań psychoedukacyjnych oraz do pracy metodą warsztatową.

Specjaliści wymienili zdecydowanie **najwięcej obecnych działań dotyczących uzależnienia ogólnie od Internetu**, zarówno w zakresie interwencji, jak i profilaktyki. Z ich wypowiedzi wynikało, że dotychczas działano głównie interwencyjnie (wobec jednostki mającej problem) lub interwencyjnie i profilaktycznie (wobec grupy, w której ujawniła się jednostka z problemem). Wśród stosowanych metod wymieniano rozmowy indywidualne (z uczniem i z rodzicami) i tzw. pogadanki. Czasem przeprowadzano też ankiety. Rzadziej sięgano po różne metody aktywizujące. Sporadycznie mówiono o skierowaniu ucznia do poradni psychologiczno-pedagogicznej, wspomniano o sytuacji dochodzenia, kto obraził przez Internet inną osobę, a w jednym przypadku - o delegowaniu ze szkoły.

Uczestnicy badania wymienili wiele propozycji do zastosowania w profilaktyce e-uzależnień. Pewne zagadnienia powtarzały się w ich wypowiedziach, dlatego pogrupowano je na etapie analizy na **działania kierowane do młodzieży, rodziców i kadry pedagogicznej, następnie na tematy i metody pracy, które zgrupowano łączą powtarzające się wątki**. Nagłówki poszczególnych grup tematów lub metod nadano *post hoc*. W miarę możliwości do opisu konkretnych działań starano się zachować naturalny język rozmówców. Wyniki przedstawiono w tabelach 65. – 69., oddzielnie dla każdej grupy odbiorców działań. Dodatkowo, w osobnej tabeli w przypadku działań kierowanych do młodzieży lub w ostatnich wierszach tabel dotyczących pozostałych grup odbiorców przedstawiono

opinie o potencjalnych ograniczeniach związanych z wdrażaniem poszczególnych pomysłów. Propozycje tematów pochodziły w większości od specjalistów pracujących z osobami uzależnionymi (badanie 1.). Z kolei specjaliści pracujący w szkołach (badanie 3.) sformułowali bardzo dużo różnorodnych pomysłów metod pracy z młodzieżą. Niektórzy wymieniali wiele konkretnych pomysłów, inni wypowiadali się bardziej ogólnikowo.

Tabela 65. Propozycje kierowanych do młodzieży tematów profilaktyki uzależnień, wymienione przez specjalistów w badaniach 1. i 3.

Jak przeciwdziałać e-uzależnieniom – tematyka działań kierowanych do młodzieży
Odkrywanie i rozwijanie potencjału • poszerzanie i pogłębianie zainteresowań lub przekierowanie z e-aktywności na inne zainteresowania • wzmacnianie poczucia własnej wartości, odkrywanie mocnych stron, akceptacja słabych stron • odkrywanie szerokiego spektrum własnych możliwości • poznanie siebie, „wejście w siebie”, zobaczenie w sobie różnorodności • umiejętność alternatywnych (względem Internetu) sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach • redukcja ograniczeń (np. praca nad koncentracją uwagi) • „otwarcie na świat”
Kontakt z rówieśnikami w realu • kompetencje społeczne • uczenie bycia razem i radości z bycia razem, np. wspólne przebywanie razem, współpraca/wspólne aktywności i rozmowa, zadania bez rywalizacji, np. gry zespołowe w realu, wspólne zorganizowanie czegoś • umiejętność wchodzenia w relacje i budowania trwałych relacji • wzmocnienie siebie przez dostrzeżenie podobieństw, podobnych potrzeb oraz podzielenie wad • umiejętność radzenia sobie z trudnościami i z ryzykiem w kontakcie społecznym • zajęcia dotyczące właściwych relacji interpersonalnych i postaw
Asertywność w relacji z samym sobą • asertywność ogólnie • umiejętność stawiania granic • umiejętność stworzenia własnej hierarchii wartości, określenia różnorodnych ważnych dla siebie obszarów poza Internetem • poczucie odpowiedzialności za swoje działania
Organizacja czasu • umiejętność godzenia różnych „ważnych rzeczy” • nawyk wyłączania komputera po określonym czasie, np. po 2 godzinach
Zastąpienie gier dysfunkcyjnych edukacyjnymi • zachęcanie do ograniczenia gier z agresją • budowanie świadomości dysfunkcyjnej roli gier z agresją • przekierowanie zainteresowań na gry o potencjale edukacyjnym
Szanse i zagrożenia w korzystaniu z Internetu • uświadamianie szans i zagrożeń wynikających z korzystania z Internetu jako podstawa podejmowania świadomych wyborów • wyrobienie dystansu wobec komputera jako jedyne go środka do realizacji różnych celów • uświadamianie konsekwencji określonych zachowań związanych z korzystaniem z Internetu • uświadamianie mechanizmów i czynników sprzyjających e-uzależnieniom • zapoznanie z wiedzą prawną • uświadamianie co robić, gdy w otoczeniu jest osoba mająca problem z e-uzależnieniem
Inne • umiejętność odraczania realizacji potrzeb przez młodzież • tworzenie harmonogramów działania by ograniczyć problem • uczenie się jak wydawać pieniądze • rola relacji rodzicielskiej

Jak widać, specjaliści wymienili zarówno tematy wprost odnoszące się do e-uzależnienia (takie jak szanse i zagrożenia w korzystaniu z Internetu), jak i kształtujące umiejętności pozwalające

zapobiec i radzić sobie z pojawiającym się problemem (większość pozostałych tematów). Warto podkreślić, że pomysły z tej drugiej grupy tematów formułowali głównie specjaliści pracujący z osobami e-uzależnionymi. Nieliczni pedagodzy szkolni dostrzegali, iż profilaktyka nie musi być bezpośrednio powiązana z omawianiem konkretnych zagadnień merytorycznych. Ich zdaniem można podejmować działania w sferze psychospołecznej, mające na celu dostarczenie młodzieży umiejętności, które pozwolą jej nie wpaść w uzależnienie (np. poszerzą jej zainteresowania, nauczą asertywności, polepszą funkcjonowanie w relacjach społecznych). Ponadto, zgłaszano potrzebę poszerzania pola zainteresowań młodzieży, co mogłoby ograniczyć czas spędzany w Internecie i wzmacniać samoocenę.

Tabela 66. Propozycje kierowanych do młodzieży metod pracy, wymienione w badaniach 1. i 3.

Jak przeciwdziałać e-uzależnieniom – metody pracy z młodzieżą	
Akcje / projekty angażujące młodzież, nie tylko na temat Internetu	
• zaangażowanie młodzieży „w jakieś akcje” • korzystanie z ogólnopolskich i organizowanych przez miasto programów (pozyskiwanie przez pedagogów środków na własne programy oraz korzystanie z programów gotowych) • akcje typu Dzień Bezpiecznego Internetu, obejmujący różne formy działań • działania realizowane przez samorząd uczniowski (wspólna pomoc i współpraca) • projekt, którego tematem były szkody związane z danym uzależnieniem, wykorzystujący różne metody np. zaproszenie osoby z zewnątrz, pogadanka prowadzona przez psychologa lub pedagoga, praca na technice lub informatyce uwieńczona prezentacją multimedialną, napisanie pracy, prezentacja na forum klasy lub szkoły • konkursy (szkolne i międzyszkolne) na plakat lub konkursy wiedzy • angażujące młodzież akcje mające na celu rozwijanie zainteresowań, działanie poza lekcjami (np. pokaz talentów szkoły, akcje charytatywne)	
Cykle działań	
• cykliczne akcje dotyczące różnych aspektów danego zagadnienia, np. Internetu, ze zmieniającym się co roku tematem przewodnim • zajęcia obejmujące wszystkie dzieci, w stałych terminach, np. na godzinach wychowawczych (by trafić do rzeczywiście potrzebujących) • „spotkania grupowe” z pedagogiem i psychologiem na każdym etapie edukacyjnym • uwzględnienie zagadnienia w zakresie zajęć z informatyki	
Metody aktywizujące (nauka przez doświadczenie i zaangażowanie) ogólnie	
• metody angażujące uczniów ogólnie • różne sposoby dzielenia się doświadczeniami przez dzieci, także z udziałem starszych kolegów • pogadanki z aktywnym udziałem młodzieży • samodzielne przygotowanie lekcji wychowawczych przez dzieci	
Spotkania ze specjalistami z zewnątrz	
• spotkania i warsztaty z zewnętrznymi specjalistami, np. psychologami, policją lub innym urzędnikiem • bez udziału grona pedagogicznego, gdyż wtedy młodzieży łatwiej się otworzyć, m.in. ze względu na anonimowość • z możliwością zadawania pytań lub zostawienia pytań na kartkach, co przydatne jest do ustalenia dalszych działań	
Przykłady (filmy, osoby uzależnione)	
• oglądanie filmów i czytanie książek pokazujących negatywne konsekwencje danych zachowań (jak „dzieci z dworca zoo” w przypadku zapobiegania narkomanii, filmy o uzależnieniach od gier hazardowych) i refleksje na ich temat • spotkania z osobami, które kiedyś były uzależnione • przybliżanie do własnych doświadczeń (np. „sama siedzę w tym Internecie i też miałam okres, kiedy się łąpałam na tym, że za dużo. I myślałam, że kładzenie się o pierwszej w nocy codziennie nie jest fajne, bo siedziałam w necie, a rano trzeba o tej szóstej wstać, a mąż ma budzik piąta z kawalkiem. Wiec w sumie 5 godzin snu. To tak sobie można pociągnąć 3 dni, tydzień, ale nie miesiące i nie lata na pewno”)	
Studium przypadku	
• praca „typu rozwiązywanie problemów” w małych grupach (kilka osób z jednej klasy, formułowanie porad jak kolega/koleżanka może poradzić sobie z określonym problemem) • omawianie konkretnych sytuacji	

Jak przeciwdziałać e-uzależnieniom – metody pracy z młodzieżą

Warsztaty grupowe

- praca z całą klasą nad budowaniem akceptacji wobec wszystkich osób (bez typowania, kogo dotyczy problem), np. prace w podgrupach
- warsztaty rozwijające kompetencje psychospołeczne (mówienie o emocjach, asertywność, integracja grup) realizowane przez pracowników szkoły lub osoby z zewnątrz

Metody tradycyjne ukierunkowane

- rozmowy indywidualne w przypadku poważniejszych problemów (m.in. ukierunkowane na budowanie wiary w siebie, akceptację swoich mocnych i słabych stron)
- godziny wychowawcze, na których dany temat byłby omawiany i – w przypadku problemów – poszerzany
- książeczki edukacyjne
- wskazywanie przez nauczycieli przedmiotów stron internetowych „edukacyjnych, mądrych, interesujących” specyficznych dla danego tematu
- pogadanki
- „jakiegokolwiek zajęcia profilaktyczne w jak największej ilości, w jak największym wymiarze, ale bez instruowania”

Alternatywne sposoby spędzania czasu

- alternatywne zajęcia względem Internetu
- atrakcyjne zajęcia popołudniowe, organizowane na terenie szkoły dopasowane do różnych grup uczniów, W ramach godzin dodatkowych, do których zgodnie z Kartą Nauczyciela nauczyciele są zobowiązani prowadzić. Przykładowo, zajęcia sportowe (tenis stołowy, czy siatkówka, koszykówka, piłka nożna, basen), taneczne, teatralne
- wychodzenie na piesze wycieczki, także w plener
- uświadamianie, że są lepsze formy spędzania czasu, żeby „poczuli, że ten czas można spędzić ciekawiej i lepiej”

Ankiety

- ankiety służące autodiagnozie, w których młodzież od razu uzyskuje odpowiedź i które stanowią bodziec do dyskusji
- ankiety mające na celu poznanie skali zjawiska

Praca na wcześniejszym etapie edukacji

- zapobieganie na wcześniejszym etapie niż liceum/technikum, a nawet gimnazjum, gdy jest mniejsza decyzyjność dzieci i łatwiej nawiązać kontakt z poradnią psychologiczno-pedagogiczną lub fundacją
- praca nad umiejętnościami psychospołecznymi już na poziomie przedszkola

Inne

- zajęcia profilaktyczne dla klasy, w której ujawnił się problem
- podawanie kontaktów do psychoterapeutów
- zabranianie występowania zjawiska na terenie szkoły
- informacje o zagrożeniu w ulotkach do gier i prezentowane przez osoby wprowadzające gry na rynek
- kampanie społeczne
- ulotki w szkołach
- działania analogiczne do prowadzonych w profilaktyce innych uzależnień
- poruszanie zagadnień dotychczas mniej obserwowanych w trakcie spotkań na inne, szersze tematy

Na uwagę zasługuje to, że wśród metod kierowanych do młodzieży niemal połowa pedagogów wymieniła spotkania i warsztaty z zewnętrznymi specjalistami (w tym z psychologami i pedagogami z poradni psychologiczno-pedagogicznej i z innych ośrodków), podkreślając ich większy autorytet, ale też – co tylko jednokrotnie zwerbalizowano wprost – brak wiedzy w danej dziedzinie. Warto także podkreślić, że jedną z barier w działaniach profilaktycznych są opinie, by nie ruszać tematu, jeśli sam nie wypłynął. Były one związane z przekonaniem, że ważnych zagadnień jest i tak zbyt wiele do poruszenia w ramach bardzo ograniczonych możliwości czasowych i finansowych szkoły. Obawiano się także, że poruszanie tematów „niewidocznych” może zachęcać do spróbowania zachowań w danym zakresie. Potencjalne trudności związane z wdrażaniem działań profilaktycznych zestawiono w tabeli 67.

Tabela 67. Potencjalne problemy we wdrażaniu działań profilaktycznych kierowanych do młodzieży, wymienione w badaniach 1. i 3.

Potencjalne problemy we wdrażaniu profilaktyki e-uzależnień kierowanej do młodzieży
Ograniczenia po stronie „systemu” - konieczność działania kadry pedagogicznej poza godzinami pracy (potencjał w godzinach dodatkowych wskazanych w karcie nauczyciela) - ograniczenia czasowe przy dużej liczbie tematów wymagających pogłębienia - ograniczone możliwości reakcji z wyjątkiem zachowań łamiących regulamin, np. bardzo krótkie szorty, za duży dekolot - trudność w egzekwowaniu zakazów - uboga oferta zajęć dodatkowych i ich odpłatność - konieczność uzyskania akceptacji z MEN dla wszystkich materiałów drukowanych (np. ulotek) i inicjatyw tematycznych (np. takich jak warsztaty i pogadanki)
Obawy - mała siła przekonywania grona pedagogicznego z danej szkoły (brak wiedzy, autorytetu) - młodzieży – będącej zdrową – nie przekonują potencjalne konsekwencje fizyczne za kilka lat; ryzyko ośmieszenia się przez pedagoga mówiącego o kwestiach niedocierających do młodzieży - przekonania, że „nie rusza się problemu, jeżeli go nie ma” - młodzież nie zawsze chce uczestniczyć w zajęciach dodatkowych - negatywne reakcje rodziców, zwłaszcza w kwestiach dotyczących kwestii finansowych
Ograniczenia wybranych metod - nie zawsze pozytywny skutek spotkań z osobami w przeszłości uzależnionymi (młodzież może myśleć: był uzależniony, stracił wszystko tzn. rodzinę, pieniądze, dotychczasowe życie lub - wyszedł na prostą, to i ja wyjdę) - krótkotrwałe oddziaływanie, np. filmów
Zakres odpowiedzialności - niechęć niektórych pedagogów do przejmowania roli rodziców - przekonanie, że szkoła nie nadrobi braków wynikających z zaburzonych relacji rodzinnych
Inne niewielka liczba fachowców specjalizujących się w tematyce Internetu, brak wiedzy kto się zajmuje tym zagadnieniem

Oprócz działań kierowanych do młodzieży, specjaliści podkreślali także **konieczność działań kierowanych do rodziców**. Propozycje działań i metod pracy oraz potencjalne problemy w ich wdrażaniu przedstawiono w tabeli 68. Trzy pierwsze tematy i dwie pierwsze metody pojawiły się w kilku wypowiedziach, pozostałe wymieniły pojedyncze osoby.

Tabela 68. Propozycje kierowanych do rodziców tematów i metod pracy oraz potencjalne problemy w ich wdrażaniu, wymienione w badaniach 1. i 3.

Jak przeciwdziałać e-uzależnieniom – propozycje działań kierowanych do rodziców
Tematyka
- korzystanie z pomocy zewnętrznej, np. psychologa, psychoterapeuty, psychiatry, poradni psychologiczno-pedagogicznej i przełamywanie barier w tym obszarze (np. obaw przed etykietowaniem dziecka jako „wariata”) - uświadamianie zjawiska jako problemu i jego potencjalnych konsekwencji i zagrożeń, pierwszych symptomów problemów - odpowiednie kształcenie dzieci od najmłodszych lat - inne: - demaskowanie złudzeń, że dziecko w komputerze wyłącznie lekcje odrabia oraz zmiana myślenia, że „przecież on nic nie robi, nie jest pseudokibicem, nie bije, nie chodzi nigdzie” - stawianie jasnych granic korzystania z komputera: fizyczne np. różne sposoby blokowania komputerów, wejścia do komputera, różne hasła dostępu, indywidualny system blokady, psychologiczne „że masz czasu tyle i tyle” i konsekwentnie wymagać, że tego dnia masz 2-3 godziny na korzystanie z komputera i koniec, nie ma więcej” - więcej czasu spędzanego przez rodziców z dziećmi - uczenie jak rozwijać w dzieciach różnorodne zainteresowania - uświadamianie potrzeby kontrolowania wydatków i pochodzenia środków finansowych dziecka
Metody
spotkania ze specjalistami, ekspertami w dziedzinie, jako budzącymi większy respekt i zaufanie, np. z policją,

psychologiem, terapeutą uzależnień

- spotkania z rodzicami przed lub w trakcie zebrań, najczęściej grupowe
- inne:
 - filmy
 - kampanie ogólnopolskie „w to powinni się zaangażować ludzie znani, aktorzy jacyś, piosenkarze młodzieżowi i tu powinni uświadamiać”
 - ulotki

Potencjalne problemy we wdrażaniu

- trudności we współpracy szkoła-rodzic:
 - brak zaangażowania rodziców
 - niechęć rodziców ze wsi / spoza miasta, w którym jest szkoła, do udziału w spotkaniach ze względu na problemy z dojazdem
- ograniczony wpływ rodziców na dzieci:
 - w szkołach ponadpodstawowych rodzice „odpuszczają”, traktują dzieci jako bardziej dorosłe, a w ponadgimnazjalnych młodzież uniezależnia się od rodziców
 - słaby kontakt rodziców z dziećmi
 - rodzice, np. rolnicy nigdy niemający styczności z Internetem, na co dzień niemal niewidzący dzieci ze względu na pracę w polu, internat

Pedagodzy podkreślali **potrzebę dobrej współpracy między rodzicami a szkołą**. Jako kluczowy problem w tym zakresie zauważali brak zaangażowania wielu rodziców (nieprzychodzenie na zebrania rodzicielskie, traktowanie ich jako zło konieczne, niewychodzenie z inicjatywą rozmowy indywidualnej z pedagogiem, niereagowanie na ustne lub pisemne prośby o kontakt z pedagogiem). W przekonaniu badanych rodzice cedują problem na szkołę, wspierają zainteresowanie komputerem ze względu na własną wygodę lub wzmacniają zachowania ucieczkowe ze względu na patologię w rodzinie. W tym zakresie specjaliści, także psycholodzy, podkreślali potrzebę wzmacniania poczucia odpowiedzialności rodziców, co ich zdaniem wymaga *ciężkiej i długotrwałej współpracy z rodzicami*, a także uświadamiania ich, by pomóc w zauważeniu problemu. Jedna z badanych dostrzegała w tym rolę ulotek dla rodziców, które mogłyby być rozdawane w trakcie zebrań, analogicznie jak w przypadku uzależnień od substancji.

Jest to tak zwane pójście na łatwiznę, odepchnięcie dzieciaka w drugą stronę, jest cisza, on sobie siedzi, nie przeszkadza, to ja mam dla siebie czas. (...) Są też rodziny patologiczne, gdzie dzieciak w ogóle nie ma co ze sobą zrobić, on ucieka w świat komputera. (Pedagog, badanie 1.).

Przecież dopóki takiej dobrej edukacji się nie przeprowadzi i rodzic sam nie jest przekonany, to mija często kilka lat, prawda? Bo rodzic najpierw bagatelizuje, potem myśli, że tak, potem mu się wydaje, że nie, potem popatrzy na innych i pomyśli jak inni grają, to on jeszcze mniej gra. (Psycholog, badanie 1.)

Psycholodzy większy nacisk kładli na **funkcjonowanie rodziców i całego systemu rodzinnego**. Jeden z nich za kluczową uważał **zmianę zachowań** samych rodziców – posiadanie przez nich własnych pasji, zainteresowań, własnego systemu wartości. Drugi podkreślał znaczenie zdrowych relacji rodzinnych, obejmujących wspólne aktywności i rozmowy oraz odpowiedni stosunek do samych siebie i do dzieci.

Jeśli dziecko widzi, że rodzic ma swoje pasje, zainteresowania, że żyje według swoich zasad, ustalonych wartości, to te dzieci tak często nie sięgają, bo widzą jaka jest alternatywa, że to jest też fajne, że

osoba, która jest dla mnie ważna czy najważniejsza żyje tak, że to jest fajne, więc ja też mogę coś dla siebie znaleźć, więc to jest u źródła absolutnie. (Psycholog, badanie 1.)

Zdrowe relacje, czyli zawiązywanie prawidłowych więzi w rodzinie, czyli ja jestem ważny jako rodzic, dziecko jest dla mnie ważne, ważny jest czas spędzany razem, ważne jest to, co ty do mnie mówisz. Zwrócenie uwagi na rozmowę, prawidłową rozmowę. (Psycholog, badanie 1.)

Ponadto trzy osoby sformułowały potrzebę **działań kierowanych do grona pedagogicznego**, co było związane m.in. ze świadomością własnych ograniczeń merytorycznych (tab. 69.).

Tabela 69. Propozycje kierowanych do grona pedagogicznego tematów i metod pracy oraz potencjalne problemy we wdrażaniu, wymienione w badaniach 1. i 3.

Jak przeciwdziałać e-uzależnieniom – propozycje działań kierowanych do grona pedagogicznego	
TEMATY	
• rozwijanie wiedzy wśród kadry pedagogicznej na temat zjawiska, aspektów prawnych itp. • tematy narzucone z MEN lub współfinansowane przez Urząd Miasta, „żeby nie udawać, że nie ma problemu i można go zamieść pod dywan i żeby zmobilizować grono pedagogiczne do pozyskania fachowej wiedzy”	
METODY	
• wpisanie celów w program profilaktyki i program wychowawczy • „czuwanie” przez pracowników internatów by młodzież nie spędzała nadmiernie dużo czasu przed komputerem	
POTENCJALNE PROBLEMY WE WDRAŻANIU	
• brak wiary niektórych pedagogów w skuteczność działań na terenie szkoły wobec zjawisk występujących poza szkołą • brak wiedzy co to znaczy zapobiegać przez działania psychoedukacyjne	

5.1.2. Ocena idei warsztatów psychoedukacyjnych – wyniki badania

Uczestników badania pytano także o możliwość realizacji na terenie szkoły działań ukierunkowanych na przeciwdziałanie e-uzależnieniom przez kształtowanie wiedzy i umiejętności psychospołecznych, które sami wymieniali wśród źródeł e-uzależnień (tzw. warsztatów psychoedukacyjnych/warsztatów umiejętności psychospołecznych).

Specjaliści widzieli zastosowanie tej metody w trzech obszarach: relacje interpersonalne, relacje rodzinne oraz samoocena. Okazało się też, że w niektórych (zdecydowanie nie wszystkich) szkołach (zwłaszcza gimnazjach i liceach) realizowane są różne zajęcia dotyczące relacji interpersonalnych (np. zajęcia integracyjne, zajęcia dotyczące asertywności, empatii) oraz poczucia własnej wartości, prowadzone zarówno przez pracowników szkoły (wychowawców, pedagogów, psychologów), jak i osoby z zewnątrz (pracowników poradni psychologiczno-pedagogicznych, fundacji, studentów), finansowane przez szkoły i przez zewnętrzne instytucje (np. Urząd Miasta). Nie było to jednak regułą, co brało się z odmiennych postaw specjalistów wobec prowadzenia warsztatów psychoedukacyjnych na terenie szkoły. Jedni mieli wyraźnie pozytywne nastawienie do metody warsztatowej, rozumieli ideę psychoedukacji i pracy warsztatowej. Były to zarówno osoby „aktywne”, które same prowadziły takie warsztaty lub brały udział w warsztatach prowadzonych przez specjalistów jako obserwatorzy lub opiekunowie młodzieży, jak i „pasywne” doceniające wybrane zalety tej formy pracy, ale nieprowadzące ich samodzielnie. W grupie badanych

specjalistów byli także nierozumiejących idei pracy warsztatowej i niezainteresowani rozwijaniem umiejętności psychospołecznych wśród młodzieży poprzez pracę grupową.

5.1.3. Ankiety jako narzędzia diagnozy – wyniki badania

W związku z potrzebą gromadzenia w badaniu 1. i 3. informacji potrzebnych w procesie konstrukcji Kwestionariusza MAWI, który miał uwzględniać zbieranie informacji przydatnych do prowadzenia działań psychoedukacyjnych, specjalistów pytano także o stosunek i doświadczenia z realizacją ankiet.

Z wywiadów z nimi wynika, że anonimowe ankiety grupowe w różnych postaciach są **popularne i często stosowane w szkołach**, w celu diagnozy różnych zjawisk, w tym także tych związanych z korzystaniem z Internetu (ale rzadko poruszających tematy konkretnych e-czynności). Na uwagę zasługuje (jedna) opinia, iż zakazane jest przez dyrekcję szkoły zadawanie pytań dotyczących hazardu, jako że hazard młodzieży jest nielegalny. W ankietach dotyczących Internetu zazwyczaj pytano o czas spędzany w sieci (dziennie) i ewentualnie o rodzaj aktywności.

Pedagodzy wymienili pięć różnych celów, jakim ankiety mogą służyć (tab. 70.), z których cel interwencyjny był wymieniany przez największą liczbę badanych. Motywowano to głównie tym, że w szkole istnieje wiele problematycznych kwestii wymagających uwagi pedagoga lub psychologa. Ankiety na określony temat przeprowadzano z różną regularnością i w różnym zakresie, zależnie od potrzeb i od zwyczajów w szkole. Ankiety przeprowadzali osobiście pedagodzy lub psychologowie lub prosili o ich realizację wychowawców. Psycholodzy rzadko stosowali ankiety w celach diagnostycznych, w ich praktyce zdecydowanie dominowały wywiady **indywidualne**.

Tabela 70. Cele stosowania ankiet w praktyce szkolnej.

Cel „interwencyjny”	Ankieta jest stosowana w sytuacji, gdy pojawia się jakiś symptom (mniejszy lub większy) sugerujący występowanie niepokojącego problemu lub ryzyka jego wystąpienia (np. uczeń zgłasza problem albo pedagog/psycholog zaobserwuje lub słyszy o jakimś niepokojącym go zjawisku). Ankiety wypełnia klasa lub klasy, w których ujawniły się problemy, ewentualnie więcej niż jedna klasa, by zredukować podejrzenia młodzieży
Cel instrumentalny	Ankieta pomaga w realizacji zadań w programie profilaktycznym i wychowawczym szkoły (uwzględniającym bieżące problematyczne zagadnienia lub / i narzuconym przez MEN), np. w celu rozpoznania stanu zjawiska, monitorowania jego zakresu lub ewaluacji programu.
Cel „prewencyjny”	Ankieta stosowana jest nawet jeśli problem się jeszcze nie ujawnił. ankiety na określone tematy wypełniają wszystkie klasy I, albo I i III, albo losowo wybrane klasy lub jednostki z różnych klas
Cel uświadamiający	Ankieta jest stosowana w celu budowania samoświadomości w czasie pracy grupowej, ma stanowić bodziec do autodiagnozy i dyskusji.
Cel dowodowy	Ankieta jest przeprowadzana indywidualnie w przypadku uczniów, którzy sami zgłaszają się z problemem lub których rodzice zgłaszają się z problemem.

W większości doceniano korzyści płynące z zastosowania ankiet w szkołach. Za kluczową korzyść uważano **możliwość wychwycenia zjawiska już na stosunkowo wczesnym etapie i możliwości ukierunkowania działań profilaktycznych dla całych klas lub dla konkretnych jednostek** (wiedząc o występowaniu problemu w danej klasie, temat jest dalej eksplorowany).

Ambiwalentne reakcje badanych wzbudzała kwestia anonimowości ankiet. Z jednej strony bardzo ją doceniano, uznając, że daje uczniom poczucie bezpieczeństwa, zmniejsza poczucie zagrożenia, umożliwia odkrycie się i uniknięcie ewentualnej negatywnej uwagi rówieśników. Z drugiej jednak strony pojawiły się opinie, że anonimowość utrudnia identyfikację osób, z którymi należy podjąć dalszą pracę.

Jeżeli robi się ankietę anonimową, widzimy, że w pewnej klasie jest problem, tak? Można pogadankę zaproponować i wtedy dzieci się otwierają, czasami ktoś się zapomni i powie coś więcej, jeżeli jest to prowadzone w sposób profesjonalny, znajdzie się tą osobę i można już wtedy zaproponować. (Pedagog, badanie 1.)

Dostrzegano także pewne ograniczenia stosowania ankiet. Niektórzy z badanych byli zdecydowanie krytyczni, z trzech różnych powodów: niechęci uczniów do wypełniania „przymusowych” ankiet, przekonania, że odciągają one uwagę od meritum problemu lub obaw przed naruszeniem zapisów ustawy o ochronie danych osobowych.

Z ograniczeń wymienianych przez badanych na uwagę zasługuje **rosnąca z wiekiem niechęć uczniów do wypełniania ankiet**. Podkreślano jednak (kilka wypowiedzi), że stosunek młodzieży do ankiet nie jest barierą w ich stosowaniu, o ile **pedagog/psycholog wypracuje sobie pozytywną opinię i odpowiednio zapowie ankietę**. Przykładowo, zdaniem jednego z pedagogów, pomocne jest podkreślanie, iż badania są częścią projektu badawczego i jego wyniki mogą komuś pomóc. Powtórzyły się także opinie, że ważne jest by w ankietach i w działaniach zapobiegawczych **nie negować wartości Internetu i nie sugerować uzależnienia oraz unikać określeń negatywnie wartościujących zachowania i emocje w Internecie**, gdyż wśród młodzieży budzą silny opór i skłonność do zaprzeczania.

Trzeba jakąś myśl zawrzeć w jednym krótkim zdaniu, na przykład to pytanie – Czy picie powoduje, że zaniedbujesz swoje obowiązki domowe i szkolne? No to na przykład to słowo „zaniedbujesz”, to natychmiast reagują, że absolutnie, nic nie zaniedbują, wszystko w porządku, czyli to jest takie sugerowanie im, że coś robią nie tak i to jest już słaby punkt tego pytania. Musi być bardzo dobrze i bardzo neutralnie sformułowana ankietą, żeby ona rzeczywiście nie wzbudzała obron. Bo już wiem, że to na pewno wzbudza obronę. I tu na przykład słowo „niesnaski” jest nigdy nierozumiane, sporo osób nie zna tego słowa. (Psycholog, badanie 1.)

Ja miałam ostatnio właśnie takiego chłopaka, który cały czas gra, jest w liceum, ta mama ciągle do mnie przychodzi, wysłałam ją do poradni uzależnień właśnie, tam pan mu powiedział, że jest uzależniony od komputera, poszedł raz, więcej nie poszedł i ten pan jest największym wrogiem dla

niego. No, musi to być zrobione umiejętnie jednak, żeby coś zabrać, trzeba coś w zamian zaproponować, żeby młodzież miała takie poczucie. (Psycholog, badanie 1.)

Młodzi ludzie bardzo rzadko chcieliby w nich uczestniczyć (śmiech) i bardzo by oporowali, że zostaną zdiagnozowani jako jednostka uzależniona od komputera, a to już jest bardzo groźne. (...) Ale tak sobie myślę, żeby oni nie mieli takiego poczucia, że robią coś złego. Bo często ten komputer jest dla nich naprawdę czymś bardzo dobrym i nagle okazuje się, że coś, co było dla mnie dobre i pomagało mi, jest czymś złym, tak jak w „Sali samobójców”. (Psycholog, badanie 1.)

Bierze się kilka osób, mówi się, że to jest poważne i oni się czują też tacy wybrani, więc też poważniej do tego podchodzą. (Psycholog, badanie 3.)

Traktujemy ich na zasadzie partnerstwa i po prostu my mamy do nich dotrzeć i zyskać ich zaufanie, a jednocześnie, żeby oni nie odczuli, że my ich traktujemy jak, brzydko powiedziawszy, gówniarzy, tylko na zasadzie człowieka równego sobie. To jest bardzo ważne, żeby dotrzeć do tego człowieka, bardzo ważne, żeby zdobyć jego zaufanie, żeby on wiedział, że my go traktujemy poważnie i w poważny sposób z nim rozmawiamy, żeby mu pomóc, a jednocześnie, żeby pewnym rzeczom zapobiec, żeby on nie popadł w inne problemy i konsekwencje. (Pedagog, badanie 1.)

Na podstawie faktów, to nie może mieć w ogóle jakichkolwiek znamion tego, że ktoś ich ocenia, jakichkolwiek wartości, czy to jest dobre czy złe, że oni tak robią, że powoduje to coś złego czy coś dobrego, to w ogóle nie powinno iść nigdy w tą stronę, bo to wzbudzi opór i obronę. (Psycholog, badanie 1.)

Zapytania są jednocześnie instrukcją w kierunku czy to jest szkodliwe, że to jest niefajne. Zwróć uwagę, że za dużo, zwróć uwagę, że to jest dla ciebie w przyszłości jakieś niekorzystne. Tak jakby uczyło, stawiało danego człowieka w myśleniu, że być może, że jestem uzależniony. (Psycholog, badanie 3.)

Zdarza się, że pierwsza klasa, która jeszcze nie zna, powypisuje na rybkę. Była właśnie kiedyś ankieta o narkotykach, to tam takie głupoty powypisywali, że każdy z nich powinien chodzić naćpany po uszy i oczywiście wiadomo było, że tak pod publiczność pisali. Także też trzeba z dobrym rozeznaniem potem, czy podeszli poważnie czy nie podeszli. (Pedagog, badanie 3.)

Kilkakrotnie zwracano uwagę nie tylko na treść, ale też na formę ankiet, by uczniowie mieli ochotę ankietę wypełnić. Preferowano **prostotę, krótką formę, język dostosowany do młodzieży, także tej mającej trudności z czytaniem**. Specjaliści w badaniu 1. doceniali pytania otwarte (możliwość szerszego wypowiedzenia się, dodatkowy wgląd), uczestnicy badania 3. wyrażali mieszane odczucia (niechęć uczniów ze względu na „lenistwo” i obawy przed rozpoznaniem pisma).

Specjaliści sporadycznie wspominali także o **własnych brakach w wiedzy metodologicznej i o trudnościach w tworzeniu własnych ankiet** związanych z następującymi kwestiami: tworzenie pytań tak, by były *interesujące, adekwatne do bieżącej sytuacji i dzisiejszego świata, by młodzież chciała nie odpowiadać*; ograniczenie liczby pytań, by nie zmęczyć i nie zniechęcić młodzieży; ujęcie kluczowych myśli w krótkim zdaniu, sformułowanie pytania językiem zrozumiałym dla młodzieży i w sposób neutralny, niewzbudzający oporu i mechanizmów obronnych.

To jest w ogóle charakterystyczne dla osób uzależnionych, że chłopcom bardzo trudno jest zobaczyć jakiś związek między ich piciem, ilością picia, tym, kiedy zaczynali, a tym, że to może być jakoś zagrażające, że to jest nadużywanie, a może też być uzależnienie.. (...) Trzeba bardzo, bardzo ostrożnie formułować pytania, żeby pokazać taki czysty fakt, żeby móc w ogóle z chłopakiem zacząć rozmawiać. Każde pytanie, które jest formułowane tak, że ono coś sugeruje, określa jakąś trudność, to

natychmiast zapala się czerwona lampka i mówi, że z tym nie ma problemu, także to musi być w najczystszej postaci zebranie faktów, które w żaden sposób nie wpływają na jego myśl o tym, że ja mam z tym problem. To musi gdzieś wyjść na końcu, po zebraniu tych czystych faktów, a nie wcześniej. (Psycholog, badanie 1.)

W tym kontekście zwraca uwagę to, że w niektórych przykładowych narzędziach przyniesionych przez uczestniczki badania pojawiły się zbyt jawne, zbyt skomplikowane, zbyt naukowe i potencjalnie wartościujące treści, np. pytania wprost o samokontrolę, rolę ucieczkową, ankietę z nagłówkiem „samoocena”.

Bo tu są takie na przykład pytania: „Czy odczuwasz wewnętrzny niepokój, miałeś nastrój depresyjny, byłeś rozdrażniony wówczas, kiedy próbowałeś przerwać korzystanie z Internetu?”, „Czy kiedykolwiek ryzykowałeś utratę bliskiej osoby, ważnej relacji z ludźmi, pracy, nauki, kariery zawodowej w związku ze spędzeniem zbyt dużej ilości czasu w Internecie? (Pedagog, badanie 1.)

Pojawiły się też opinie o obawach przed naruszeniem praw autorskich.

5.1.4. Wytyczne do profilaktyki – wnioski

Z badań jakościowych przeprowadzonych ze specjalistami wynika, że w celu zapobiegania e-uzależnieniom pożądane są działania kompleksowe, tzn. obejmujące zarówno młodzież, jak i dorosłych – rodziców i grono pedagogiczne. W przypadku młodzieży ważne jest rozwijanie umiejętności psychospołecznych przydatnych do lepszego funkcjonowania w świecie rzeczywistym oraz pozwalających radzić sobie z rozwijającym się e-uzależnieniem (w tym także poszerzanie umiejętności korzystania z alternatywnych względem Internetu – a jednocześnie atrakcyjnych i łatwo dostępnych – sposobów spędzania czasu. Działania te mogą w końcowym efekcie nie tylko zapobiegać e-uzależnieniu, ale też pomogą radzić sobie w przyszłości świecie społecznym i w środowisku zawodowym.

Specjaliści mają szereg pomysłów nie tylko na tematy, ale też na sposoby realizacji takich działań. Kluczowe jest by młodzież „wciągnęła się” w nie i by miała okazję do działania i interakcji społecznych w *realu*. Działania te mogą dotyczyć bezpośrednio tematyki Internetu, przy czym ważne jest by doceniać zarówno korzyści płynące z korzystania z tego medium, jak i poszerzać wiedzę o ryzyku. Podejmowane działania mogą także dostarczać młodzieży okazji do interakcji (akcje społeczne organizowane na terenie szkoły (np. konkursy itp.) i spędzania czasu na powietrzu (np. akcje czy lekcje poza szkołą). Sami nauczyciele też mogą dostarczać młodzieży inspiracji do interesowania się życiem w życiu rzeczywistym, np. zachęcając do wycieczek w atrakcyjne miejsca w pobliskiej okolicy w nawiązaniu do realizowanych tematów lekcji.

Specjaliści dostrzegają także potrzebę pracy z rodzicami, jako elementami systemu, w którym młodzież kształtuje swoje postawy. Ze względu na ograniczone możliwości takiego oddziaływania, niektórzy proponują przynajmniej dostarczanie rodzicom bodźców do refleksji

(ulotek, informacji, gdzie warto się zgłosić, propagowanie kampanii społecznych uwrażliwiających na problem). Możliwie jest także stosowanie metod interaktywnych, np. oglądanie filmów czy rozmowy w trakcie zebrań.

Badania ze specjalistami pokazują także na potrzebę oddziaływania na grono pedagogiczne, w szczególności promowanie wśród nich wiedzy o zjawisku i budowanie motywacji (wewnętrznej i zewnętrznej, np. przez wytyczne z MEN, programy finansowane przez Urząd Miasta) do podejmowania działań prewencyjnych. Biorąc pod uwagę ujawnione ograniczenia towarzyszące wdrażaniu działań kierowanych do wszystkich trzech grup, ważne wydaje się także modyfikowanie przekonań samych specjalistów i poszerzanie ich własnej wiedzy na temat e-uzależnienia, metod przeciwdziałania, ale też możliwości interwencji (np. gdzie kierować młodzież lub rodziców, gdy problem się pojawi; kto może kompetentnie poprowadzić zajęcia dla młodzieży).

Część specjalistów wyraźnie docenia metody interaktywnego prowadzenia zajęć pozwalające uczyć się przez doświadczenia (w tym np. studia przypadków, oglądanie filmów czy ankiety jako bodziec do refleksji i dyskusji, przykłady). Wskazują je jako pomysły działań, które mogą być kierowane do młodzieży i do rodziców. Jak pokazuje literatura, tego typu metody – wywodzące się m.in. z koncepcji andragogiki (Knowles, Holton i Swanson, 2005) – mają dużą szansę zwiększać efektywność nie tylko uczenia się, ale też kształtowania postaw (Styśko-Kunkowska i Grzesiak-Feldman, 2012; por. też Brown, 2004; DeLucia-Waack, 2006; Łaguna, 2004; Silberman, 2005). Zdecydowanie jednak nie wszyscy badani specjaliści mówili o takich metodach, co może wynikać z braku wiedzy i umiejętności, ale też z braku – nawet pośrednich – doświadczeń.

Jedną z interaktywnych metod uczenia są **warsztaty umiejętności psychospołecznych** (nazywanych też warsztatami psychoedukacyjnymi). Jest to **oddziaływanie edukacyjne i rozwojowe, którego głównym celem jest doskonalenie konkretnych umiejętności psychospołecznych**. Głównym elementem napędzającym proces uczenia się jest proces naturalnie przebiegającej dynamiki występującej w małej grupie, która sama w sobie prowokuje rozwój uczestników (por. (Jedliński i in., 2012; Schneider-Corey i Corey, 2002)). W przypadku warsztatów można wyróżnić trzy fazy: fazę wstępną (orientacji i zależności, tworzenia grupy), fazę różnicowania i konfliktu oraz fazę intensywnej pracy. Z każdą z nich wiążą się odmienne potrzeby, korzyści i zagrożenia (np. potrzeba wyróżnienia się na tle grup i rosnąca energia ale też ryzyko konfliktu w fazie różnicowania i konfliktu). Zakłada się, że oddziaływania w trakcie warsztatów powinny być dopasowane do tych stadiów, a prowadzący – dzięki stosowaniu odpowiednich metod – powinien maksymalizować zyski i ograniczać ryzyka płynące z charakterystyk każdej fazy (np. sprzyjać dokonywaniu wglądu w indywidualne przeżycia i umożliwiać dostrzeżenie ich różnorodności we wspomnianej fazie różnicowania i konfliktu dbając jednocześnie o ich nieocenianie przez innych uczestników (por. Styśko-Kunkowska i Grzesiak-Feldman, 2012)). Dzieje się tak dzięki strukturyzacji proponowanych

oddziaływań: prowadzący ma przygotowany plan jakie cele zrealizować i proponuje techniki pozwalające to osiągnąć.

Podobnie, jak w przypadku innych metod interaktywnych i zgodnie z założeniami andragogiki, w trakcie warsztatu niezbędne jest **zaangażowanie uczestników**. Powstaje ono przez udział w procesie grupowym, ale też przez dobre dopasowanie celów do potrzeb uczestników i wywołanie w nich wewnętrznej motywacji do uczenia. Niemniej istotne jest też **doświadczanie** (odwoływanie się do uprzednich doświadczeń i/lub doświadczanie tu i teraz), a potem **analizowanie** (*observations and reflections*), **dokonanie generalizacji, wyciągnięcie z niego wniosków** (*formation of abstract concepts and generalizations*), a następnie **eksperymentowanie - wykorzystanie powstałej w tej sposób wiedzy w odniesieniu do innych sytuacji i okoliczności** (*testing implications of concepts and generalizations*). Jest to tzw. cykl Kolba (Kolb, 1997; por. też Brown, 2004; Łaguna, 2003; Silberman, 2005).

W efekcie wykorzystania procesów dynamiki grupowej i uczenia przez doświadczanie ma szansę dojść do holistycznej zmiany w uczestnikach. Nabywają oni nie tylko wiedzę i kształcą umiejętności, ale też kształtują określone postawy pozwalające wdrażać im te umiejętności w życie (tzw. transfer pozytywny). Innymi słowy zmiana następuje zarówno na poziomie poznawczym, behawioralnym i afektywnym.

Literatura wskazuje na skuteczność takich grupowych warsztatów umiejętności psychospołecznych w kształceniu kompetencji psychologicznych np. takich jak asertywność (Grzesiak-Feldman i Styśko-Kunkowska, 2006). Zakres tematyczny takich warsztatów jest bardzo szeroki (Styśko-Kunkowska i Grzesiak-Feldman, 2012). Są one stosowane w profilaktyce, w radzeniu sobie z zaistniałymi problemami i w uzupełnianiu deficytów. Mogą być kierowane zarówno do młodzieży, jak i dorosłych, zatem także do rodziców i do grona pedagogicznego.

Przeprowadzone badania 1. i 3. pokazują, że poziom wiedzy, umiejętności i nastawienie wobec takich warsztatów jest zróżnicowane, co wynika między innymi z braku własnych doświadczeń. Warto zatem dostarczać specjalistom pracującym w szkołach możliwości pośredniego (obserwowanie profesjonalistów, rozmowy z młodzieżą po takich warsztatach, opieka nad młodzieżą jeśli warsztaty są wyjazdowe) lub bezpośredniego uczestnictwa w takich warsztatach oraz wiedzy kto może kompetentnie poprowadzić takie zajęcia dla młodzieży.

Wyniki ujawniły też, że ważnym źródłem wiedzy o problemie e-uzależnienia mogą być ankiety. Dlatego warto promować ich stosowanie upowszechniając profesjonalnie przygotowane kwestionariusze o zweryfikowanych dobrych własnościach psychometrycznych, a także rozwijać umiejętności wnioskowania na podstawie ich wyników o tematyce działań profilaktycznych i interwencyjnych.

Ogólne wytyczne kierunków działań przedstawiono w tabeli 71.

Tabela 71. Wytyczne do działań w szkołach na podstawie wyników jakościowych badań 1 i 3 na próbach specjalistów.

Potencjalni odbiorcy	• Działania warto kierować do młodzieży, rodziców i grona pedagogicznego.
Tematyka działań kierowanych do młodzieży i rodziców	• Inspirację mogą stanowić propozycje sformułowane w tabelach 65. i 68.
Sposoby realizacji działań kierowanych do młodzieży	• Aktywizujące metody edukacyjnej pracy z grupą. Inspirację mogą stanowić pomysły w tabeli 66. • Warsztat umiejętności psychospołecznych (nazywany też psychoedukacyjnym) jako metoda prowadząca do zmiany w jednostce (Grzesiak-Feldman i Styśko-Kunkowska, 2006); Styśko-Kunkowska i Grzesiak-Feldman, 2012)
Sposoby realizacji działań kierowanych do rodziców	• Inspirację mogą stanowić propozycje sformułowane w tabeli 68.
Sposoby realizacji działań kierowanych do grona pedagogicznego	• Inspirację mogą stanowić propozycje sformułowane w tabeli 69. • Ponadto: • poszerzanie wiedzy z zakresu zjawiska i budowanie motywacji do przeciwdziałania; • promowanie programów profilaktycznych, • rozwijanie wiedzy i umiejętności w zakresie interaktywnych metod prowadzenia zajęć, w tym warsztatów umiejętności psychospołecznych • upowszechnianie kwestionariuszy, pozwalających monitorować zjawisko w danej klasie i szkole i ukierunkować działania profilaktyczne i interwencyjne.

5.2. Profilaktyka uzależnień w świetle badań z młodzieżą

5.2.1. Badanie jakościowe (2.)

Niezależnie od tego, za jak poważny i realny problem młodzież uważała uzależnienie od e-gier, e-hazardu czy e-zakupów, młodzież sporadycznie lub wcale nie spotykała się z informacjami na ten temat w szkole.

W przypadku e-gier akcje w szkołach wydają się dość przypadkowe i niespecjalnie angażujące – nie wywołują u młodzieży identyfikacji z problemem.

Była taka akcja "gram bo muszę". Wychowawca coś tam gadał, ale nie zwracałem uwagi, bo nie gram za dużo. (CH/e-G/T)

Problem uzależnienia od e-zakupów był poruszany w szkole jedynie w pojedynczych przypadkach (1-2 osoby). Większość nie spotkała się z żadnymi pogadankami, ankietami czy inną formą informacji na temat zakupoholizmu.

W przypadku wszystkich trzech e-czynności, młodzież za najbardziej odpowiednią do udzielania pomocy osobę uważała **psychologa specjalizującego się w uzależnieniach (sporadycznie psychiatry)**, pracującego poza szkołą, np. w **klinice** zajmującej się uzależnieniami (e-gry), w **poradni** (e-zakupy). Opcja ta wydaje się o bardziej komfortowa, daje bowiem poczucie anonimowości osobie, która ma problem.

Wymieniano także **psychologa szkolnego**, ale młodzież nie zawsze miała pozytywne zdanie na jego temat i uważała, że nie uzyskałaby od niego pomocy.

Do psychologa szkolnego najszybciej jeżeli jest taki spoko. (DZ/eZ/T)

Psycholog szkolny moim zdaniem zbagatelizowałby ten problem. (DZ/eZ/T)

To chyba nie jest sprawa szkoły, tak myślę, co ma szkoła do naszych zakupów i wydawania naszej kasy?. (DZ/eZ/T)

W przypadku e-zakupów w dalszej kolejności, jako osoby do których należy zwrócić się o pomoc, wymieniano **rodziców**. A stosunkowo najrzadziej **znajomych i przyjaciół**.

W przypadku e-hazardu wymieniano także **grupy wsparcia**.

5.2.1.1. Wytyczne do działań profilaktycznych – wnioski

W szkołach brakuje działań promujących wiedzę o zjawisku e-uzależnienia, a obecne działania typu „pogadanki” nie trafiają do młodzieży. Młodzież też nie ma zaufania lub przekonania do działań interwencyjnych na terenie szkoły. Jej wiedza dokąd się zgłosić, jest spójna (psycholog zajmujący się uzależnieniami), ale ogólnikowa. Dlatego z jednej strony ważne jest by kształtować zaufanie młodzieży do pedagogów i psychologów szkolnych, ale też szczególnie dostarczać **informacje o konkretnych możliwościach profesjonalnej pomocy – nazw poradni lub klinik zajmujących się e-uzależnieniem**. W przypadku e-zakupów warto też zachęcać szukanie pomocy w swoim bliskim otoczeniu społecznym, a w przypadku e-hazardu – w grupach wsparcia.

Ogólne wytyczne kierunków działań przedstawiono w tabeli 72.

Tabela 72. Wytyczne do działań w szkołach na podstawie wyników jakościowego badania 2. Z udziałem młodzieży.

Sposoby realizacji działań kierowanych do młodzieży
•Prowadzenie na terenie szkół działań uświadamiających problem e-uzależnienia. •Stosowanie metod angażujących młodzież. •Promowanie informacji o konkretnych możliwościach profesjonalnej pomocy u psychologa ew. psychiatry – nazw poradni lub klinik zajmujących się e-uzależnieniem, a w przypadku e-hazardu grup wsparcia. •Budowanie zaufania do pedagogów i psychologów szkolnych. •Zachęcanie do szukania pomocy u rodziców lub znajomych w przypadku e-zakupów.

5.2.2. Badanie ilościowe (6.)

5.2.2.1. Skala zagrożenia e-uzależnieniem jako punkt wyjścia – podsumowanie i wnioski

W badaniu zastosowano dwa kluczowe sposoby pomiaru zagrożenia e-uzależnieniem: poprzez określenie zmiany intensywności korzystania z Internetu w stosunku do poprzedniego roku i poprzez określenie powodów stabilizacji lub zwiększenia intensywności korzystania z Internetu. Decydując się na ten pierwszy sposób, liczyliśmy się z tym, że wskaźnik zagrożenia e-uzależnieniem na nim oparty może prowadzić do przeszacowania skali zjawiska. Opracowując drugi sposób pomiaru świadomie zrezygnowaliśmy z odwołania się wprost do kryteriów stosowanych w diagnozie uzależnienia w klasyfikacjach chorób psychicznych. Naszym celem było ograniczenie ryzyka (auto)stygmatyzacji, uwzględnienie perspektyw młodzieży i preferencji przyszłych użytkowników Kwestionariusza MAWI (psychologów i pedagogów szkolnych) oraz wskazanie kierunków działań profilaktycznych możliwych do zastosowania w szkołach.

Wyniki badania 6. dotyczące skali zagrożenia e-uzależnieniem polskiej młodzieży są niepokojące. Jedynie u 30% nastolatków można mówić o braku obecnego zagrożenia e-uzależnieniem, choć nie można wykluczyć, że miało ono miejsce w przeszłości lub może ujawnić się w przyszłości. Wśród zagrożonych, co piąta osoba przejawia wysoki stopień zagrożenia e-uzależnieniem. Więcej osób o wysokim stopniu zagrożenia jest wśród uczniów gimnazjów i techników oraz wśród chłopców. Doświadczenia z e-graniem, e-hazardem i e-zakupami miało w ubiegłym roku co najmniej 12% nastolatków. Około połowy badanych wykonujących te e-czynności, to osoby zagrożone e-uzależnieniem. Wyniki te wskazują na potrzebę szeroko zakrojonych działań prewencyjnych i korekcyjnych.

5.2.2.2. Objawy i konsekwencje - podsumowanie i wnioski

Sześciu na dziesięciu uczniów gimnazjum i siedmiu-ośmiu uczniów szkół średnich korzysta z Internetu kilka razy dziennie, spędzając w nim średnio około 3 godzin. Ten sposób funkcjonowania wydaje się wyraźną charakterystyką aktualnej młodej generacji.

Nawet w oderwaniu od zagadnienia zagrożenia e-uzależnieniem, liczby te brzmią niepokojąco, gdy weźmie się pod uwagę długofalowe konsekwencje wykonywania obciążających poznawczo „zadań podwójnych” (np. jednoczesne odrabianie lekcji i korzystanie z komunikatorów) i możliwe trudności z koncentracją. Długie obcowanie z ekranem monitora, trwanie w jednej pozycji mogą niewątpliwie prowadzić do problemów zdrowotnych. Jak pokazują wyniki naszego badania – są one większe wśród młodzieży zagrożonej e-uzależnieniem. Biorąc pod uwagę, że zastosowany w procesie konstrukcji model teoretyczny faz rozwoju e-uzależnienia (Woronowicz, 2009) pozwolił stwierdzić emocjonalne podłoże e-uzależnienia (Fazy I-III), można sądzić, że to właśnie napięcie emocjonalne (mające swoje przejawy somatyczne) staje się dodatkowym źródłem problemów zdrowotnych.

Ujawnione w badaniu związki między zagrożeniem e-uzależnieniem a konsekwencjami (oceniane na podstawie współczynników korelacji) są bardzo słabe lub słabe. Wynika to ze specyfiki rozkładu odpowiedzi – zdecydowana większość badanych deklarowała brak tych konsekwencji. Niewątpliwie obecnie jest to bardzo pozytywne. Niemniej ujawnienie się mimo to istotnych związków świadczy o tym, że część młodzieży zaczyna już mieć konsekwencje, szkolne i problemy ze zdrowiem w związku z korzystaniem z Internetu. Z wiekiem problemy te mogą się pogarszać, a liczba osób je odczuwających zwiększać.

5.2.2.3. Determinanty – podsumowanie i wnioski

Podsumowując przeprowadzone analizy dotyczące determinant zagrożenia e-uzależnieniem, zaobserwowano co najmniej bardzo słaby wpływ wszystkich analizowanych determinant psychologicznych. W ramach komentarza warto dodać, że w psychologii rzadko spotyka się badania, w których siła wpływu zmiennych psychologicznych na zachowania jest więcej niż umiarkowana. Zachowania zależą bowiem od wielu różnych charakterystyk jednostki i okoliczności. Widać to także w otrzymanych wynikach wskazujących zależność poziomu zagrożenia e-uzależnieniem od cech socjo-demograficznych (płeć, wiek) i psychologicznych (postawy, trudności w relacjach interpersonalnych, style radzenia sobie ze stresem).

Przedstawiona lista determinant z pewnością nie jest wyczerpująca, a została ograniczona ze względu na liczbę pytań, jaką można zadawać młodzieży w jednym badaniu. Analizy pokazują, że niektóre determinanty mają jednak **bardziej uniwersalny** charakter niż inne. Należy do nich szczególnie **pozytywna postawa wobec Internetu**. Stosunkowo niezależnymi od okoliczności

determinantami są także **nieśmiałość, unikowy styl radzenia sobie ze stresem poprzez angażowanie się w czynności zastępcze, niespędzanie czasu ze znajomymi w realu lub na powietrzu oraz spędzanie czasu z rodzicami w sieci**. Pozostałe są charakterystyczne dla wybranych okoliczności.

Analiza ta pokazała także, że determinantami są takie style radzenia sobie ze stresem jak skoncentrowany na emocjach (umiarkowany wpływ w grupie osób o niskim stopniu zagrożenia) i niski poziom stylu unikania poprzez poszukiwanie kontaktów towarzyskich (słaby wpływ w grupie osób o średnim stopniu zagrożenia).

Wśród uzyskanych rezultatów na szczególną uwagę zasługują wyniki wskazujące, że **niespędzanie czasu ze znajomymi i na powietrzu ma moc predykcyjną w przypadku osób o wysokim stopniu zagrożenia i wśród starszej młodzieży**. Ten pierwszy wynik sugeruje, że może to być nie tylko determinanta, ale i konsekwencja zagrożenia uzależnieniem. Ten drugi wynik sugeruje także, że z upływem czasu taki niekonstruktywny sposób spędzania wolnego czasu może utrwalać się i stając się bardziej stałą charakterystyką jednostki - wpływać na jej zachowania.

Stosunkowo słabe związki wymienionych determinant z zagrożeniem e-uzależnieniem mogą być także pochodną wieku badanej populacji. W młodym wieku psychologiczne kompetencje (także niedostatki w ich zakresie) **nie są jeszcze tak utrwalone jak i u dorosłych i podlegają ciągłemu rozwojowi**.

Nie ulega wątpliwości, że w wyjaśnianiu stopnia zagrożenia e-uzależnieniem znaczenie ma cały szereg charakterystyk psychologicznych nieanalizowanych w przeprowadzonym badaniu. Jak wspomniano, przygotowując ten projekt kierowano się tym, by uwzględnić kompetencje młodzieży poddające się oddziaływaniom psychoedukacyjnym możliwym do stosowania w szkołach.

Można dyskutować, czy analizowane determinanty są przyczyną czy skutkiem zagrożenia e-uzależnieniem. W przeprowadzonych analizach przyjęto, że w przypadku młodzieży czynniki psychologiczne są źródłem pogłębiającego się ryzyka uzależnienia. Nie wykluczamy jednak występowania mechanizmu błędnego koła. Przykładowo, ograniczone kontakty ze znajomymi w realu mogą sprzyjać większej intensywności korzystania z Internetu, co prowadzi do dalszego ograniczenia tych kontaktów. Traktowanie tych czynników jako predyktorów ma jednak zarówno uzasadnienie w literaturze jak i wartość praktyczną, gdyż pozwala planować działania profilaktyczne.

Powody spędzania mniej czasu w Internecie

5.2.2.4. Inne wyniki badania 6. pomocne w planowaniu działań profilaktycznych

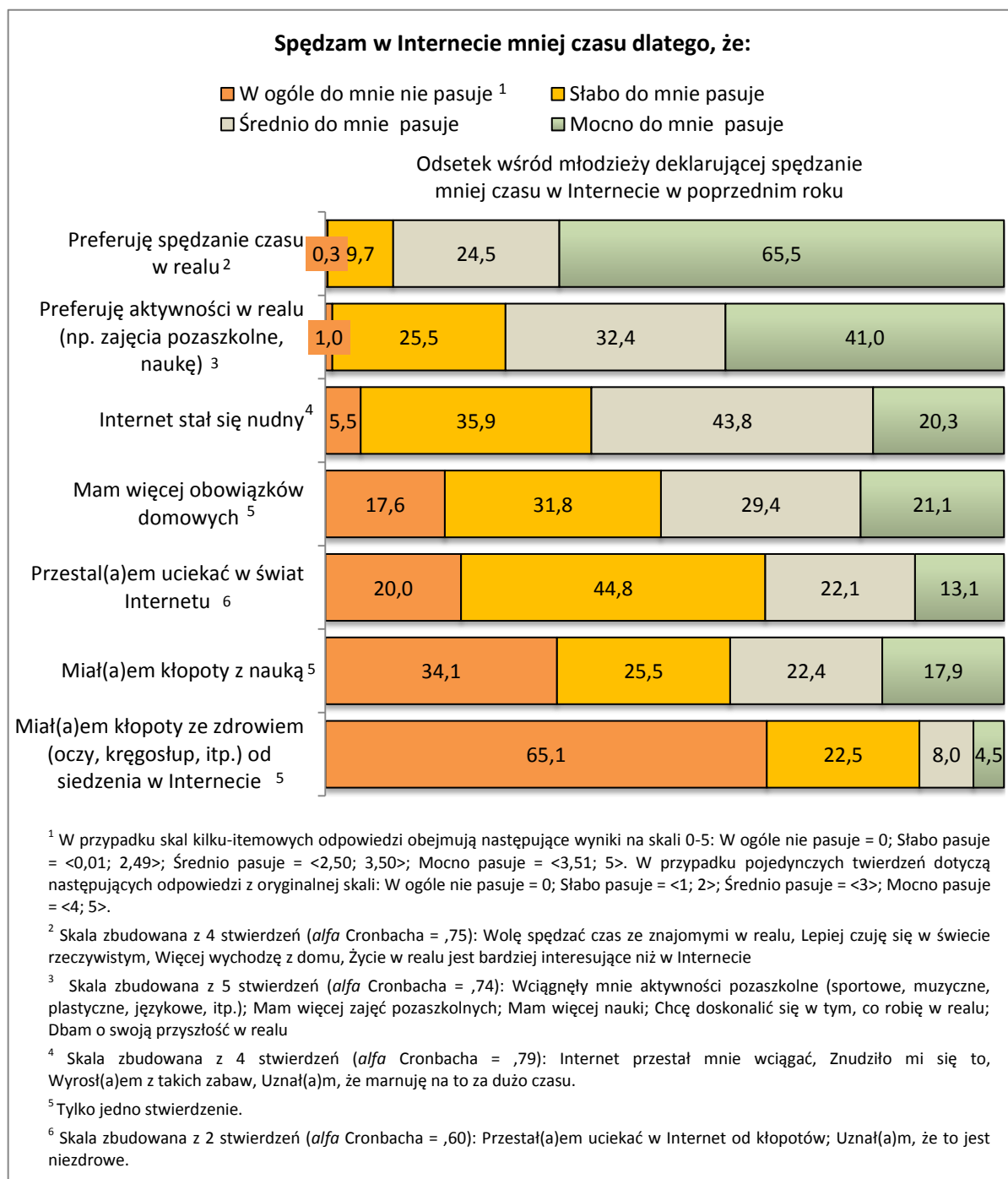
5.2.2.4.1. Powody ograniczenia czasu w Internecie

Młodzież, która deklarowała mniej intensywne korzystanie z Internetu w stosunku do minionego roku, udzielała następnie odpowiedzi na pytania o powody zmniejszania ilości czasu

spędzanego w Internecie. Było to pytanie buforowe, niewykorzystywane w diagnostyce zagrożenia e-uależnieniem, lecz odpowiedzi na nie mogą być pomocne w określeniu potencjalnie skutecznych kierunków oddziaływań psychoedukacyjnych. Wyniki dotyczące powodów zmniejszenia intensywności korzystania z Internetu przedstawiono na rysunku 50.

Dla uproszczenia uznano, że wszystkie odpowiedzi wskazujące nawet oceny słabego dopasowania danego powodu do badanego świadczą o tym, że jednostka uznaje dany powód za przyczynę ograniczenia intensywności korzystania z Internetu. Jak zatem widać na rysunku, niemal wszyscy, którzy zmniejszyli intensywność korzystania z Internetu (99,7%) uznali, że preferują życie w świecie rzeczywistym. Patrząc na specyficzną treść stwierdzeń, do których ustosunkowywali się badani, można powiedzieć, że wolą spędzać czas ze znajomymi i poza domem oraz uważają realne życie za bardziej interesujące i dające lepsze samopoczucie niż to w Internecie. Niemal identyczny odsetek młodzieży (99%) utożsamiał się z powodami wskazującymi na preferencje wobec aktywności w *realu* (więcej nauki i zajęć pozaszkolnych, aktywności sportowe, muzyczne, plastyczne, językowe itp., chęć doskonalenia się i zadbania o swoją przyszłość w realu). Nieco mniejszy odsetek młodzieży (94,5%) uznał, że stracił zainteresowanie Internetem, który stał się dla niej nudny i mało wciągający, jest marnowaniem czasu i po prostu z tego wyrośli.

65,9% do 82,4% jako przyczyny ograniczenia korzystania z Internetu wskazała zmiany w sytuacji domowej lub edukacyjnej (nasilenie obowiązków domowych, pojawienie się kłopotów z nauką) oraz autorefleksję na temat niekonstruktywnego charakteru tej aktywności (rezygnację z eskapizmu i uznanie Internetu za niezdrowy). Natomiast 35% badanych (którzy zmniejszyli intensywność korzystania z Internetu) przyznało, że aktywność w sieci zaczęła prowadzić do negatywnych konsekwencji zdrowotnych. Ten powód najrzadziej uznawano za dopasowany do własnej osoby, niemniej jednak liczba ta jest alarmująca, gdyż oznacza, że co dziesiąty nastolatek w 1000 osobowej próbie dostrzegł u siebie problemy zdrowotne wywołane korzystaniem z Internetu. Pozytywne jest to, że był to czynnik mobilizujący do zmiany.



Rysunek 50. Powody ograniczenia intensywności korzystania z Internetu. Podpróba młodzieży obecnie niezagrożonej (czyli osoby, które deklarowały spędzanie w Internecie mniej czasu w stosunku do poprzedniego roku). Badanie 6. (n = 291).

5.3. Znajomość akcji „Wyloguj się do życia”

Zakłada się, że kampanie społeczne powinny prowadzić do zmiany co najmniej przekonań, a docelowo - postaw wobec promowanego zagadnienia. W 2013 roku ruszył projekt „Wyloguj się do życia” mający na celu „uświadomienie rosnącego zagrożenia uzależnieniem od komputera i Internetu, edukację w zakresie bezpiecznego korzystania z Internetu oraz czynników mających wpływ na rozwój uzależnienia, zachęcenie osób w grupach ryzyka do szukania alternatyw wirtualnej rzeczywistości” (<http://wylogujsie.org/>). W badaniu 6. zadano zatem pytanie młodzieży, czy słyszała o tej kampanii (tzw. znajomość wspomagana, aczkolwiek sprawdzanie realizacji celów i skuteczności tej kampanii nie było naszym celem; pomiaru dokonywano jedynie prostym wskaźnikiem, podczas gdy analiza taka powinna być wielowymiarowa). Następnie analizowano związek między odpowiedziami na to pytanie a charakterystykami edukacyjnymi i socjo-demograficznymi.

Na rysunku 51. przedstawiono wyniki znajomości tej akcji dla całej tysiącosobowej próby. Jak widać, jedna czwarta badanej młodzieży przyznała, że o niej słyszała.

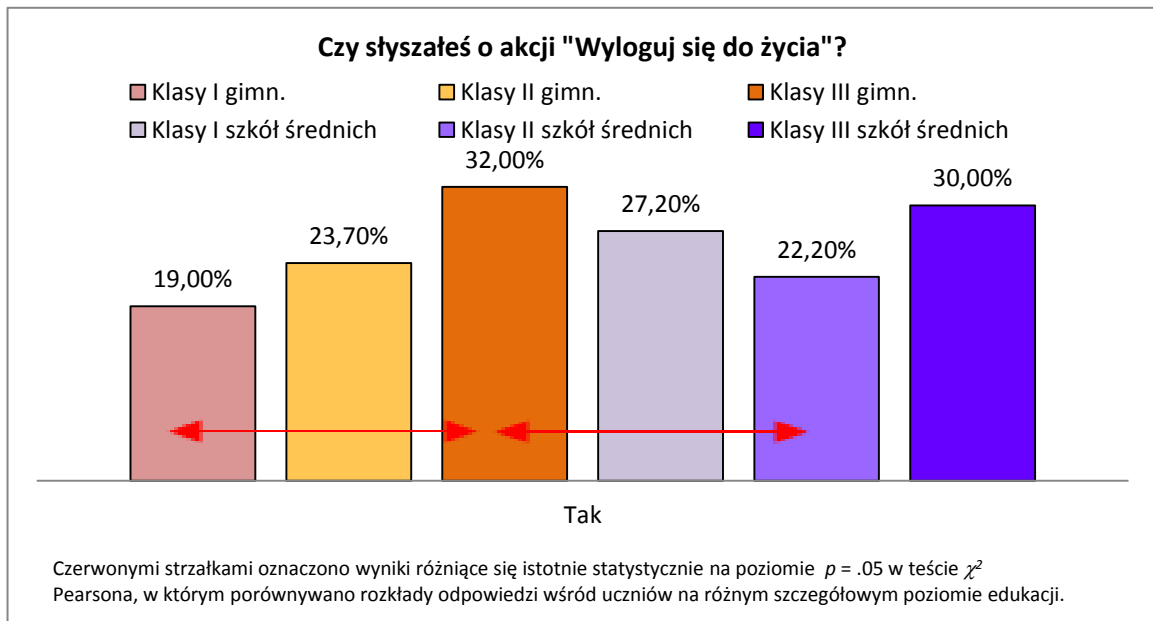


Rysunek 51. Znajomość akcji „wyloguj się do życia”, różnice istotne statystycznie w teście χ^2 (1, $N = 1000$) = 248,004, $p = ,001$.

Nie stwierdzono istotnego zróżnicowania wyników w zależności od **ogólnego poziomu edukacji** (gimnazjum vs szkoła średnia, χ^2 (1, $N = 1000$) = 0,05, $p = ,83$). Wystąpiły natomiast – na poziomie tendencji – różnice między **szczegółowymi poziomami edukacji w gimnazjach** (rys. 52.) i w **liceach** (rys. 53.). W technikach nie wystąpiło istotne zróżnicowanie między klasami (χ^2 (2, $N = 160$) = 1,25, $p = ,53$).

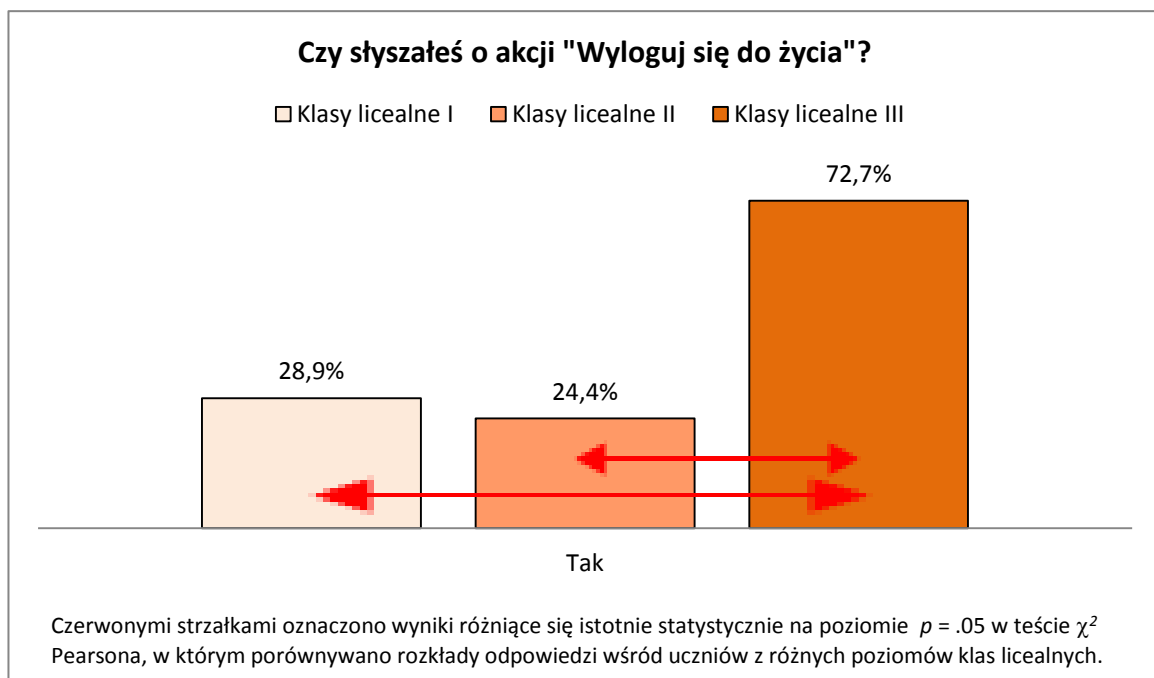
Jak widać na rysunku 52., znajomość akcji rosła wraz z poziomem klasy gimnazjalnej, między I a III klasą wzrastała istotnie o niemal 15%. W szkołach średnich znajomość akcji utrzymywała się na

nieco niższym poziomie i nie wystąpiły istotne różnice między poziomami klas. Wyjątek stanowiły II klasy szkoły średniej, w których znajomość była niższa o 10% niż w III klasach gimnazjum.



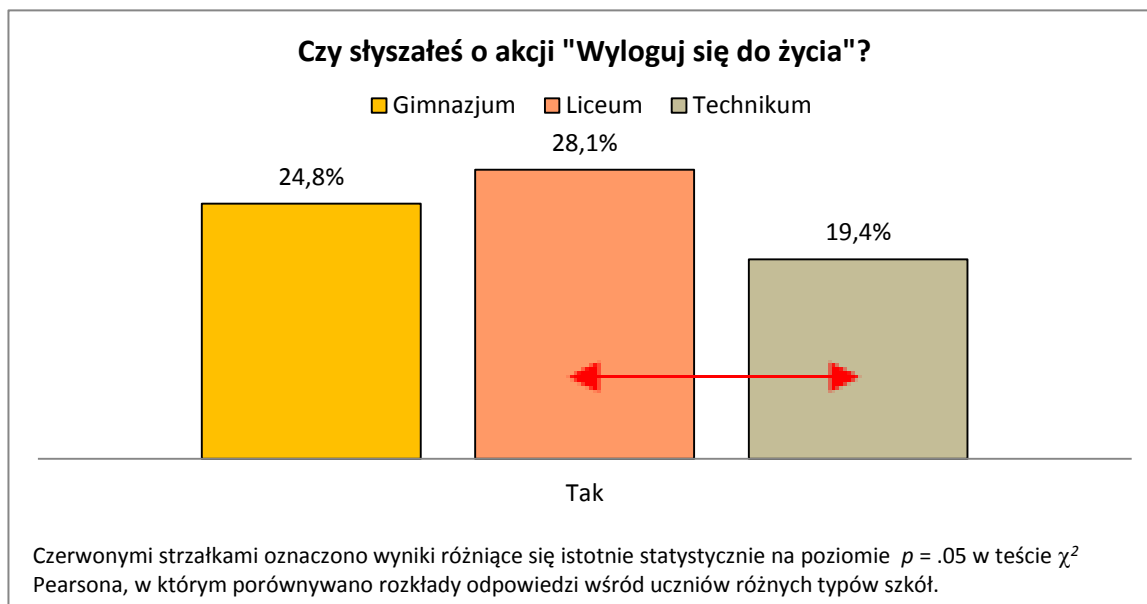
Rysunek 52. Znajomość akcji „wyloguj się do życia” w zależności od szczegółowego poziomu edukacji, $\chi^2 (5, N = 1000) = 9.555, p = ,09$.

W osobnej analizie stwierdzono, że w liceach znajomość tej akcji gwałtownie wzrastała w klasach III w stosunku do młodszych klas licealnych (o 44% w stosunku do klas I. i 48% - w porównaniu do klas II.) (rys. 53.).



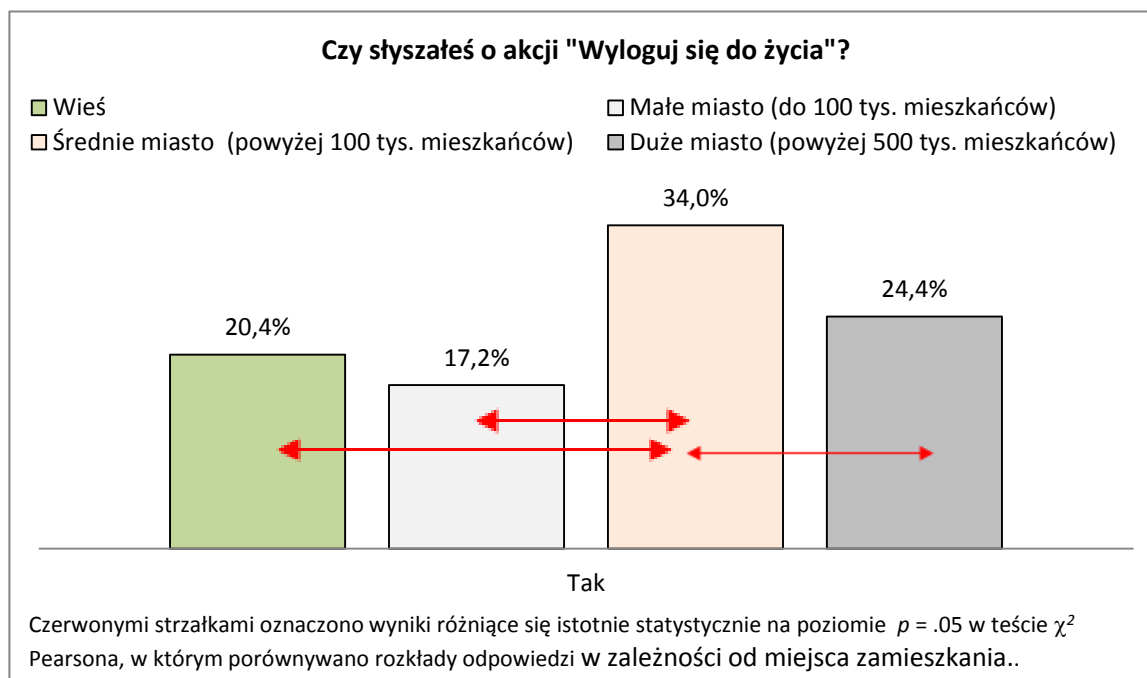
Rysunek 53. Znajomość akcji „wyloguj się do życia” w zależności od poziomu klasy licealnej, $\chi^2 (2, N = 360) = 12,08, p = ,002$.

Stwierdzono także – na poziomie słabej tendencji – zależność między znajomością akcji „Wyloguj się do życia” a typem szkoły (rys. 54.). Znajomość tej kampanii istotnie rzadziej deklarowali uczniowie techników niż uczniowie liceów. Nie wykazano istotnych różnic pomiędzy rozkładami odpowiedzi wśród uczniów techników i gimnazjów, ani pomiędzy gimnazjami i liceami.



Rysunek 54. Znajomość akcji „wyloguj się do życia” w zależności od typu szkoły, $\chi^2 (2, N = 1000) = 4,49, p = .11$.

Wystąpiły ponadto istotne różnice w zależności od **miejsca zamieszkania** (rysunek 55.). Jak widać, istotnie więcej osób ze średnich miast deklarowało znajomość kampanii niż z pozostałych miejsc zamieszkania.



Rysunek 55. Znajomość akcji „wyloguj się do życia” a miejsce zamieszkania , $\chi^2 (3, N = 1000) = 21,19, p = .001$.

Odsetki osób znających i nieślyszących o kampanii „Wyloguj się do życia” były także **podobne wśród kobiet i mężczyzn**, $\chi^2 (1, N = 1000) = 2,88, p = .09$.

Interpretując te wyniki można powiedzieć, że kampania została zauważona przez 25% młodzieży. Jej skuteczność mierzona wskaźnikiem wspomaganej znajomości była większa w liceach i gimnazjach, szczególnie w ostatnich klasach oraz w średnich miastach.

5.4. Wytyczne do profilaktyki - wnioski

Wyniki uzyskane w ramach badania 6. prowadzą do szeregu rekomendacji kierunków działań profilaktycznych, do wprowadzenia w szkołach. Przedstawiono je w tabeli 73.

Tabela 73. Rekomendacje działań w szkołach na podstawie wyników ilościowego badania 6. z młodzieżą.

Potencjalni odbiorcy • Działania profilaktyczne i korygujące niekonstuktywne sposoby funkcjonowania warto kierować zarówno do młodzieży, jak i ich rodziców.	
Tematyka działań kierowanych do młodzieży • W ramach niespecyficznej profilaktyki, kierowanej „ogólnie dla wszystkich” uczniów w szkołach, warto koncentrować się na następujących: • poszerzanie świadomości młodzieży na temat nie tylko pozytywów, ale i negatywów korzystania z Internetu, zarówno w perspektywie doraźnej, jak i długofalowej (np. wpływ obecnego intensywnego korzystania z Internetu na własną przyszłość), • poszerzanie repertuaru sposobów radzenia sobie ze stresem, w tym umiejętności relaksacji i wypracowywania konstruktywnych strategii alternatywnych względem regulowania emocji poprzez korzystanie z Internetu; • pomoc w odkryciu, że "real" jest co najmniej równie interesujący jak Internet, • rozwijanie umiejętności pozwalających na pogłębianie kontaktu z ludźmi w realu oraz umiejętności radzenia sobie z nieśmiałością, • rozbudzanie pasji (do nauki i w innych obszarach), umożliwianie odkrycia własnych talentów, w tym m.in. przez ciekawą i bogatą ofertę "wciągających" zajęć pozaszkolnych pozwalających rozwijać się w różnych kierunkach (sportowych, muzycznych, plastycznych, językowych), • rozwijanie perspektywy czasowej zorientowanej na przyszłość pozwalającej rozumieć konsekwencje własnych działań w przyszłości oraz umiejętności "wychodzenia" z perspektywy teraźniejszej (skoncentrowanej na przyjemności w danej chwili bez rozumienia konsekwencji podejmowanych działań) (por. Zimbardo i Boyd, 2013) • dostarczanie możliwości spędzania czasu na świeżym powietrzu, rozbudzanie takiej potrzeby, • autorefleksja nad własnym zdrowiem i związkiem między zdrowiem a korzystaniem z Internetu, • kształtowanie umiejętności "konstruktywnego funkcjonowania finansowego" w związku z korzystaniem z Internetu (relacja zysków i strat, spirale długów, poszerzanie wiedzy i umiejętności pozwalających "w społecznie aprobowany sposób" zarabiać w przyszłości dzięki Internetowi).	
Tematyka działań kierowanych do rodziców • W ramach działań kierowanych do rodziców warto położyć nacisk na ograniczenie negatywnych skutków modelowania niekonstruktywnych zachowań i aktywności: • rozwijanie świadomości znaczenia wspólnych aktywności w funkcjonowaniu młodzieży, • poszerzanie wiedzy o różnorodności wspólnych aktywności wykraczających poza korzystanie z Internetu, • dostarczanie informacji o konkretnych ofertach aktywności dla młodzieży (np. zajęcia pozaszkolne).	

W przypadku młodzieży dodatkowych wytycznych na temat kierunku działań profilaktycznych dostarczają wyniki dotyczące liczebności osób znajdujących się w poszczególnych fazach zagrożenia e-uzależnieniem w danej grupie młodzieży. Przedstawiono je w tabeli 74. Propozycje są przedstawione w podziale na Fazy, niemniej mogą mieć zastosowanie w profilaktyce w szerszym zakresie.

Tabela 74. Rekomendacje działań w szkołach dostosowane do wiedzy o liczbie osób w określonych fazach zagrożenia e-uzależnieniem.

Określenie liczby osób w danej fazie rozwoju zagrożenia e-uzależnieniem	• W celu ustalenia liczby osób w klasie będących w danej Fazie rozwoju zagrożenia e-uzależnieniem, należy obliczyć wyniki i odnieść je do norm. Są one przedstawione w publikacji "Młodzież w Internecie. Zagrożenie uzależnieniem. Podręcznik do kwestionariusza MAWI" (Wąsowicz i Styśko-Kunkowska, 2014) wraz z propozycjami tabel do obliczania wyników.
Faza I	• W przypadku dominacji Fazy I (fascynacji Internetem jako nowością) warto podjąć następujące działania: • ukierunkowanie fascynacji w konstruktywnym kierunku np. na poszerzanie wiedzy o możliwości poszukiwania informacji z różnych dziedzin, ciekawostek na tematy związane z lekcjami • uświadamianie potencjalnego ryzyka (krótko- i długoterminowe)go związane go z możliwością zatracenia granic w korzystaniu z Internetu • przekierowywanie fascynacji na aktywności nieinternetowe np. na odkrywanie w sobie innych pasji i ukrytych talentów oraz poznawanie alternatywnych sposobów spędzania wolnego czasu.
Faza II, III i V.	• Wszystkie te fazy są związane z negatywnymi emocjami. Dlatego korzyści mogą przynieść różne warsztaty radzenia sobie ze stresem, poszerzające repertuar możliwych sposobów dawania sobie rady z napięciem, poczuciem samotności, nieśmiałością itp.
Faza IV.	• Jest to faza związana z ograniczaniem kontaktów społecznych. Dlatego znaczenie może mieć praca nad relacjami interpersonalnymi i ich pogłębianiem oraz wzmacnianie motywacji do uczestniczenia w życiu społecznym w realu.
Faza VI.	• Charakterystyczne dla tej fazy jest występowanie negatywnych konsekwencji w zakresie edukacji, finansów i zdrowia. Dlatego skuteczne mogą być następujące działania. • Pomoc w dostrzeżeniu związku między korzystaniem z Internetu a negatywnymi konsekwencjami. • Uświadamianie krótko i długofalowych skutków problemów z nauką, zdrowotnych, pożyczania pieniędzy. • Rozszerzanie repertuaru konstruktywnych sposobów radzenia sobie z zaistniałymi problemami (np. jak radzić sobie w sytuacji trudności z oddawaniem pożyczonych pieniędzy, pomoc specjalistów na terenie szkoły i poza szkołą). • Również szkoła może stworzyć okazję do przeciwdziałania im, np. w postaci ćwiczeń fizycznych w trakcie lekcji w-f, wyjść (uwzględniających spacer) poza szkołę, czy warsztatów integrujących klasę.

Podsumowanie i wnioski

- Projekt dotyczył zagrożenia uzależnieniem od czynności podejmowanych za pośrednictwem Internetu (e-gry, e-hazard, e-zakupy, określanych w projekcie jako e-czynności), przez młodzież szkolną w wieku 13-19 lat, z terenu całej Polski.
- Obejmował analizę literatury i siedem badań przeprowadzonych metodami jakościowymi z pedagogami i psychologami pracującymi z młodzieżą (badania 1. i 3.) i z młodzieżą (badania 2. i 4.) oraz badania ilościowe z młodzieżą (badania 5., 6. i 7.). W obecnym opracowaniu prezentowane są wyniki badań służących określeniu perspektywy specjalistów i młodzieży oraz skali zjawiska i jego determinant.
- Z przeglądu literatury wynika, że uzależnienia, których rozprzestrzenianie może być ułatwione przez dostęp do Internetu, są szczególnie niebezpieczne i że brakuje badań monitorujących rozpowszechnianie tego zagrożenia w populacji polskiej młodzieży w wieku 13-19 lat. Dotychczas wśród determinant tego zjawiska badacze ujawnili szereg osobowościowych i temperamentalnych charakterystyk, które nie podlegają zmianom w procesie psychoedukacji. W obecnym projekcie skoncentrowano się na tych determinantach, które podlegają procesowi psychoedukacji na terenie szkoły.
- Z perspektywy pedagogów i psychologów pracujących z młodzieżą, korzystanie z Internetu, także przez urządzenia mobilne w szkole, jest zjawiskiem powszechnym. Specjaliści mieli jednak zróżnicowane opinie na temat rozpowszechnienia uzależnień od analizowanych e-czynności. Za najbardziej powszechne uważali oni uzależnienie od Internetu i gier (nie zawsze jednak rozróżniali gry online i gry stacjonarne). Uzależnienie od e-zakupów obserwowano sporadycznie. Dostrzegano pojedyncze przypadki zachowań z pogranicza hazardu lub e-hazardu (grania w gry na pieniądze), które mogą potencjalnie prowadzić do uzależnienia. Spontanicznie zwracano uwagę na powszechność i problematyczność częstości korzystania z portali społecznościowych. Na podstawie wypowiedzi specjalistów stwierdzono, że szereg symptomów, determinant i konsekwencji uzależnień młodzieży, może dotyczyć więcej niż jednej z analizowanych e-czynności, a także – wszystkich. Symptomy dotyczyły czynników behawioralnych, poznawczych i emocjonalnych (i różnych obszarów funkcjonowania). Obejmowały: intensywność danej e-czynności, zaabsorbowanie i „oderwanie się od rzeczywistości”, sposoby regulacji emocji, problemy w wybranych obszarach życia. Za kluczową z przyczyn uznawano osłabione relacje rodzinne, w tym brak wspólnych aktywności oraz akceptację tego typu zachowań. Za determinanty uważano także

trudności w relacjach interpersonalnych, poszukiwanie substytucyjnych sposobów zaspokojenia wybranych potrzeb, eskapizm i płeć oraz inne charakterystyki osobowościowe i psychologiczne, a także czynniki zewnętrzne. Oprócz problemów w zakresie relacji interpersonalnych, w domu, w szkole z nauką, dotyczących zdrowia i finansów, wśród możliwych negatywnych konsekwencji wymieniono także zatracenie umiejętności wytyczania granic w wykonywaniu danej czynności, poważne problemy intrapsychiczne, problemy związane z łamaniem prawa lub zasad oraz eskalację czynności w życiu dorosłym.

- Badanie jakościowe wśród młodzieży w wieku 15-19 lat korzystającej co najmniej raz w tygodniu z Internetu i wykonującej w nim co najmniej jedną z analizowanych e-czynności ujawniło, że młodzież zdaje sobie sprawę, że spędza w Internecie znaczną część swojego czasu wolnego. Internet pełni dla niej funkcje informacyjne, rozrywkowe i społeczne oraz wiąże się z szeregiem pozytywnych emocji i korzyści.
- Również e-gry pełnią szereg funkcji dla młodzieży w nie grającej. Z perspektywy młodzieży, są nie tylko dostępne, ale dostarczają rozrywki, pozytywnych emocji, są platformą rywalizacji i współpracy, zaspokajają potrzeby wyzwań i osiągnięć. Dają młodzieży poczucie sprawstwa i władzy, nieograniczonych możliwości, mocy i możliwości przekraczania granic oraz wolności. Są jednak też miejscem wyładowania złości i agresji, także wobec znajomych z *realu*. Stwierdzono zaczątki trendu wskazującego na niski poziom akceptacji w grupie rówieśniczej dla przyznawania się do zbyt długiego grania. Jednym z wyróżników e-gier okazały się duża intensywność (codziennie) i długi czas grania, w odróżnieniu do e-zakupów i e-hazardu, które realizowane są rzadziej i w krótszym (jednorazowo) wymiarze czasowym. Wyróżnia je także motywacja – brak samoakceptacji i poczucie braku akceptacji w grupie rówieśniczej.
- E-hazard budzi wśród uprawiającej go młodzieży silną ambiwalencję. Dla niej to przede wszystkim silne ryzyko i obawa o negatywne konsekwencje. Jest to ekscytująca gra i możliwość wygranej, ale też przegrana oraz ryzyko oszustwa. Nie jest to temat rozmów z rówieśnikami. U podłoża uprawiania e-hazardu ujawniły się dwie motywacje: dążenie do pokazania się jako zwycięzca oraz wykazywanie się umiejętnościami strategicznymi.
- E-zakupy to dla młodzieży przede wszystkim pozytywne emocje związane z szybkością, wygodą, szeroką ofertą i niższymi cenami oraz z psychologicznym znaczeniem (m.in. przyjemność, coś *magicznego*, wyższa samoocena, atrakcyjność wśród koleżanek, poczucie wyjątkowości). Udział rodziców w e-zakupach wydaje się być bardzo ograniczony, większy wśród młodszych niż starszych. Wśród młodzieży wyróżniają się cztery segmenty motywacyjne: popularność, atrakcyjność, oryginalność oraz brak akceptacji.
- Niezależnie od e-czynności wśród młodzieży dominowało poczucie, że rodzice akceptują ich zachowania (z wyjątkiem komentarzy o zbyt długim graniu czy ryzyku dużych strat). Analizy

ujawniły szereg schematów inicjacji dla poszczególnych e-czynności. Powtarzającym się w przypadku e-gier i e-hazardu był proces modelowania (obserwacji bądź pierwszego grania z osobą znajomą, rodzicem lub rodzeństwem). Wyjątek stanowiły e-zakupy wynikające z potrzeb funkcjonalnych (strój na wyjątkową okazję, prezent, rzeczy posiadane przez innych lub związane z nauką) oraz psychologicznych (chęć wyróżnienia się, dowód dorobku, naśladownictwo). Inicjacja w świecie e-gier była związana także z uzyskaniem nieograniczonego dostępu do Internetu i nudą. W przypadku e-hazardu – z reklamą w Internecie i samodzielnym poszukiwaniem takich możliwości w Internecie.

- Badanie ujawniło szereg różnic między dziewczynkami i chłopcami w odniesieniu do wszystkich analizowanych czynności.
- Uzależnienie od gier młodzież uważała za realne zagrożenie. Młodzież miała świadomość, że e-hazard może prowadzić do uzależnienia, ale nie czuła by ten problem był im bliski. Uzależnienie od e-zakupów młodzież uważała za realne, ale mało poważne zagrożenie.
- Badanie ilościowe na próbie młodzieży w wieku 13-19 lat liczącej 1000 osób ujawniło, że większość młodzieży (99%) korzysta z Internetu co najmniej kilka razy w tygodniu, a 69% więcej niż raz dziennie, słuchając muzyki i korzystając z Facebooka. Z analizowanych e-czynności najrzadsze są aktywności z zakresu e-hazardu. Zastosowanie testowej wersji Kwestionariusza MAWI pozwoliło stwierdzić, że 71% badanej młodzieży można zaliczyć do grupy osób obecnie zagrożonych ze względu na kryterium korzystania tyle samo lub więcej z Internetu w stosunku do poprzedniego roku. W tym 19% stanowią osoby o wysokim, 65% o średnim, a 16% o niskim stopniu zagrożenia, co stwierdzono na podstawie wartości Sumarycznego Wskaźnika Zagrożenia uzależnieniem od Internetu i e-czynności (SWZ).
- Wśród osób o wysokim stopniu zagrożenia jest mniej licealistów (niż uczniów gimnazjów i techników) i więcej chłopców. 71% zagrożonych e-uzależnieniem korzysta z Internetu więcej niż raz dziennie, a czas korzystania z Internetu jest wśród nich dłuższy. Odsetki te rosną wraz ze stopniem zagrożenia. Zagrożenie e-uzależnieniem wiąże się z występowaniem takich konsekwencji, jak gorsze samopoczucie w klasie, samoocena wyników w nauce i zmiany wyników w nauce w stosunku do poprzedniego roku oraz konsekwencji zdrowotnych.
- Spośród analizowanych, pozytywna postawa wobec Internetu jest najsilniejszą determinantą zagrożenia e-uzależnieniem (mierzonego SWZ). Mniejszy wpływ mają m.in. nieśmiałość, styl radzenia sobie ze stresem przez unikanie angażowania się w czynności zastępcze, spędzanie czasu ze znajomymi w realu lub na powietrzu oraz spędzanie czasu z rodzicami w sieci. Układ i siła wpływu determinant na zagrożenie różniły się w zależności od stopnia zagrożenia e-uzależnieniem, płci oraz ogólnego poziomu edukacji (gimnazjum vs szkoła średnia).

- Przeprowadzone badania umożliwiły sformułowanie szeregu wytycznych do prowadzenia działań profilaktycznych w szkołach. Badani specjaliści (badania 1. i 3.) podali szereg propozycji tematów i metod pracy z młodzieżą oraz stosowania interaktywnych angażujących metod uczenia. Wśród tematów wskazano kompetencje psychologiczne przydatne do lepszego funkcjonowania w *realu* oraz pomagające radzić sobie z rozwijającym się uzależnieniem (takie jak odkrywanie i rozwijanie swojego potencjału, kontakt z rówieśnikami w realu, asertywność w relacji z samym sobą, organizacja czasu) oraz zagadnienia bezpośrednio związane z Internetem takie jak zastępowanie gier dysfunkcyjnych edukacyjnymi oraz szanse i zagrożenia w korzystaniu z Internetu. Mówiąc o metodach podkreślano potrzebę zaangażowania młodzieży. Badani specjaliści dostrzegali także potrzebę działań kierowanych do rodziców i do grona pedagogicznego w celu uświadomienia im problemu oraz przełamania barier w postaci m.in. ukrytych dysfunkcyjnych przekonań (np. *dziecko w Internecie przynajmniej nie łobuże*; problem występujący w domu to problem rodziców a nie szkoły). Badani specjaliści różnili się nastawieniem wobec metody warsztatów psychoedukacyjnych. Pozytywne doświadczenia (samodzielne prowadzenie, udział lub obserwacja sprzyjały przekonaniu o ich pozytywnej roli.
- Z badania jakościowego z młodzieżą wynika, że profilaktyka e-uzależnień albo w ogóle nie jest realizowana albo działania są przypadkowe i mało angażujące. W sytuacji wystąpienia problemu młodzież wybrałaby kontakt z zewnętrznym psychologiem, specjalizującym się w uzależnieniach, nie pedagoga lub psychologa szkolnego. Wyniki dotyczące skali zjawiska zagrożenia e-uzależnieniem wskazują ponadto na potrzebę szeroko zakrojonej profilaktyki. Same objawy takie jak długie i częste siedzenie przed monitorem lub ekranem smartfona czy tableta może owocować ogromną skalą problemów zdrowotnych w perspektywie długofalowej. Tym bardziej, że już obecnie stwierdzono związek (choć bardzo słaby) specyficznych problemów zdrowotnych z zagrożeniem e-uzależnieniem. Wyniki badania wskazują ponadto na emocjonalne (napięcie emocjonalne) podłoże e-uzależnienia. Wyniki dotyczące determinant zjawiska kierują uwagę na potrzebę profilaktyki poprzez osłabienie pozytywnej postawy wobec Internetu, poszerzanie repertuaru sposobów radzenia sobie ze stresem, docenianie życia w realu, rozwijanie umiejętności pozwalających na pogłębianie kontaktu z ludźmi w realu oraz umiejętności radzenia sobie z nieśmiałością, rozbudzanie pasji (do nauki i w innych obszarach). Konkretnych wytycznych dostarcza także wiedza na temat fazy rozwoju uzależnienia

Bibliografia

- Augustynek, A. (2001). Osobowościowe determinanty zachowań internetowych. W: L. Haber (red.). *Mikrospołeczność informacyjna* (s. 63-90). Kraków: Wydawnictwo AGH.
- Augustynek, A. (2010). *Uzależnienia komputerowe. Diagnoza, rozpowszechnienie, terapia*. Warszawa: Difin.
- Brown, 2004; DeLucia-Waack, 2006; Łaguna, 2004; Silberman, 2005
- Brown, N. W. (2004). *Psychoeducational groups. Process and practice* (wyd. 2). Nowy York: Bruner-Routledge Taylor & Francis Group.
- CBOS (2012). *Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących w odniesieniu do hazardu, w tym hazardu problemowego (patologicznego) oraz innych uzależnień behawioralnych*. Projekt badawczy realizowany przez Fundację Centrum Badania Opinii Społecznej, współfinansowany ze Środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia. Opracowali: B. Badora, M. Gwiazda, M. Herman, J. Kalka, J. Moskalewicz.
- DeLucia-Waack, J. (2006). *Leading psychoeducational groups for children and adolescents*. Thousand Oaks, London, New Delhi: Sage Publications.
- Feldy, M. (2012). *Zachowania konsumenckie młodych kobiet i mężczyzn w sklepach internetowych*. Rozprawa doktorska. Warszawa: Szkoła Główna Handlowa.
- Field, A. (2005). *Discovering Statistics Using SPSS (2nd ed.)* London: Sage Publications.
- Frąckiewicz, E. (2011). Aktywność zakupowa klientów w sieci i jej determinanty. W: A. Burlita (redaktor tomu), *Studia i Materiały Polskiego Stowarzyszenia Zarządzania Wiedzą*, s. 5-16. Budgosz: Polskie Stowarzyszenie Zarządzania Wiedzą.
- Gąsiorowska, A. (2012). Postawy wobec pieniędzy a kupowanie impulsywne. W: M. Górnik-Durose, A. M. Zawadzka, *W supermarkecie szczęścia. O różnorodności zachowań konsumenckich w kontekście jakości życia*. Warszawa: Difin.
- Gąsiorowska, A. (2001). Kupowanie kompulsywne – zjawisko, jego determinanty i konsekwencje przegląd badań. *Przegląd Psychologiczny*, 44, 4, 463-477.
- Giza-Poleszczuk, A. (2004). Rodzina i system społeczny. W: M. Marody, *Wymiary życia społecznego. Polska na przełomie XX i XXI wieku*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Grzesiak-Feldman M. i Styśko M. (2006). Warsztat umiejętności psychospołecznych jako metoda prowadząca do zmiany w jednostce: analiza empiryczna. *Psychologia. Edukacja i społeczeństwo*, 3, 231-244.
- Guerreschi, C. (2010). *Nowe uzależnienia*. Kraków: Salwator.

- Henne, K. (2003). Kompetencja społeczna i inteligencja emocjonalna a zaangażowanie w Internet. *Psychologia Jakości Życia*, 1. 111-130.
- Hornowska, E. (2006). Uzależnienia a temperament. Wokół tempera mentalnego czynnika ryzyka uzależnień. W: L. Cierpiałkowska (red.), *Oblicza współczesnych uzależnień* (s. 43-72). Poznań: Wydawnictwo UAM.
- Jedliński, K, Golińska, L., Karczewska-Kott, M., Łabędź, D., Ossowska, T. i Szczepańska, H (2008). *Trening interpersonalny (wyd. 2)*. Warszawa: WAB.
- Knowles, M. S., Holton III, E. F. i Swanson, R. A. (2005). *The adult learner* (6th edition). USA: Elsevier.
- Kolb, D. A. (1997). The process of experiential learning. W: M.Thorpe, R. Edwards, A. Hanson (red.). *Culture and processes of adult learning* (s. 138-156). London: Routlage.
- Łaguna, M. (2004). *Szkolenia*. Gdańsk: GWP.
- Majchrzak, P., Ogińska-Bulik, N. (2010). *Uzależnienie od Internetu*. Łódź: Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi.
- McWhirter, J. J., McWhirter, B. T., McWhirter, A. M., McWhirter, E. H. (2008). *Zagrożona młodzież*. Warszawa: Wydawnictwo Edukacyjne PARPAMEDIA.
- Olejniczuk-Merta, A. (2001). *Rynek młodych konsumentów*. Warszawa: Difin.
- Poprawa, R. (2006). W poszukiwaniu psychologicznych mechanizmów problematycznego używania Internetu. W: M. Sokołowski, (red.), *Oblicza Internetu. Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku* (s. 113-124). Elbląg: Wydawnictwo Instytutu Informatyki Stosowanej PWSZ.
- Poprawa, R. (2007). Charakterystyka problematycznego używania Internetu wśród polskich internautów. W: M. Sokołowski, (red.), *Oblicza Internetu. Architektura komunikacyjna Sieci* (s. 35-49). Elbląg: Wydawnictwo Instytutu Informatyki Stosowanej PWSZ.
- Poprawa, R. (2009). W pułapce Internetu. Kontrowersje fakty, mechanizmy. W: M. Jeziński, (red.), *Nowe media a media tradycyjne. Prasa, reklama, Internet* (s. 227-240). Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Poprawa, R. (2010). Samoocena potencjałów zdrowia szczęścia a ryzyko problematycznego używania Internetu. W: N. Ogińska-Bulik (red.), *Zachowania ryzykowne i szkodliwe dla zdrowia* (s. 117-137). Łódź: Wydawnictwo AHE.
- Solomon, M. R., Bamossy, G., Askegaard, S., Hogg, M. (2010). *Consumer behaviour. A European perspective*. Prentice Hall.
- Schneider-Corey, M., Corey, G. (2002). *Grupy. Metody grupowej pomocy psychologicznej*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia PTP.
- Silberman, M. (2005). *Metody aktywizujące w szkoleniach..* Kraków: Oficyna Ekonomiczna.

- Styśko-Kunkowska M., Grzesiak-Feldman M. (2012). Warsztaty umiejętności psychospołecznych. W: L. Grzesiuk, H. Suszek (red.), *Psychoterapia. Pogranicza*. Rozdz. 17 (s. 413-438). Warszawa: Eneteia.
- Styśko-Kunkowska, M. (2014). *Interviews as a qualitative research method in management and economics sciences*. Warszawa: Szkoła Wyższa Handlowa.
- Wallace, P.M. (1999). *The psychology of the Internet*. New York: Cambridge University Press.
- Wąsowicz, G. i Styśko-Kunkowska, M. (2014). Młodzież w Internecie. Zagrożenie uzależnieniem. Podręcznik do Kwestionariusza MAWI. Warszawa: Scholar.
- Wąsowicz-Kiryło, G. (2010). Postawy wobec pieniędzy a zachowania ubezpieczeniowe. Badanie eksploracyjne. W: Maryla Goszczyńska i Małgorzata Górnik-Durose (red.). *Psychologiczne uwarunkowania zachowań ekonomicznych*. Warszawa: Difin.
- Woronowicz, B.T. (2009). *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*. Poznań: Media Rodzina.
- Young, K.S. (1996). Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899–902
- Young, K.S. (2011). Clinical assessment of Internet-addicted clients. W: K.S. Young, C.N. de Abreu (red.), *Internet addiction. A handbook and guide to evaluation and treatment* (s. 19–34). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Zimbardo, Ph.G. , Boyd J. *Paradoks czasu. Psychologia postrzegania czasu* (wyd. 2). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Załącznik

Tabela 1. Symptomy zagrożenia uzależnieniem od e-czynności wymienione przez specjalistów w badaniu 1. i w badaniu 3. – zestawienie szczegółowe.

Symptomy wymienione przez badanych specjalistów	Internet	e-gry	e-hazard	e-zakupy
INTENSYWNOŚĆ DANEJ E-CZYNNOŚCI				
DŁUGOŚĆ / CZĘSTOŚĆ / REGULARNOŚĆ / POWTARZALNOŚĆ Długi / zbyt długi czas realizacji danej czynności, np. czynność wykonywana codziennie, przez 3-4 lub kilka godzin dziennie, przez całe popołudnie do późnej nocy, w nocy, dopóki ktoś nie przerwie Powtarzanie danej czynności często i systematycznie: codziennie, co drugi dzień, kilka razy dziennie, w krótkim odstępie czasu (np. kupowanie produktów z jednej kategorii (butów) lub granie w gry na pieniądze co tydzień, co dwa tygodnie) Opinie kolegów/koleżanek, że ktoś „ciągle” zajmuje się daną czynnością Ciągłe / częste przebywanie w miejscach w szkole z dostępem do Internetu (biblioteka, sala komputerowa) i przebywanie na stronach z danego zakresu (np. dotyczących zakupów) Częste przebywanie w miejscach z grami / zgłoszenie, że ktoś widział taką osobę w lokalach z grami na pieniądze	B3 ¹	B1, B3	B3	B1, B3
PRZYMUS / FASCYNACJA Poczucie przymusu wykonywania danej czynności, presja / mówienie, że „musi” wykonać daną czynność (grać/zdobyć określoną liczbę punktów/coś osiągnąć; zobaczyć, kupić, mieć, wyglądać, sprawdzić czy są nowe promocje; zainwestować dalej pieniądze / w końcu wygrać); „ <i>jest tak nakręcony, tak zafascynowany, że on musi skończyć, nie może pozwolić sobie na to, żeby przegrać</i> ” Niemożność powstrzymania się od danej czynności, od wykonywania jej codziennie (gry) lub od odmówienia sobie zaglądania na strony. Trudność w oderwaniu się od / zrezygnowania z wykonywania danej czynności. Kontynuowanie mimo przegrywania / porażek.	B3	B1, B3	B1, B3	B3
NAKRĘCANIE SPIRALI Wkręcanie się w daną czynność Zagranie w grę na pieniądze z pozytywnym efektem, trafienie na naprawdę dobrą okazję zakupową		B1, B3	B1, B3	B1, B3
CIĄGŁY DOSTĘP Cały czas włączony komputer Włączanie komputera od razu po szkole lub nawet przed szkołą Chodzenie niemal wszędzie z komputerem Częste korzystanie przez telefon komórkowy / smartfon Poszukiwanie okazji do realizacji danej czynności, dążenie do realizacji danej czynności na wszelkie sposoby w sytuacji braku dostępu, chęć wykonywania danej czynności w każdej sytuacji Sprawdzanie co chwilę czegoś związanego z daną czynnością, np. sięganie po komórkę, sprawdzanie wszystkiego w Internecie, „ <i>nerwowe chwytywanie za komórkę by odpowiedzieć na jakiegokolwiek pytanie</i> ”	B3	B1, B3		
WZROST INTENSYWNOŚCI WYKONYWANIA DANEJ CZYNNOŚCI Coraz więcej czasu poświęcanego danej czynności Chęć wykonywania danej czynności częściej, mimo i tak częstego jej wykonywania Utrata kontroli nad czasem spędzanym nad daną czynnością	B1, B3	B1, B3		
WYKONANIE DANEJ CZYNNOŚCI JEDEN RAZ Sam fakt wykonanie danej czynności, np. zagrania na pieniądze lub zrobienia zakupów Wpadnięcie na pomysł by zagrać na pieniądze			B1, B3	B3

Symptomy wymienione przez badanych specjalistów	Internet	e-gry	e-hazard	e-zakupy
ZAABSORBOWANIE I „ODERWANIE OD RZECZYWISTOŚCI”				
PRIORYTET WOBEC INNYCH SPRAW Dana czynność uważana za ważniejszą od wszystkich innych / dominuje nad innymi sferami życia, lekceważące podejście do innych spraw, preferowanie spędzania czasu w określony sposób nad inne aktywności, odsunięcie innych aktywności na dalszy plan, w tym ograniczenie wyjść z domu, spotkań ze znajomymi Brak czasu i motywacji do realizacji innych spraw Brak innych zainteresowań, nieodnajdywanie się w innych „hobby”, dana czynność jako forma zabicia czasu Wpływ danej czynności na inne aspekty życia	B3	B1, B3	B3	B3
GŁÓWNA TREŚĆ MYŚLI Myśli skupione wokół danej czynności, ciągle o niej myślenie, „życie tylko tym tematem” Zamyślenie	B3	B1, B3	B3	
GŁÓWNY TEMAT ROZMÓW Ciągłe / bezustanne mówienie / rozmawianie o danej czynności (np. o grach, o zakupach, o dostępnych produktach)	B3	B1, B3		B3
BRAK REALISTYCZNEJ OCENY SYTUACJI / TRANSFER Przenoszenie zachowań i emocji z gier do „realu” np. próby wykonywania sztuczek na deskorolce takich, jak w grze, porównywanie siebie i dopasowywanie do postaci z gier, rozmawianie o grach jak o rzeczywistości, złudzenie, że tylko gra daje duże możliwości, nieumiejętność postawienia granic między życiem a grą, agresja werbalna (łatwość obrażania drugiej osoby) i fizyczna, agresywność wobec siebie i otoczenia Kupowanie rzeczy niepotrzebnych, zbędnych, bardzo podobnych do już posiadanych, kupowanie „bez pamięci”, „kupowanie dla kupowania” a nie w celu korzystania z produktu, np. siedemnastej pary butów, piętnastych dżinsów, szesnastej torebki, kupowanie mp3 i mp4 mimo bardzo podobnych funkcji, sukienki na nieplanowany bal Potrzeba wygranej / inwestowanie mimo przegrywania; <i>poczucie, że czeka go jakaś taka szansa w życiu, jeżeli tylko jeszcze będzie miał te kolejne 5 zł czy tam ile potrzeby aby postawić, to się na pewno uda tym razem</i> Przekonanie, że <i>to jest koniec świata jak przegra, jak krócej będzie grał; chęć wygranej większa niż patrzenie realne na świat</i> Przekonanie o normalności swojego zachowania, przekonanie, że dane gry są dla nich dobre;		B1, B3	B3	B3
REGULACJA EMOCJI				
NEGATYWNE EMOCJE W SYTUACJI BRAKU DOSTĘPU DO SIECI W sytuacji braku dostępu lub zewnętrznych prób ograniczania dostępu (wyjście/wyjazd bez komputera, polecenie rodziców) negatywne emocje (złość, agresja, nerwowość, poczucie bycia nieszczęśliwym, niezaspokojonym, negatywna ocena całego dnia, poczucie, że <i>przegapia jakąś okazję, która się pojawia i go ominie i jakieś nieprzyjemne stany z tym przeżywa</i> , złość, gdy nie można zagrać, a chcieliby (np. nie wysłali toto-lotka a jest za chwilę losowanie)	B3	B3	B3	B3
NERWOWOŚĆ ZWIĄZANA Z TRUDNOŚCIĄ W REALIZACJI DANEJ CZYNNOŚCI Wzrost irytacji, nerwowości, złości, denerwowanie, obrażanie, <i>furczenie na innych</i> , w sytuacji niepowodzeń (długiego przeglądania stron bez możliwości kupienia sobie czegoś, gdy wypada się z gry wskutek braku środków) Większa nerwowość wynikająca z dużego napięcia i emocji związanych z graniem			B3	B3
INNE: Agresja, przemoc (obrażanie lub ośmieszanie innych osób, bójki, łamanie przepisów)	B3	B3		
INNE: Znieczulica, brak wrażliwości na drugiego człowieka		B3		

Symptomy wymienione przez badanych specjalistów	Internet	e-gry	e-hazard	e-zakupy
NIEUMIEJĘTNOŚĆ REGULACJI EMOCJI Trudności z nazywaniem uczuć		B3		
PROBLEMY W WYBRANYCH OBSZARACH ŻYCIA				
PROBLEMY W RELACJACH SPOŁECZNYCH				
UBOGA KOMUNIKACJA WERBALNA Skrótowy język (niemal wyłącznie równoważniki zdań, typowo internetowe zwroty lub zwroty specyficzne dla gier, brak zdań złożonych) Rozmowy dotyczące wyłącznie danego tematu (np. zakupów, gier, w tym hermetyczne dla zwolenników określonych gier) Trudności w rozmowie, trudność w opowiadaniu o sobie Niemożność rozmawiania z taką osobą w trakcie gdy wykonuje daną czynność	B3	B1, B3	B3	B1, B3
WYOBECOWANIE Zmniejszenie otwartości na rówieśników, zaniedbywanie relacji społecznych, odsuwanie się od ludzi Brak czasu i potrzeby spotkań, niechęć do świata społecznego, preferowanie danej czynności zamiast spotkań ze znajomymi Opinie kolegów i koleżanek, że dana osoba nie chce z nimi spędzać czasu ze względu na wykonywanie danej czynności Problem z nawiązywaniem kontaktów Trudność w odnalezieniu się w grupie, pogarszające się relacje między uczniami w klasie Skrytość, nieśmiałość, zamknięcie w sobie, wycofanie	B3	B1, B3	B3	
ZNAJOMOŚCI WIRTUALNE Ograniczona komunikacja bezpośrednia, brak bezpośrednich relacji z innymi ludźmi, brak potrzeby kontaktów „twarzą w twarz” Mówienie o zawieraniu znajomości w sieci Spotkania z wirtualnymi znajomymi w grze Preferencja wobec wirtualnych znajomych	B3	B1, B3		
POTRZEBA DOWARTOŚCIOWANIA SIĘ Potrzeba dowartościowania się w środowisku, zwrócenia na siebie uwagi Budowanie prestiżu przez gry		B1, B3		B1, B3
PROBLEMY SZKOLNE				
POGORSZENIE Zaniedbywanie obowiązków szkolnych: nieodrabianie prac domowych, zaprzestanie uczenia się, nieobecności w szkole, urywanie się z lekcji by wrócić do domu grać / uciekanie ze szkoły, spóźnianie się / przychodzenie na późniejsze godziny lekcyjne Pogorszenie ocen (czasem z wyjątkiem informatyki) Brak chęci do nauki	B3	B1, B3	B3	
ZABURZENIE UWAGI Nieuwaga na lekcjach, trudności w skupieniu uwagi na lekcjach Senność / przysypianie / powtarzające się spanie na lekcjach	B3	B1, B3	B3	
WYKONYWANIE e-CZYNNOŚCI W SZKOLE Wykonywanie danej czynności w szkole, głównie przez telefon, ignorowanie końca przerw		B1, B3		
INNE Tłumaczenie się daną czynnością z nieodrobionych lekcji	B3			

Symptomy wymienione przez badanych specjalistów	Internet	e-gry	e-hazard	e-zakupy
INNE Sygnały o zaniepokojeniu ze strony wychowawców	B3			
PROBLEMY W DOMU				
POGORSZENIE FUNKCJONOWANIA Zaniedbywanie obowiązków domowych Przeciąganie ustalonych przez rodziców limitów czasu wykonywania danej czynności (np. grania) Sygnały o zaniepokojeniu ze strony rodziców	B3	B1, B3	B3	
CZYNNOŚĆ JAKO REZULTAT SYTUACJI DOMOWEJ Brak opieki i kontroli rodzicielskiej, mało czasu spędzanego z rodzicami Ucieczka od problemów w domu, z rodzicami Sposób wychowania bez norm i zasad, z naciskiem na dobra materialne i moralne	B3	B1, B3	B3	
NIEWIEDZA RODZICÓW Brak wiedzy rodziców o wykonywaniu danej czynności, np. o zakupach Oszukiwanie rodziców na temat źródeł nowych produktów, np. że są pożyczone, wymienione Oszukiwanie rodziców na temat sposobu spędzania czasu		B1, B3		B3
PROBLEMY ZDROWOTNE				
POGORSZENIE/ZMIANA FUNKCJONOWANIA (np. senność lub nadpobudliwość) i ZANIEDBYWANIE POTRZEB FIZJOLOGICZNYCH (sen, jedzenie) Zmęczenie, ospałość, regularnie podkrążone oczy lub pobudzenie, nadpobudliwość, <i>ostre ruchy</i> Problemy ze snem, wstawaniem rano, rezygnacja ze snu Zaniedbywanie / lekceważenie/ zepchnięcie na drugi plan potrzeb fizjologicznych (jedzenia, toalety), zapominanie o nich, zaprzestanie jedzenia np. na 20 godzin Zamknięcie w pokoju	B3	B1, B3		
BÓLE Bołaca ręka i kark		B3		
PROBLEMY FINANSOWE				
NADMIERNE WYDATKI Wydawanie wszystkich dostępnych środków finansowych / kieszonkowego / oszczędności / wszystkich wygranych pieniędzy, np. na dalsze gry z wiarą, że w końcu osoba wygra i pozyska więcej pieniędzy lub na zakupy przez Internet lub na rzeczy niepotrzebne Poświęcanie za dużo pieniędzy na daną czynność Wydawanie dużych kwot, w przypadku e-hazardu obracanie dużymi kwotami Wydawanie coraz większych kwot			B3	B3
WYDAWANIE PONAD SWOJE MOŻLIWOŚCI Granie / Kupowanie ponad swoje możliwości finansowe, np. kupowanie produktów za duże kwoty (rzędu kilku tysięcy) lub na które osoby nie stać Kupowanie mimo nieposiadania środków by zapłacić Kupowanie rzeczy, które się podobają, bez sprawdzania cen			B3	B3
UZYSKIWANIE PIENIĘDZY W SPOSÓB <i>nieaprobowany społecznie</i> Planowanie lub rzeczywiste prostytuowanie się Pieniądze ginące z domu Spieniężanie przedmiotów z domu, np. roweru, w celu przeznaczenia ich na gry			B3	B3

Symptomy wymienione przez badanych specjalistów	Internet	e-gry	e-hazard	e-zakupy
Organizowanie pieniędzy w sposób nielegalny, np. kradzieże				
RÓŻNE INNE SPOSOBY ZDOBYWANIE PIENIĘDZY W CELU KONTYNUACJI CZYNNOŚCI Popadanie w problemy finansowe Poszukiwanie dodatkowych pieniędzy, żeby te pieniądze wydać na e-zakupy „Kombinowanie” pieniędzy (pożyczanie itp.) by zorganizować pieniądze na zakup				B3
HAZARD JAKO JEDYNY MOŻLIWY SPOSÓB ZDOBYWANIA PIENIĘDZY Zdobywanie w ten sposób środków staje się sensem życia Przekonanie, że to jedyny możliwy sposób zdobycia pieniędzy			B3	
INNE				
POTRZEBA WRAŻEŃ / PRZESUNIĘCIE GRANIC RYZYKA Częstsze zachowania ryzykowne (np. niekontrolowane ujawnianie danych osobowych, zamieszczanie <i>rozbieranych zdjęć</i> , dostęp do pornografii, zamieszczanie zdjęć innych osób bez ich zgody) Umiławianie ryzyka/niepewności/zaskoczenia, zachowania ryzykowne w różnych sferach życia Eskalacja potrzeby wrażeń: zabijanie → torturowanie w grach Brak jasnych granic w kwestii ryzyka (e-hazard) Kupowanie dla ciągłej zmiany	B3	B3	B1, B3	B3
CECHY OSOBOWOŚCI I INNE CHARAKTERYSTYKI PSYCHOLOGICZNE Niska samoocena, brak mocnych stron, złe myślenie o sobie, jednostce nie zależy na sobie i życiu Zespół cech świadczący o podatności na uzależnienia Koncentracja na swoim wyglądzie (e-zakupy) Niedojrzałość emocjonalna, zaburzenia osobowości (np. borderline), zaburzenia zachowania i popędów		B1, B3	B1, B3	B1, B3
PODĄŻANIE ZA MODĄ Podążanie za modą, kupowanie zgodnie z modą, niezależnie od okoliczności, np. kupowanie butów, modnych ale bardzo niewygodnych, wręcz zagrażających zdrowiu lub w których bardzo źle się wygląda Dopasowywanie wyglądu do mody (ubrania, lakiery do paznokci) Posiadanie najnowszych sprzętu Rywalizacja w rozmowach, kto ma więcej / lepiej (np. lepszy sprzęt komputerowy do gier)		B1, B3		B1, B3
PŁEĆ Częstsze wykonywanie czynności przez jedną z płci: chłopcy – e-gry, dziewczęta – e-zakupy		B1, B3		B1, B3
CZYNNOŚĆ JAKO SPOSÓB RADZENIA SOBIE Szukanie odpowiedzi na wszystkie pytania, wątpliwości i problemy tylko w Internecie Dana czynność jako jedyny sposób radzenia sobie z różnymi sytuacjami	B3			
KONKRETNE ZACHOWANIA Mówienie, że się gra by zarobić na konkretną rzecz, a gdy osoba zbierze tę kwotę, przestaje grać (co jest interpretowane jako mniejsze ryzyko e-uzależnienia) Reakcje na opis przypadku, w którym ktoś zainwestował część, np. połowę wygranych pieniędzy, typu <i>głupi, nie wydał wszystkiego od razu, tyle zarobił i mógł wszystko</i> Nagła zmiana wskaźników sytuacji materialnej (na gorszą lub lepszą), np. obserwowana przez ubieranie się w nowe ubrania (przestał lub zaczął) lub zmianę środków transportu (<i>jeździł samochodem, a jeździ autobusem</i>)			B3	
RÓŻNE			B1,	

Symptomy wymienione przez badanych specjalistów	Internet	e-gry	e-hazard	e-zakupy
Lubienie różnych gier Łatwe wchodzenie w aktywności pozwalające zarobić pieniądze Potrzeba szybkiego sukcesu			B3	

¹ B1 – badanie 1, B3 – badanie 3.

¹ O uzależnienie od Internetu szczegółowo pytano jedynie w badaniu 3.

Tabela 2. Przyczyny zagrożenia e-uzależnieniem od e-czynności wymienione przez specjalistów w badaniu 1. i w badaniu 3. – zestawienie szczegółowe.

Przyczyny wymienione przez badanych specjalistów	Internet	e-gry	e-hazard	e-zakupy
RELACJE RODZINNE				
OGRANICZONE RELACJE SPOŁECZNE Mało czasu spędzanego wspólnie Brak wspólnych aktywności (ze względu na brak czasu, nieobecność rodziców lub brak umiejętności rodziców) Słaby kontakt z rodzicami Brak czasu dla dziecka ze strony rodziców, brak rozmów	B3 ¹	B1, B3	B1, B3	B1, B3
KSZTAŁTOWANIE CECH OSOBOWOŚCI PRZEZ RODZICÓW Budowanie niskiej samooceny Brak miłości, opieki, więzi z rodzicami i poczucia przynależności w rodzinie, niewystarczające uczucia w rodzinie Nie zauważanie, niedocenywanie, brak zainteresowania dzieckiem Poczucie odrzucenia przez rodziców, niezaspokojona potrzeba uzyskania ich zainteresowania Niekonstruktywne sposoby wychowania: Wspieranie dziecka w częstym korzystaniu z komputera (poczucie bezpieczeństwa, że dziecko to potrafi, ale też że siedzi cicho, spokojnie; wygoda dla rodziców) Brak kontroli rodzicielskiej, młodzież jest pozostawiona sama sobie; przekonanie, że młodzież gimnazjalna jest już dorosła i nie potrzebuje kontaktu z rodzicami „Zrzucanie problemów” przez dorosłych na dzieci, próby przejmowania odpowiedzialności przez dzieci za sytuację rodziców np. ich brak pracy Wychowanie bez norm i zasad, z naciskiem na dobra materialne Nadopiekuńczość w rodzinach niepełnych Brak jasnych granic Budowanie nadmiernej naiwności, zaufania do ludzi Niezdrowe wzorce zakupowe i stosunek do wydawania pieniędzy	B3	B1, B3	B1, B3	B1, B3
BARDZO ZŁA LUB BARDZO DOBRA Bieda, niski status materialny lub zamożność (łatwość wydawania pieniędzy, brak konieczności radzenia sobie z ograniczonym budżetem i planowania w zamożnych rodzinach)		B3	B1, B3	B3
PROBLEMY RODZINNE Trudna / zła sytuacja rodzinna, przemoc w rodzinie, alkohol lub inne uzależnienia Zła sytuacja rodzinna jako źródło niskiej samooceny oraz potrzeby dorównania do innych i pozyskania ich uznania		B3	B1, B3	B3
WSPÓLNE WYKONYWANIE DANEJ CZYNNOŚCI			B1,	B1,

Przyczyny wymienione przez badanych specjalistów	Internet	e-gry	e-hazard	e-zakupy
Dana e-czynność jako wspólna aktywność: granie z rodzicami na pieniądze, zakupy wspólne z mamą Nieprawidłowe wzorce w rodzinie w zakresie danej czynności lub e-czynności – zakupów lub grania w gry na pieniądze u ojca lub brata			B3	B3
TRUDNOŚCI W RELACJACH INTERPERSONALNYCH				
PROBLEMY W KONTAKTACH Z RÓWIEŚNIKAMI Trudność w <i>odnalezieniu się wśród rówieśników</i> , zaburzone relacje rówieśnicze Ogólne: Brak akceptacji społecznej Zamknięcie się na innych ludzi, nieśmiałość, wycofanie społeczne, samotność, zanik więzi „Internet” jako łatwy temat do rozmowy Złudzenie dobrego kontaktu z <i>wirtualnymi ludźmi</i>	B3	B1, B3	B1, B3	B1, B3
POSZUKIWANIE SUBSTYTUCYJNYCH SPOSOBÓW ZASPOKOJENIA WYBRANYCH POTRZEB				
NISKA SAMOOCENA Niska samoocena, niedowartościowanie, brak samoakceptacji, poczucie bycia gorszym, poczucie braku mocnych stron Potrzeba dowartościowania się Poszukiwanie tożsamości, niski poziom samowiedzy, <i>zapychanie pustki w miejscu, gdzie powinno być JA</i>	B3	B1, B3	B1, B3	B1, B3
ZABURZONE POCZUCIE PRZYNALEŻNOŚCI Chęć pochwalenia się własnym statusem materialnym, posiadaniem Chęć budowania własnej pozycji w grupie, potrzeba zaistnienia, pozyskania uznania Potrzeba udowodnienia czegoś, zaimponowania Popularność w grupie Zależność od opinii w grupie, podatność na wpływ, potrzeba przypodobania się innym		B3	B1, B3	B1, B3
SZUKANIE (AUTO)APROBATY Poczucie mocy dzięki utożsamianiu się z bohaterami gier, odnoszeniu z nimi sukcesów, dobrym radzeniu sobie lub dzięki możliwości obrażania innych bez konsekwencji Możliwość bycia zauważonym i docenionym Łatwość w tuszowaniu swoich niedoskonałości przez zmianę sposobu autoprezentacji Możliwość bycia inną osobą	B3	B3		
ŁATWY SPOSÓB SPĘDZANIA CZASU Brak szerszych zainteresowań, <i>nie mają co ze sobą zrobić w domu</i> Malejąca motywacja do wychodzenia w domu i zajmowania się czymś innym Nieumiejętność szukania innych sposobów spędzania czasu Brak zajęć dodatkowych Brak atrakcji w życiu codziennym Prosty i łatwy sposób na nudę	B3	B1, B3		
KONTYNUACJA INNYCH ZACHOWAŃ Oglądanie dużo telewizji w dzieciństwie (e-gry) Gry na automatach, gry na pieniądze z rodzicami, gry online (e-hazard)		B1, B3	B1, B3	
ESKAPIZM				
Poczucie bezpieczeństwa, poczucie anonimowości Ucieczka od kontaktów z opiekunami	B3	B1, B3		

Przyczyny wymienione przez badanych specjalistów	Internet	e-gry	e-hazard	e-zakupy
Ucieczka od relacji interpersonalnych Ucieczka przed dokuczaniem ze strony rówieśników Ucieczka od obaw przed skrzywdzeniem Ucieczka od odpowiedzialności Nieumiejętność radzenia sobie z problemami				
PŁEĆ		B3	B1	B3
INNE CHARAKTERYSTYKI OSOBOWOŚCIOWE				
CIEKAWOŚĆ / CHĘĆ RYZYKA Ciekawość Potrzeba pobudzenia, przyływu energii, potrzeba adrenaliny Potrzeba/chęć ryzyka	B3		B1, B3	B3
PREDYSPOZYCJE Zespół cech zwiększających podatność na uzależnienia / skłonność do uzależnień Predyspozycje osobowościowe i genetyczne	B3		B3	B3
SYSTEM WARTOŚCI Kluczowe wartości typu mieć, potrzeba posiadania i nabywania Duże znaczenie marek produktów, zakupów Kupowanie by mieć nowe Nadmierna koncentracja na własnym wyglądzie W otoczeniu społecznym ważne jest posiadanie pieniędzy			B1, B3	B1, B3
FAZA ROZWOJU Bunt Chęć udowodnienia swojej dorosłości			B3	B3
TRUDNOŚCI W REGULACJI EMOCJI Problemy emocjonalne, nieumiejętność radzenia sobie z własnymi emocjami Zaspakajanie potrzeb emocjonalnych przez nabywanie i oglądanie rzeczy Potrzeba rozładowania napięcia		B1, B3		B3
„WKRĘCANIE SIĘ” Nakręcanie się zakupami, mechanizm gry na pieniądze: gra wciąga zarówno w przypadku wygranej, jak i przegranej Nadrabianie zakupów			B3	B1
POTRZEBA OKREŚLONEGO SPOSOBU REALIZACJI CELU Potrzeba zrealizowania celów Potrzeba szybkiego załatwienia jakiejś sprawy Potrzeba osiągnięć Perfekcjonizm		B1,B3	B1	B1
INNE Życie złudzeniami, niedostrzeganie alternatywnej drogi spędzania czasu, spostrzeganie ograniczenia własnych możliwości Wybuchowy charakter			B3	
INNE CZYNNIKI ZEWNĘTRZNE				
OCZEKIWANIA SPOŁECZNE Próba realizacji wygórowanych wymagań społecznych dotyczących wizerunku osoby	B3	B3		B3

Przyczyny wymienione przez badanych specjalistów	Internet	e-gry	e-hazard	e-zakupy
idealnej a kreowanych w mediach Media obiecują więcej niż jest dostępne w rzeczywistości Promowanie w mediach wartości mieć w celu osiągnięcia szczęścia				
ROZWÓJ TECHNOLOGICZNY Ogólna dostępność (Internetu, gier) Rozwój techniki Powszechność podobnych zachowań związanych z korzystaniem z Internetu i korzystaniem z elektroniki	B3	B1, B3		
SYSTEM EDUKACYJNY W gimnazjum dzieci są w trudnym wieku, lecz bez „historii” życia dostępnej pedagogowi		B3		
CZYNNIKI EKONOMICZNE Pojawienie się klubów z grami na pieniądze w otoczeniu szkoły (uczniowie pojawiają się na krótki okres, znikają, pojawiają się ponownie)			B3	

B1 – badanie 1, B3 – badanie 3.

Tabela 3. Konsekwencje zagrożenia e-uzależnieniem od e-czynności wymienione przez specjalistów w badaniu 1. i w badaniu 3. – zestawienie szczegółowe.

Konsekwencje wymienione przez specjalistów	Internet	e-gry	e-hazard	e-zakupy
ZATRACENIE UMIEJĘTNOŚCI WYTYCZANIA GRANIC W WYKONYWANIU DANEJ CZYNNOŚCI				
REZYGNACJA Z INNYCH AKTYWNOŚCI Zaniedbywanie innych spraw (zadań, obowiązków, potrzeb, przyjemności) Rezygnacja ze wszystkiego innego, by tylko realizować swoją potrzebę Motywacja do wykonywania tylko danej czynności (np. gry)	B3 ¹	B1, B3	B1, B3	B1, B3
PRZYMUS KONTYNUACJI Przymus kontynuacji Poddawanie się łatwości grania; niemierzenie upływu czasu w trakcie gry → spóźnianie się Nadmierne kupowanie, utrata granic w ilości kupowanych rzeczy	B3s	B1, B3s	B1, B3s	B1, B3s
PROBLEMY INTERPERSONALNE, ZABURZENIA RELACJI SPOŁECZNYCH				
TRUDNOŚCI Z KOMUNIKACJĄ W REALU Trudności z komunikacją Nieumiejętność i niechęć do komunikowania się w kontaktach bezpośrednich Nieumiejętność prowadzenia pogłębionej rozmowy, nie tylko o „rzeczach błahych” Nieumiejętność powiedzenia czegoś o sobie Stosowanie ograniczonego słownictwa Uboga komunikacja niewerbalna	B3	B1, B3s	B3s	B1s, B3s
IZOLACJA W REALU Problemy interpersonalne, zaburzenia relacji społecznych ogólnie Wyobcowanie, odizolowanie od świata, uciekanie od kontaktu, wycofanie się z życia społecznego, osamotnienie Utrata przyjaciół, brak znajomych, przyjaciół „Zawalanie” kontaktów towarzyskich, zaniedbywanie kontaktów z innymi ludźmi Pogłębianie braku lub ustanie kontaktu z rodzicami, wycofanie się z życia rodzinnego, mały kontakt z rodziną, pogorszenie relacji rodzinnych Pogłębianie braku, osłabienie lub ustanie kontaktu z rówieśnikami, konflikty z rówieśnikami, mały kontakt z rówieśnikami, osłabienie relacji rówieśniczych, Rezygnacja z doświadczania <i>frustracji występującej w relacjach interpersonalnych</i> , z poddawania się ocenie społecznej, ograniczenie ryzyka związanego z porażkami interpersonalnymi, ograniczenie konfrontacji z oceną społeczną, unikanie ryzyka związanego z potencjalnymi porażkami interpersonalnymi Zamknięcie w swoim własnym świecie Zamknięcie się w domu, a nawet w pokoju Ograniczenie kontaktów do wirtualnych znajomości Bycie postrzeganym przez innych „jako świr „→ wykluczenie społeczne	B3	B1, B3	B1, B3	
BRAK LUB UTRATA UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH Nieumiejętność nawiązywania relacji interpersonalnych Nienabycie, utrata, umiejętności współżycia w grupie Brak wrażliwości na drugiego człowieka Agresja fizyczna i słowna Wzrost poziomu napięcia i agresji przy grach agresywnych → agresja słowna, przepychanki Eskalacja potrzeby wrażeń → pobicia do nieprzytomności Zachowania agresywne by osiągnąć cel związany z wygraną		B1, B3	B1	

Przenoszenie agresji ze świata wirtualnego → agresja fizyczna i werbalna, wulgarność, niekontrolowane wybuchy, nieprzewidywalne zachowania agresywne				
BRAK RODZINY W ŻYCIU DOROSŁYM Brak własnej rodziny W przypadku hazardu - utrata rodziny		B3	B3	
PROBLEMY EDUKACYJNE, INTELEKTUALNE I ZAWODOWE				
PROBLEMY Z NAUKĄ Pogorszenie wyników w nauce, słabe wyniki w nauce Zaniedbanie szkoły, przekonanie, że nie warto się uczyć, opuszczanie lekcji Zagrożenie powtarzaniem klasy, niepromowanie do następnej klasy	B3	B1	B3	
OGRANICZENIA POZNAWCZE Zaburzenia uwagi: Problemy z koncentracją / skupieniem się, myśli skupione tylko wokół danej e-czynności, <i>niewidzenie nic poza uzależnieniem</i> Zamyslenie, zadumanie, błędzenie myślami gdzie indziej	B3	B1, B3	B3	
TRUDNOŚCI ZAWODOWE W ŻYCIU DOROSŁYM Brak pracy <i>Powolne, ale stałe wypaczenie psychiczne</i> : marzenie o dobrach luksusowych, bez podejmowania działań w kierunku ich pozyskania Utrata pracy jako rezultat zaniedbywania obowiązków, spóźniania się do pracy Hazard jako sposób zarabiania pieniędzy na życie Brak szacunku do pracy, postawy roszczeniowe (<i>im się należy</i>)		B3	B1	B3
OGRANICZENIA INTELEKTUALNE Brak wiedzy, umiejętności pozyskiwania wiedzy → ograniczenie możliwości Ograniczenie zainteresowań do Internetu, niestawianie sobie poprzeczek w innych dziedzinach Zainteresowanie <u>wyłącznie</u> tematem zarabiania pieniędzy w określony sposób		B1	B1	
ZUBOŻENIE ZMYŚŁOWE, PROBLEMY NEUROLOGICZNE Problemy neurologiczne (e-gry) Stymulacja tylko jednej sfery motoryki (ręki) → ograniczenie pracy mózgu → zubożenie intelektualne (e-gry) Mniejsza, sztuczna stymulacja zmysłów (brak stymulacji dotyku, zapachu, motoryki) → zubożenie zmysłowe (e-zakupy)		B1, B3		B1
PROBLEMY ZDROWOTNE				
PROBLEMY ZE WZROKIEM Pogorszenie wzroku Regularnie załzawione i przekrwione oczy	B3	B1, B3		B3
PROBLEMY Z POSTAWĄ CIAŁA Problemy z kręgosłupem	B3	B1, B3		
PROBLEMY Z ZASPAKANIEM POTRZEB FIZJOLOGICZNYCH Problemy związane z zaniedbywaniem potrzeb fizjologicznych / zapominaniem o swoich potrzebach fizjologicznych (jedzenie, picie, toaleta, sen) Senność związana z graniem lub korzystaniem z Internetu w nocy	B1s, B3s	B1, B3		
STOSOWANIE UŻYWEK Problemy wynikające z picia kawy, napojów energetyzujących Stosowanie innych używek, np. papierosów	B3	B1, B3		
MAŁO AKTYWNY TRYB ŻYCIA Mało lub brak ruchu, nieuprawianie sportu		B1	B1	

PROBLEMY OGÓLNE I W RÓŻNYCH INNYCH OBSZARACH ZDROWIA Szybsze podupadanie na zdrowiu?, zaniedbanie fizyczne Inne problemy zdrowotne wynikające z siedzącego trybu życia, np. problemy z barkiem, karkiem, nadgarstkiem, stawami, postawą ciała, bóle mięśniowe, przykurcze ścięgien Mało tlenu, nieprawidłowe oddychanie → problemy z oddychaniem Inne elementy niezdrowego trybu życia: nieregularne jedzenie, niezdrowe jedzenie (coca-cola, <i>czipsy</i>) wyczerpanie, zmęczenie fizyczne i psychiczne spadek odporności zdrowotnej		B1, B3		
POWAŻNE PROBLEMY INTRAPSYCHICZNE				
Zaburzenia / choroby psychiczne, problemy osobowościowe, patologiczna osobowość: Ubogie treści dotyczące Ja Niskie poczucie własnej wartości, mała wiara w siebie Niewiedza, kim się jest, przekroczenie granic w utożsamianiu się z różnymi postaciami, wiara w możliwość bycia taką osobą, jak postać w grze, zaburzona percepcja rzeczywistości: nieumiejętność realnego spojrzenia na świat w związku z zachowywaniem się jak bohaterowie; życie złudzeniami, odrealnienie/brak kontaktu z rzeczywistością/brak realnego spojrzenia na świat, wiara w ogromne możliwości w sieci, poczucie wyobcowania niewłaściwe wzorce zachowań Zaburzenia emocjonalne: depresja, nerwowość, drażliwość, agresja, pobudliwość depresyjne nastroje, zachowania lękowe (że gra jest zbyt trudna, że się przegra, że wygrana może być zbyt trudna do osiągnięcia), m.in. jako wynik nadmiaru negatywnych emocji i braku pozytywnych emocji (radości, śmiania się), rozczarowania np. w związku z okradaniem ze skarbów przez innych graczy Spadek odporności psychicznej Syndrom odstawienia Potrzeba poważnego leczenia psychiatrycznego	B3	B1, B3	B1	
PROBLEMY FINANSOWE				
Brak pieniędzy (jako konsekwencja natychmiastowa lub odroczone, np. braku pracy) Długi, kredyty, życie na kredyt, spirala zadłużenia, spłacanie długów przez całe rodziny W przypadku hazardu: zastawianie dóbr materialnych, strata wszystkich pieniędzy i dóbr materialnych, brak granic w sprzedawaniu przedmiotów, wyciąganie pieniędzy od rodziców, <i>czyszczeniu kont małżeńskich</i> W przypadku e-zakupów: utrata kontroli nad wydatkami Możliwość utraty pieniędzy przez oszustwa w Internecie Duże wahnięcia między bankructwem a posiadaniem ogromnych pieniędzy (e-hazard)		B1, B3	B1, B3	B1, B3
PROBLEMY ZWIĄZANE Z ŁAMANIEM PRAWA LUB ZASAD				
Poszukiwanie pieniędzy w „niewłaściwy sposób” (np. prostytutka, nierząd) lub niezgodny z prawem np. wynoszenie rzeczy i pieniędzy z domu, kradzieże, napaści			B1, B3	B3
Pożyczanie i nieoddawanie pieniędzy Wymuszanie pieniędzy Oszukiwanie by wejść do miejsc, do których nieletni nie mają wstępu			B3	
Wchodzenie w niebezpieczne relacje, popadnięcie w „złe towarzystwo”, kontakty z „półświatkiem”		B1	B3	
ESKALACJA CZYNNOŚCI W ŻYCIU DOROSŁYM				
Granie na wirtualne pieniądze przerodzi się w granie na prawdziwe pieniądze w momencie pełnoletności Granie na komputerze przerodzi się w uczestnictwo w rzeczywistych grach na pieniądze (nie przez Internet)			B1, B3	

INNE NEGATYWNE KONSEKWENCJE				
Nieumiejętność radzenia sobie z problemami	B3			
Możliwość bycia wykorzystanym w związku z podawaniem danych osobowych				
Niedostrzeganie problemu, widocznego jedynie dla otoczenia				B3
Wyciek informacji związany z udostępnianiem swojego komputera		B1		
KONSEKWENCJE POZYTYWNE				
Szybkie pisanie na komputerze		B1		
Poznanie nowych ludzi, których można spotkać w realu				

¹ B1 – badanie 1, B3 – badanie 3.