



Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II
Wydział Nauk Społecznych
Katedra Psychologii Emocji i Motywacji, Al. Raławickie 14, 20-950 Lublin
tel. +48 81 445 3510, e-mail: aneta.przepiorka@gmail.com

RAPORT Z PROJEKTU BADAWCZEGO

Lublin 2023

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

Nazwa własna projektu:

Problematyczne korzystanie z portali społecznościowych a poziom osiągnięć w nauce w kontekście cyberdryfowania: moderacyjna rola wytrwałości i samoskuteczności

Streszczenie

Celem naukowym projektu było poszerzenie obecnego stanu wiedzy w zakresie psychologicznych czynników związanych z problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych. Główny akcent projektu położony był na analizę zależności pomiędzy problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych i poziomem osiągnięć w nauce. Proponowane badania miały rozszerzyć istniejącą wiedzę na temat możliwych determinantów tego uzależnienia, uwzględniając wytrwałość, samoskuteczność oraz związek nadmiernego korzystania z portali z poziomem osiągnięć w nauce. Jako poziom osiągnięć w nauce zostały ujęte średnia z ocen z poprzedniego roku, ocena osiągnięć naukowych oraz satysfakcja z nich. W projekcie założono zmienną pośredniczącą, jak cyberdryfowanie, czyli zjawisko korzystania z Internetu w celach niezwiązanych z wykonywanym zadaniem. Badania były prowadzone w grupie licealistów i studentów ($N = 187$ osób) metodą dzienniczków w wieku od 15 do 28 lat ($M = 20.18$; $SD = 2.58$). W badaniach wykorzystano następujące narzędzia badawcze: badaniach zostały wykorzystane następujące narzędzia badawcze: Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności, Skala Cyberdryfowania, Krótka Skala Wytrwałości, Skala Uzależnienia od portali społecznościowych oraz Skala Bilansu Emocjonalnego. Osoby badane miały za zadanie wypełnić zestaw kwestionariuszy, a następnie przez 14 kolejnych dni odpowiadać na pytania dotyczące natężenia cyberdryfowania w danym dniu, satysfakcji z osiągnięć danego dnia (oceny z danego dnia, poziom satysfakcji z danego dnia) oraz bilansu emocjonalnego. W grupach studentów i licealistów potwierdzono dodatnią zależność między wytrwałością, a samoskutecznością. Bilans emocjonalny był również skorelowany z samoskutecznością oraz cyberdryfowaniem. Ponadto, wykazano związek między wytrwałością a bilansem emocjonalnym. W obu grupach wiekowych wykazano istnienie pozytywnej relacji między problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych a cyberdryfowaniem. Zaprezentowane wyniki mogą być wykorzystane w opracowaniu programów profilaktycznych, ukierunkowanych na przeciwdziałanie negatywnych skutków nadmiernego korzystania z portali społecznościowych oraz zjawiska cyberdryfowania.

Wprowadzenie

Niniejszy raport obejmuje zadania zrealizowane w okresie realizacji projektu od 1 września 2021 r. do 31 grudnia 2022 r. Celem naukowym projektu było poszerzenie obecnego stanu wiedzy w zakresie psychologicznych czynników związanych z problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych. Główny akcent projektu położony został na analizę zależności pomiędzy problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych a poziomem osiągnięć w nauce. Dotychczasowe badania pokazują związek pomiędzy korzystaniem z Internetu a wynikami w szkole (Marín Vila i in., 2018). Uczniowie nadmiernie korzystający z Internetu czy Facebooka uzyskiwali gorsze wyniki w nauce (Busalim i in., 2019). Proponowane badania rozszerzają istniejącą wiedzę na temat możliwych determinantów tego uzależnienia, uwzględniając przede wszystkim właściwości psychologiczne osoby (wytrwałość, samoskuteeczność) oraz związek nadmiernego korzystania z portali z poziomem osiągnięć w nauce. Jako poziom osiągnięć w nauce zostały ujęte średnia z ocen z poprzedniego roku, ocena osiągnięć naukowych oraz satysfakcja z nich. W projekcie zakładaliśmy zmienną pośredniczącą, jak cyberdryfowanie, czyli zjawisko korzystania z Internetu w celach niezwiązanych z wykonywanym zadaniem. Uwzględnialiśmy również zmienne osobowościowe, takie jak wytrwałość (Duckworth i in., 2007) oraz samoskuteeczność (Bandura, 1982). Zakładaliśmy, że wytrwałość będzie pełniła rolę moderatora zależności pomiędzy problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych a cyberdryfowaniem. Z kolei samoskuteeczność pełniła rolę moderatora w relacji pomiędzy cyberdryfowaniem a poziomem osiągnięć w nauce. Proponowane badania posiadały wartość teoretyczną i aplikacyjną. Projekt dostarczył wiedzy na temat poziomu problematycznego korzystania z portali społecznościowych, a także jego związków z wybranymi zmiennymi. Ponadto, zakładaliśmy

weryfikację modelu zależności pomiędzy nasileniem problematycznego korzystania z portali społecznościowych a poziomem osiągnięć. Badania były prowadzone w grupie licealistów i studentów metodą dzienniczków. Zaprezentowane wyniki pomogą w opracowaniu programów profilaktycznych, ukierunkowanych na przeciwdziałanie negatywnych skutków nadmiernego korzystania z portali społecznościowych.

Korzystanie z Internetu

Od wielu lat Internet jest nieodzowną częścią funkcjonowania zarówno w sferze prywatnej jak i zawodowej. Internet z jednej strony ułatwia życie, ale z drugiej jego niewłaściwe użytkowanie może prowadzić do problemów. Nadmierne korzystanie stało się przyczyną uzależnienia, które w znacznym stopniu prowadzi do zakłócenia we wszystkich sferach funkcjonowania człowieka (Young, 2004). Uzależnienie od Internetu jest fenomenem często podejmowanym w badaniach psychologicznych (np. Pezoa-Jares, 2012). Jednak badacze raczej przychylają się do podejścia, które mówi, że powinniśmy mówić o uzależnieniu od poszczególnych modalności w Internecie, a nie od uzależnieniu od Internetu w ogóle (Błachnio i Przepiórka, 2016). Jedną z takich modalności są portale społecznościowe, które stały się ważnym środkiem komunikacji wykorzystywanym w celach zawodowych, prywatnych, rekreacyjnych czy informacyjnych, zaspokajając przy tym potrzebę przynależności i autoprezentacji (Nadkarni i Hofmann, 2012). Przykładem takiego portalu jest Facebook, który oferuje różne narzędzia umożliwiające jego użytkownikom komunikację:

- posty**, dzięki którym można udostępniać teksty, fotografie lub filmy na swojej tablicy
- komentarze**: posty użytkownika mogą być komentowane przez innych odbiorców. W zależności od ustawień prywatności mogą to być znajomi użytkownika lub grono publiczne
- live streaming**: można relacjonować wydarzenia na żywo za pomocą dźwięku i obrazu.

-wydarzenia: użytkownik może stworzyć wydarzenie i zaprosić do niego znajomych i/lub publiczność

-grupy: Facebook umożliwia tworzenie grup, w których użytkownicy mogą dzielić się informacjami, dyskutować i nawiązywać interakcje z innymi użytkownikami mającymi wspólne zainteresowania lub sprawy. Może na przykład służyć uczniom do szybkiej wymiany informacji na temat zajęć i wydarzeń szkolnych, a także integracji poza szkołą.

-Messenger: jest osobnym narzędziem komunikacyjnym umożliwiającym wysyłanie prywatnych wiadomości. Istnieje opcja pisania wiadomości bezpośrednio do wybranego użytkownika (konwersacja 1 na 1), jak również do wielu osób jednocześnie (tzw. konferencja, pokój), gdzie różni użytkownicy rozmawiają ze sobą nawzajem.

Obecnie zauważa się trend do odchodzenia przez młodzież od Facebooka na rzecz innych portali społecznościowych (Górska, 2018). W 2017r. z tego portalu korzystało 1,8mln nastolatków w wieku 13 – 17 lat. Po roku liczba ta zmalała do 1,5mln (spadek o 18%). W tym samym czasie wzrosła ilość młodych użytkowników Instagrama – o 13%, osiągając tym samym milion młodych użytkowników. Przewagą Instagrama nad Facebookiem jest możliwość wizualnej ekspresji poprzez tzw. Instagram Stories. Można powiedzieć, że Instagram bardziej skupia się na dzieleniu „chwila” z innymi, zaś Facebook coraz bardziej służy do zadań roboczych (szkolnych). Młodzież chętnie korzysta jednocześnie z Facebooka, Instagrama, ale też Messengera (50%). Niektóre dane (Kemp, 2023) wskazują nadal, że jest to jeden z dominujących portali, tym samym badania koncentrowały się na tym portalu. Wybór tego portalu umożliwia również porównanie z danymi z innych projektów.

Korzystanie z portali społecznościowych

Zgodnie z danymi podawanymi opublikowanymi przez EU Kids Online II (2010/2011), 71% dzieci w Polsce korzystało w tamtym czasie z portali społecznościowych. To o 14 punktów procentowych więcej w porównaniu do średniej europejskiej. Im niższy wiek uczestników, tym mniejszy procent korzystających z portali SNS. Wśród nastolatków w wieku 15-16 lat z portali społecznościowych korzystało 81% badanych; 72% wśród młodzieży w wieku 13-14 lat, 48% wśród badanych w wieku 11-12 lat oraz 24% wśród dzieci 9-10 lat. W 2010r. 68,4% badanych dzieci korzystało z portali społecznościowych. Wśród nich aż 88,3% korzystało z Naszej Klasy, a 1,3% z Facebooka. Okazuje się, że dziewczęta były nieco bardziej aktywne na tego typu portalach. W tym okresie 37% badanych miało publiczny profil na portalu społecznościowym, a 23% podawało swój numer telefonu.

Coraz częstsze korzystanie z portali społecznościowych jest nie bez znaczenia dla relacji rówieśniczych. Wśród młodzieży w wieku 11 – 16 lat połowa z nich deklarowało, że w Internecie jest im łatwiej być sobą niż w bezpośrednich kontaktach z ludźmi, a 46% potwierdziło, że online porusza inne tematy niż w rozmowie na żywo. Do omawiania w Internecie prywatnych spraw, nie poruszanych w bezpośrednich rozmowach przyznała się 1/3 respondentów.

Część dzieci doświadczyło negatywnych zdarzeń związanych z korzystaniem z portali SNS, takich jak otrzymywanie wiadomości z podtekstem seksualnym (10%), a także agresywnych komunikatów (10%). Jest to najbardziej powszechne źródło takich zachowań względem dzieci dorastających. Cyberprzemoc jest prawie dwukrotnie częstszym zjawiskiem od przemocy rówieśniczej stosowanej bezpośrednio (31%), w realnym kontakcie (19,2).

Najczęstszymi kanałami stosowania przemocy w Internecie były serwisy społecznościowe oraz komunikatory. Obecnie 56,2% nastolatków twierdzi, że nie doświadczyło bezpośrednio cyberprzemocy. Nieco inny ogłód na sprawę mają dorośli. Zdaniem $\frac{3}{4}$ rodziców ich dzieci nigdy nie padły ofiarą cyberbullyingu. Nie zdają też sobie sprawy, ile faktycznie czasu poświęcają ich dzieci na korzystanie z Internetu (wg. Rodziców średnio 3h 38min), często nie wiedzą też o byciu online w porze nocnej.

Państwowy Instytut Badawczy NASK opublikował w 2020r. wyniki badania „Nastolatki 3.0”. Okazuje się, że w dni zajęć szkolnych młodzież poświęca średnio 4 h i 50 min. czasu wolnego na korzystanie z Internetu. Gdy dzień jest wolny od zajęć dydaktycznych, korzystają z sieci średnio 6h 10min. Ponadto co 10 nastolatek poświęca 8 godzin wolnego czasu dziennie na surfowanie po sieci, a już co 5 (21,3%) poświęca tyle czasu w dni wolne. Część nastolatków (16,9%) jest aktywna online również w nocy (po godzinie 22 i później).

Porównując te dane do poprzednich badań można stwierdzić stały wzrost ilości spędzonych w Internecie godzin przez młodzież. Na przestrzeni czasu zmieniały się również priorytety nastolatków. Obecnie 23% z badanych deklaruje, że jest w stanie zrezygnować z uczenia się na rzecz spędzenia większej ilości czasu w sieci. Prawie co piąty rezygnuje z wykonywania obowiązków domowych, a co trzeci z udziału we Mszy Świętej.

Problematyczne korzystanie z portali społecznościowych

W związku z pandemią czas spędzony online dodatkowo się wydłużył (Biernat, 2020). Szacuje się, że około 7h 40 min uczniowie poświęcali tylko na same lekcje odbywające się przez Internet. Gdyby zsumować to ze spędzonym czasem wolnym online, wyjdzie ponad 12

godzin dziennie spędzonych na korzystaniu z Internetu. Co więcej, 1/3 nastolatków korzysta z Internetu w sposób wysoce ryzykowny, czyli mogący rozwinąć się w kierunku uzależnienia. Wśród tych osób przewagę stanowią uczennice szkół ponadpodstawowych. Prawie 40% przebadanych uczennic myśli, że ich życie bez smartfona byłoby puste.

Problematyczne korzystanie z portali społecznościowych odnosi się do nadmiernego zaangażowania w korzystanie z portalu, brakiem kontroli nad tym korzystaniem, odczuwaniem dystresu w sytuacji niemożności zalogowania się tam, a także z powodu nadmiernego korzystania doświadczania negatywnych konsekwencji w różnych obszarach funkcjonowania (Griffiths, 2013). W literaturze można znaleźć szereg badań pokazujących zmienne psychologiczne, które mogą wiązać się z problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych. Wykazano między innymi związek problematycznego korzystania z Facebooka z takimi cechami psychologicznymi, jak: wysoki poziom neurotyzmu, niski poziom sumienności (Seidman, 2012; Barłóg, 2015; Błachnio i Przepiórka, 2016), wysoki poziom narcyzmu (Bergman, Fearington, Davenport i Bergman, 2011), niski poziom poczucia wartości (Błachnio, Przepiórka i Rudnicka, 2016), wysoki poziom nieśmiałości (Orr i in., 2009) czy lęku społecznego (Caplan, 2002, 2005) i samotności (Błachnio i Przepiórka, 2019). Ponadto osoby, które nadmiernie korzystają z Internetu, jak i z Facebooka, uzyskują niższe wyniki w wymiarze otwartości na doświadczenia, ugodowości (Barłóg, 2015), a także w poziomie orientacji pozytywnej (Błachnio i Przepiórka, 2016). Nie bez znaczenia jest także samokontrola. Okazało się, że osoby z niską samokontrolą mają często problemy z nadmiernym korzystaniem z Facebooka (Błachnio i Przepiórka, 2015). W badaniach odkryto również związek chronotypu wieczornego z uzależnieniem od Facebooka (Błachnio i in., 2015). Zarówno w badaniach nad problematycznym korzystaniem z Internetu czy Facebooka (Kross i

in., 2013) podkreśla się zgodnie, że młody wiek jest czynnikiem ryzyka, dlatego badania nad uzależnieniem online warto oprzeć na tej grupie wiekowej. Badania wskazują, że korzystanie z Facebooka, wiązało się z niższymi ocenami w nauce (Kirschner i Karpinski, 2010). Warto przyjrzeć się higienie cyfrowej, która od czasu pandemii może być utrudniona. Badania CBOS z 2021 roku pokazały, że znaczna większość młodych dorosłych (18 – 24) jest ciągle online. Zjawisko to jest również widoczne u młodszych. Po zamknięciu szkół ze względu na *lockdown* co drugi uczeń wskazał, że korzysta z Internetu przez minimum 6 godzin dziennie w dni robocze, a co trzeci spędza tyle czasu online również w weekendy (Ptaszek i in., 2020). Połowa uczniów stwierdziła, że odczuwa przeładowanie informacjami. Większość uczniów była w ciągłej gotowości do odebrania powiadomień i połączeń. Skarżyli się również na niewyspanie z powodu korzystania z Internetu oraz urządzeń elektronicznych, takich jak komputer czy smartfon (34,1% badanych). Co więcej, 25% uczniów rezygnowało ze snu w nocy, aby mieć więcej czasu na korzystanie z Internetu. Prawie 30% uczniów przyznało się do grania w gry komputerowe lub korzystania z portali społecznościowych w trakcie zdalnych zajęć szkolnych. Podobna ilość używała swojego smartfona do celów innych niż edukacyjne, np. do internetowych konwersacji i przeglądania portali SNS.

Cyberdryfowanie

Zjawisko cyberdryfowania (*cyberloafing*) odnosi się do przerywania wykonywanej pracy i nieukierunkowanego korzystania z Internetu (Askew i in., 2014). Niektórzy z badaczy określają to zachowanie jako ucieczkę w cyfrowy świat bez konkretnego planu (Kenyon, 2008). Może to być sposób na uniknięcie pracy czy nauki przez osoby. Takie zachowanie ma wymierne konsekwencje społeczne, ekonomiczne, ale i psychologiczne. Zjawisko to występuje

tylko w sytuacji, gdy praca lub nauka odbywa się na komputerze z dostępem do Internetu (Lim, 2002). Polskim odpowiednikiem *cyberloafingu* jest cyberdryfowanie, cyberpróżniactwo, cyberbumelanctwo lub nadużywanie Internetu w pracy (Wolski, 2010). Zjawisko to jest stosunkowo mało eksplorowane w badaniach na gruncie polskim (Kuś i Korotusz, 2016). W przedstawianym projekcie planujemy analizę zjawiska cyberdryfowania i jego negatywnych konsekwencji dla osób, które zamiast wykonywania zadania, podejmują czynności niezwiązane z nią i uciekają w świat wirtualny. Najczęściej podejmowanymi formami cyberdryfowania jest sprawdzanie poczty e-mailowej, korzystanie z serwisów społecznościowych oraz czytanie portali informacyjnych (Wolski, 2010). Badania wskazują, że cyberdryfowanie ma swoje uwarunkowania psychologiczne. Przykładowo, wyniki wskazały na ujemne korelacje z sumiennością i stabilnością emocjonalną, i dodatnie związki z ekstrawersją i otwartością na doświadczenia (Jia i in., 2013).

W badaniach zakładamy, że problematycznie korzystanie z portali społecznościowych może nasilać cyberdryfowanie, i w efekcie przekładać się na niższy poziom osiągnięć w nauce. Niektóre badania wskazują na dodatnią zależność pomiędzy czasem spędzonym online a gorszymi wynikami w nauce (Jehopio i in., 2017). Badania również wskazują, że cyberdryfowanie może nasilać tendencję do *multitasking*, a tym samym będzie pochłaniało część zasobów poznawczych osób uczących się, co przełoży się na gorsze wyniki w nauce. Osoby, które podejmują wiele zadań jednocześnie, czyli tzw. *multitasking*, więcej czasu spędzały na wykonywaniu danego zadania oraz osiągały gorsze wyniki w nauce (Bellur i in., 2015). Inne badania wskazują, że zależność pomiędzy cyberdryfowaniem a wynikami w nauce zależy od miejsca, gdzie osoby korzystają z Internetu w sposób dowolny oraz od nasilenia tego zjawiska (Wu i in., 2018). W przypadku korzystania z Internetu w klasie podczas zajęć, ma on

negatywny wpływ na poziom osiągnięć. Z kolei, w przypadku cyberdryfowania poza klasą, ważne jest natężenie tego zjawiska. Wyniki wskazują, że im silniejsze zjawisko cyberdryfowania, tym gorsze wyniki w nauce. Nadmierne korzystanie z komunikacji online, prowadzi do mniejszego zaangażowania w naukę (Brooks, 2015) oraz depresji (Oberst i in., 2017). Zakładamy, że rolę moderatorów w tych relacjach może pełnić wytrwałość i samoskuteczność.

Wytrwałość

Wytrwałość (*grit*) jest istotnym czynnikiem zapewniającym powodzenie w różnych aspektach życia człowieka (Duckworth i Gross, 2014). Definiowana jest jako zaangażowanie i pasja oraz jako siła dążenia do celów długoterminowych w połączeniu z gorliwością i ciężką pracą (Von Culin i in., 2014). Sprzyja ona umiejętności odraczania gratyfikacji, pozwala na wykonywanie i nie odkładanie czynności, zapewnia osiągnięcie celów pomimo zewnętrznych, niesprzyjających warunków. Wytrwałość jest negatywnie związany z prokrastynacją i dodatnio sumiennością (Schmidt i in., 2019). Badania wskazują na jej dodatni związek z dobrostanem, osobistym wzrostem, poczuciem autonomii i poczuciem sensu życia (Jin i Kim, 2017). Wytrwałość pełniła rolę moderatora pomiędzy problematycznym korzystaniem z Internetu a stylem przywiązania w grupie adolescentów (Lan i Wang, 2020). Ponadto, uzależnienie od mediów społecznościowych było negatywnie skorelowane z wytrwałą osobowością i akademickim dostosowaniem, a wytrwałość była dodatnio związana z akademickim przystosowaniem (Chua i in., 2020).

Samoskuteczność (*self-efficacy*) (Bandura, 1982) odnosi się do przekonania o

umiejętności sprostania danemu wyzwaniu i realizacji założonego celu. Można ją określić jako ocenę własnych kompetencji i możliwości, na ile uda się wykonać zadania w określonym obszarze. Jak podaje literatura, poczucie własnej skuteczności pozwala przewidywać intencje i działania w różnych obszarach ludzkiej aktywności, w tym również w zakresie edukacji (Wen-hong i Yi- Jian, 2019). Pełni też ważną rolę przy zapobieganiu uzależnieniom behawioralnym. Poczucie własnej skuteczności było mediatorem między stresem akademickim a uzależnieniem od smartfonów (Chiu, 2014). Jeong i Kim (2011) wskazali, że poczucie skuteczności w prawdziwym życiu była negatywnie związana z uzależnieniem od gier, podczas gdy samoskuteczność w życiu cybernetycznym była z nim pozytywnie powiązana. Poczucie samoskuteczności było negatywnie powiązane z uzależnieniem od Facebooka (Błachnio i in., 2016). Wyniki meta-analizy wskazały na istotny dodatni związek samoskuteczności z wynikami w nauce, na satysfakcję z nauki i deklarację pozostania w szkole (Chemers i in., 2001). Przekonania te stanowią istotny predyktor osiągnięć akademickich, przebiegu kariery oraz decyzji zawodowych w różnych dziedzinach i w różnych grupach wiekowych (Britner i Pajares, 2006). Z uwagi na rekomendacje badaczy (Bandura, 1982), aby odwoływać się do samoskuteczności jak najbardziej specyficznej dla danego obszaru, zdecydowaliśmy się na samoskuteczność akademicką, która mierzy przekonanie osoby, w jakim stopniu radzi sobie z nauką, na ile posiada kompetencje do opanowania danych zagadnień i zdobywania ocen. Badania potwierdzają związek między przekonaniami uczniów o własnej skuteczności w zadaniach akademickich a ich wynikami w nauce (Gore, 2006).

Poziom osiągnięć (*academic performance*) określa poziom osiągnięć w nauce oraz stopień realizacji krótko- lub długoterminowych celów edukacyjnych (Lavin, 1965). Niektóre badania wykazały brak związku między używaniem komputera a osiągnięciami w nauce. Na

przykład nie znaleziono związku między czasem spędzonym przy komputerze w domu a średnią z ocen w grupie nastolatków (Hunley i in., 2005). Inni badacze wskazali, że rekreacyjne korzystanie z Internetu jest silnie skorelowane z gorszymi wynikami w nauce (Kubey, Lavin i Barrows, 2001). Nadmierne korzystanie z Internetu i gorsze wyniki w nauce były związane z większym wykorzystaniem wszystkich aplikacji internetowych, ale w szczególności z dużo większym wykorzystaniem synchronicznych aplikacji komunikacyjnych (Kubey i in., 2001).

Hipotezy

W oparciu o literaturę przedmiotu sformułowane zostały następujące hipotezy:

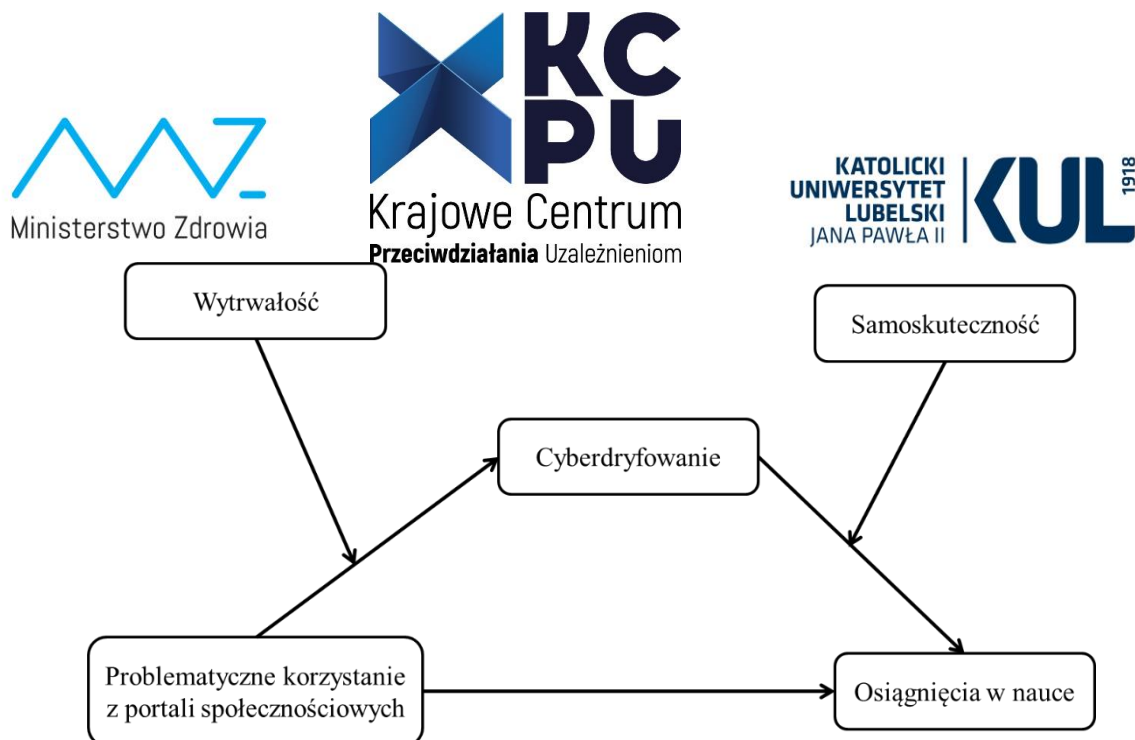
H1: Problematyczne korzystanie z portali społecznościowych jest związane z niższym poziomem osiągnięć w nauce.

H2: Cyberdryfowanie jest mediatorem związku między problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych i niższym poziomem osiągnięć w nauce, w taki sposób, że problematycznie korzystanie nasila zjawisko cyberdryfowania, co przekłada się na niższy poziom osiągnięć w nauce.

H3: Wytrwałość jest moderatorem związku między problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych i cyberdryfowaniem, w taki sposób, że im wyższy poziom wytrwałości, tym ten związek jest słabszy.

H4: Samoskuteczność jest moderatorem związku między cyberdryfowaniem i poziomem osiągnięć w nauce, w taki sposób, że im wyższy poziom skuteczności, tym ten związek jest słabszy.

Przedstawione powyżej założenia zostały ujęte w modelu (rysunek 1).



Rysunek 1. Model ujmujący zależności między problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych a poziomem osiągnięć w nauce.

Badania własne

Osoby badane

W badaniach wzięło udział 194 osoby, jednakże z powodu błędów usunięto dane pochodzące od siedmiu osób ze zbioru danych. W konsekwencji próba liczyła 187 osób w wieku od 15 do 28 lat ($M = 20.18$; $SD = 2.58$). Dokładniej, 95 osób ($M = 22.08$; $SD = 1.93$) było studentami uczelni wyższych, a 92 osób ($M = 18.21$; $SD = 1.41$) było uczniami szkół średnich. Badanie odbyło się z zachowaniem wymagań określonych w Helsińskiej Deklaracji Praw Człowieka oraz w Kodeksie Etycznym Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Badania oparte były na dobrowolnym udziale. Osoby badane były zapewnione o anonimowości badań. Badania uzyskały zgodę właściwej Komisji Etycznej na uczelni z uwagi na specyfikę badań (nr zgody KEBN 10/2021).

Rekrutacja i kryteria udziału

Rekrutacją objęto grupę licealistów i studentów. Osoby prowadzące badania miały za zadanie postarać się o zgodę na badanie i ustalić warunki przeprowadzania badań wspólnie z osobami zarządzającymi placówkami – odpowiednio do grupy - dyrektorami (licealiści) lub dziekanami (studenci). Zespół badawczy w projekcie zajmował się rekrutacją osób badanych spełniających kryteria poprzez kontakt z odpowiednimi placówkami oświaty oraz rozdystrybuowanie ogłoszeń dotyczących badania. Warunkiem udziału było posiadanie smartfona. Drugim ważnym kryterium była wysoka motywacja do badań z uwagi czasochłonną procedurę i konieczność systematycznego wypełniania ankiety, gdyż pomiar trwał przez 14 dni. Trzecim kryterium było posiadanie technicznych umiejętności, czyli samodzielne korzystanie z aplikacji i wypełnianie ankiety w telefonie. Dla osób zainteresowanych badaniem były organizowane spotkania w ramach lekcji wychowawczych czy innych zajęć, podczas których ankieterzy informowali o celu badania i procedurze. Podczas spotkania przeszkoleni ankieterzy pomagali w instalowaniu aplikacji na telefonie oraz szczegółowo udzielali techniczne wskazówki. Ankieterzy przekazali również osobom badanym swoje dane kontaktowe w przypadku zaistnienia problemów technicznych. Następnie, osoby badane po wyrażeniu zgody otrzymywały wraz z instalowaną aplikacją link do pakietu badań zawierającego zestaw kwestionariuszy.

Procedura

Badania prowadzone były metodą dzienników. Osoby badane w pierwszym etapie badań jednorazowo wypełniały pakiet kwestionariuszy w wersji elektronicznej dotyczący problematycznego korzystania z portali społecznościowych, wytrwałości, samoskuteczności oraz poziomu osiągnięć w nauce (średnia z ostatniego semestru, ocena swoich osiągnięć i ogólna satysfakcja). W drugim etapie po pobraniu aplikacji na telefon komórkowy codziennie

przez 14 dni odpowiadały na zestaw pytań dotyczący natężenia cyberdryfowania w danym dniu, satysfakcji z osiągnięć danego dnia (oceny z danego dnia, poziom satysfakcji z danego dnia) oraz bilansu emocjonalnego. Na koniec badania osoby badane otrzymywały wynagrodzenie z racji czasochłonności zaplanowanych badań.

Metody

W badaniach zostały wykorzystane następujące narzędzia badawcze:

Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) (w polskiej adaptacji Juczyńskiego (1998), składa się z 10 stwierdzeń wchodzących w skład jednego czynnika. Mierzy siłę ogólnego przekonania jednostki o skuteczności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i przeszkodami.

Skala Cyberdryfowania (Akbulut i in., 2016) (polskie tłumaczenie: Przepiórka i Błachnio, 2021) do pomiaru natężenia występowania zachowań cyberdryfowania na 7-punktowej skali od 1 = nigdy do 7 = za każdym razem.

Krótką Skalę Wytrwałości (Duckworth i Quinn, 2009) (polska adaptacja: Wyszynska i in., 2017). Skala obejmuje dwie podskale: spójność interesów i wytrwałość w wysiłku. Zawiera zarówno pozycje bezpośrednie (np. „Kończę wszystko, co zaczynam” ze skali Wytrwałości wysiłku), jak i pozycje odwrócone (np. „Często wyznaczam cel, ale później wybieram inny” ze skali Spójności Zainteresowań). Odpowiedzi są udzielane na 5-stopniowej skali Likerta.

Skala Uzależnienia od portali społecznościowych (Andreassen i in., 2012), polska adaptacja: (Atroszko i in., 2018) Skala służy do pomiaru uzależnienia od Facebooka. Na potrzeby badań zamieniona będzie nazwa Facebook na używany portal społecznościowy.

Podobna procedura była już stosowana w innych badaniach, co przyniosło również rzetelne wyniki. Skala oparta jest na sześciu kryteriach uzależnień wyróżnionych przez Griffithsa (2005), gdzie każda pozycja testowa odpowiada jednemu z kryteriów uzależnienia. Skala posiada 5-stopniowy format odpowiedzi, gdzie 1 oznacza bardzo rzadko, a 5 oznacza bardzo często. Im wyższy wynik na skali tym wyższe uzależnienie od portalu społecznościowego.

Skala Bilansu Emocjonalnego (Diener i in., 2009, tłum. Kaczmarek i Baran). Narzędzie służy do obliczenia ogólnego bilansu afektywnego, jak również zawiera podskale pozytywne i negatywne uczuć. Skala Uczuć Pozytywnych (SPIND-P): Należy zsumować wartości 1 – 5 dla sześciu pozycji testowych: pozytywnie, dobrze, przyjemnie, szczęśliwy/-a, radosny/-a, zadowolony/-a. Skala Uczuć Negatywnych (SPIND-N): Należy zsumować wartości 1 – 5 dla sześciu pozycji testowych: negatywnie, źle, nieprzyjemnie, smutny/-a, przestraszony/-a, rozgniewany/-a. Bilans afektywny (SPIND-B): Wynik SPIND-P zostaje odjęty od wyniku SPIND-N. Uzyskana różnica może przyjmować wartości od -24 (wyniki najbardziej negatywne) do 24 (wyniki najbardziej pozytywne). Osoba badana z bardzo wysokim wynikiem 24 podaje, że bardzo rzadko lub nigdy nie doświadcza negatywnych uczuć, a bardzo często lub zawsze występują u niej wszystkie uczucia pozytywne.

Model analiz statystycznych

W celu analizy korelacji między analizowanymi zmiennymi wykorzystano współczynniki rho Spearmana. Analizę korelacji przeprowadzono oddzielnie dla grupy uczniów szkół średnich i studentów szkół wyższych. Ponadto analizę moderowanej mediacji (zob. Rysunek 1) przeprowadzono z wykorzystaniem pakietu PROCESS (Model 21; Hayes, 2013) oddzielnie dla grupy uczniów szkół średnich i studentów szkół wyższych. Ponadto uwzględniono wiek i bilans emocjonalny jako kowarianty w analizowanym modelu. Do

przeprowadzenia analiz statystycznych wykorzystano oprogramowanie SPSS 28 wraz z makrem PROCESS.

Wyniki badań

Wyniki analiz zostały zawarte w tabeli 1. W grupie uczniów szkół średnich na podstawie przeprowadzonych analiz korelacji wykazano istnienie statystycznie istotnej współzależności między wytrwałością, a samoskuteecznością. Podobnie, w grupie studentów szkół wyższych wykazano istnienie statystycznie istotnej korelacji między wytrwałością, a samoskuteecznością, a także między wytrwałością, a średnią ocen. Jest to zgodne z wynikami innych badań, które wskazują, że im bardziej wierzymy w możliwość osiągnięcia swoich celów, tym bardziej wytrwale pracujemy nad ich realizacją (Bandura, 1997). Warto tym samym wskazywać na rolę wiary w swoje możliwości i umiejętności formułowaniu celów. W kontekście młodych osób, formujących swoją tożsamość i podejmujących różne cele w obszarze edukacji, pracy, czy prywatnego życia, nauka efektywnego formułowania celów jest kluczowa (Hurlock, 1975). Podobnie inne badania wskazują na rolę umiejętności stawianiu celów i wytrwałości w działaniu w przeciwdziałaniu problematycznego korzystania z Facebooka (Przepiórka i in., 2020).

Podobnie w obu grupach, bilans emocjonalny był również skorelowany z samoskuteecznością oraz cyberdryfowaniem. Ponadto, zarówno w grupie uczniów, jak i studentów, zanotowano również istnienie statystycznie istotnej współzależności między wytrwałością, a bilansem emocjonalnym. Wynik ten potwierdza uzyskane zależności w innych

badaniach wskazujących, że osoby osiągające swoje cele, lepiej radzą sobie ze stresem i lepiej adaptują do zmian (Simons i in., 2004), a tym samym osiągają wyższy poziom satysfakcji z życia (Zaleski i in., 2001). Warto w tym kontekście nawiązać do badań z zakresu psychologii zachowań celowych, na kanwie której stwierdzono zależność między zadowoleniem z życia a stawianymi celami. Istnieje pozytywna korelacja pomiędzy posiadaniem ważnych celów osobistych a poczuciem szczęścia (McGregor i Little, 1998; Palys i Little, 1983; Wiese, 2007). Podążanie za celem nadaje życiu ludzkiemu pewną strukturę i poczucie sensu (Klinger, 1977; Little, 2006, 2008). Osoby, które posiadają ważne dla siebie cele, przejawiają większe zadowolenie z życia niż osoby, które nie posiadają takich celów (Schmuck i Sheldon, 2001; Zaleski, 1991). Jak podaje Csikszentmihalyi (2005), satysfakcja z życia zależy od stopnia osiągnięcia celu. Tym samym efektywna realizacja celów byłaby ważną umiejętnością w zakresie zapobieganiu zjawiska cyberdryfowania.

Tabela 1. Korelacje między analizowanymi zmiennymi.

Uczniowie szkół średnich						
Zmienne	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]
[1] Wiek						
[2] Cyberdryfowanie	0.10					
[3] Wytrwałość	-0.09	0.07				
[4] Problematiczne korzystanie z portali społecznościowych	0.10	0.07	-0.10			
[5] Samoskuteczność	0.04	0.04	0.35***	-0.16		
[6] Średnia ocen	-0.05	0.03	0.17	-0.01	0.01	
[7] Bilans emocjonalny	0.04	0.31**	0.24*	-0.16	0.37***	-0.10
Studenci szkół wyższych						
Zmienne	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]
[1] Wiek						
[2] Cyberdryfowanie	-0.10					
[3] Wytrwałość	0.07	0.13				
[4] Problematiczne korzystanie z portali społecznościowych	-0.02	0.13	-0.12			
[5] Samoskuteczność	-0.11	0.04	0.34***	-0.06		
[6] Średnia ocen	0.32**	-0.02	0.32**	-0.06	-0.02	
[7] Bilans emocjonalny	0.01	0.23*	0.31**	-0.16	0.38***	-0.07

*** p < 0.001, ** p < 0.01, * p < 0.05

Na podstawie przeprowadzonych analiz nie wykazano istnienia statystycznie istotnego efektu moderowanej mediacji (zob. Rysunek 1) w grupie studentów uczelni wyższych. Nie wykazano również statystycznie istotnego efektu mediacji między problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych, a osiągnięciami szkolnymi definiowanymi jako średnia ocen. Ponadto wytrwałość i samoskuteczność nie były istotnymi statystycznie moderatorami związku między problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych, a cyberdryfowaniem, jak również między cyberdryfowaniem a osiągnięciami szkolnymi. Wykazano natomiast istnienie pozytywnej relacji między problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych, a cyberdryfowaniem w grupie studentów studiów wyższych (zob. Tabela 1).

W przypadku uczniów szkół średnich nie wykazano istnienia statystycznie istotnego efektu moderowanej mediacji (zob. Rysunek 1). Również, nie zanotowano istnienia statystycznie istotnego efektu mediacji między problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych, a osiągnięciami szkolnymi definiowanymi jako średnia ocen. Wytrwałość nie była istotnym statystycznie moderatorami związku między problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych, a cyberdryfowaniem. Podobnie, samoskuteczność nie była istotnym statystycznie moderatorami związku między cyberdryfowaniem a osiągnięciami szkolnymi. Wykazano natomiast istnienie pozytywnej relacji między problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych, a cyberdryfowaniem w grupie uczniów szkół średnich (zob. Tabela 2). Wynik ten pokazuje, że zjawisko problematycznego korzystania z portali społecznościowych, co wiąże się z nadmiernym korzystaniem z Internetu, może negatywnie wpływać na efektywność i jakość pracy. Z racji, że nie są to badania podłużne, to



jedynie możemy wskazywać na współwystępowanie tych zjawisk. Natomiast inne badania również pokazują, że im dłużej korzystamy z Internetu, tym bardziej jesteśmy narażeni na ryzyko uzależnienia od Internetu (Błachnio i in., 2016).

Tabela 1. Model moderowanej mediacji między problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych, a osiągnięciami w nauce uwzględniający cyberdryfowanie jako mediator oraz wytrwałość i samoskuteczność jako moderatory w grupie studentów uczelni wyższych.

Predyktory	Cyberdryfowanie			Osiągnięcia w nauce		
	b	SE	p	b	SE	p
Wiek	-0.124	0.230	0.591	0.061	0.020	0.003
Bilans emocjonalny	0.119	0.092	0.197	-0.003	0.008	0.698
Problematyczne korzystanie z portali społecznościowych [1]	0.254	0.084	0.003	0.002	0.008	0.827
Wytrwałość [2]	0.070	0.107	0.515			
[1] x [2]	-0.009	0.018	0.628			
Cyberdryfowanie [3]				-0.016	0.009	0.083
Samoskuteczność [4]				0.002	0.009	0.781
[3] x [4]				0.001	0.002	0.530
Stała	1.314	5.217	0.802	3.083	0.449	0.001
R ²	0.12		0.041	0.14		0.034
F	2.42			2.40		

Tabela 2. Model moderowanej mediacji między problematycznym korzystaniem z portali społecznościowych, a osiągnięciami w nauce uwzględniający cyberdryfowanie jako mediator oraz wytrwałość i samoskuteczność jako moderatory w grupie uczniów szkół średnich.

Predyktory	Cyberdryfowanie			Osiągnięcia w nauce		
	b	SE	p	b	SE	p
Wiek	0.396	0.366	0.283	-0.012	0.038	0.759
Bilans emocjonalny	0.248	0.108	0.025	-0.021	0.012	0.096
Problematyczne korzystanie z portali społecznościowych [1]	0.230	0.111	0.008	-0.004	0.012	0.724
Wytrwałość [2]	-0.016	0.106	0.885			
[1] x [2]	0.014	0.020	0.487			
Cyberdryfowanie [3]				0.010	0.012	0.396
Samoskuteczność [4]				0.010	0.013	0.438
[3] x [4]				-0.001	0.002	0.579
Stała	-10.481	6.728	0.123	4.628	0.719	0.001
R ²	0.13		0.030	0.04		0.772
F	2.61			2.55		

Wnioski i rekomendacje

Podsumowując dotychczasowej pracy, projekt realizowany jest zgodnie z założeniami w projekcie. Wyniki badania prowadzonego metodą dzienniczkową w grupie licealistów i studentów wskazują na znaczenie właściwości psychologicznych osoby (wytrwałość, samoskuteeczność) jako determinantów uzależnienia od korzystania z portali społecznościowych. Uzależnienie od korzystania z portali społecznościowych wiąże się z niskim poziomem wytrwałości i samoskuteeczności. W analizach ujawniono również znaczenie cyberdryfowania w kontekście problematycznego korzystania z portali społecznościowych. Zaprezentowane wyniki są pomocne w opracowaniu programów profilaktycznych, ukierunkowanych na przeciwdziałanie uzależnienia od portali społecznościowych. Wiedza na temat towarzyszących problemów ze zdrowiem psychicznym pomoże wyznaczyć przyszłe kierunki działań terapeutycznych.

Uzależnienie od nowych mediów, w tym od korzystania z portali społecznościowych, z racji wielowymiarowych uwarunkowań jest trudne do skutecznego i szybkiego wyleczenia. Niewątpliwie zalecana jest praca terapeutyczna zarówno z osobą dotkniętą uzależnieniem, ale też z jego bezpośrednim otoczeniem, ponieważ często uzależnienie od portali społecznościowych wiąże się trudnościami występującymi w systemie rodzinnym lub społecznym (Pawska, 2020). Stąd istotna jest psychoedukacja, którą obejmie się zarówno osoba jak również otoczenie. Uzależnienie od portali społecznościowych skutecznie odciąga młodzież od nauki, stąd też objawia się niższymi osiągnięciami szkolnymi, a także niższym poziomem satysfakcji z nich. Jest to szczególnie problematyczne dla młodzieży i studentów,

ponieważ niski poziom ocen utrudnia wybór satysfakcjonujących dalszych ścieżek edukacyjnych lub zawodowych. Niski poziom ocen i zaniedbywanie obowiązków szkolnych związany jest z przedwczesnym opuszczaniem systemu edukacji, a w przyszłości może skutkować znalezieniem się w grupie defaworyzowanej na rynku pracy m.in. NEET (*ang. not in employment, education or training*) (Barszcz, 2019)

W przypadku terapii nie sprawdza się całkowita abstynencja od źródła uzależnienia, ponieważ może prowadzić do równie niepożądanego zjawiska jakim jest wykluczenie cyfrowe (Krzyżak-Szymańska, 2018). Aktualnie funkcjonowanie bez dostępu do Internetu i co za tym idzie portali społecznościowych, zwłaszcza wśród młodzieży szkolnej i studiującej, może utrudniać dostęp do wiedzy, a przede wszystkim ograniczać nawiązywanie i utrzymywanie relacji społecznych (Pawska, 2020). Kluczowe jest zatem podjęcie działań profilaktycznych polegających na uczeniu dzieci i młodzieży zasad konstruktywnego korzystania z portali społecznościowych (Young, 2010). Edukacja szkolna powinna obejmować nie tylko kwestie związane z technologiczną sprawnością posługiwania się Internetem, ale zawierać również elementy higieny cyfrowej (Jaskulska i in., 2022).

Higiena cyfrowa określana jako postawa życiowa i wynikające z niej działania związane z odpowiedzialnym i kreatywnym używaniem Internetu, zmierzające do optymalizacji indywidualnego zdrowia somatycznego, psychicznego oraz społecznego w zakresie korzystania z nowych technologii. Poziom higieny cyfrowej uzależniony jest od samokontroli użytkowników Internetu oraz rozwiniętej sieci wsparcia społecznego (Kurowicka-Roman, 2021). Ideą higieny cyfrowej nie jest zakaz korzystania, ale działania skierowane przeciw

korzystaniu z Internetu bez określonego celu, w sposób nadmiarowy, odbywający się kosztem innych aktywności poza środowiskiem wirtualnym w tym poświęcania czasu na realizację

obowiązków szkolnych. Tutaj przydatne byłyby kampanie społeczne promujące aktywność *off-line* czy radzenie sobie z nudą w inny sposób niż korzystając z Internetu oraz portali społecznościowych. Zasadne jest również propagowanie zasad właściwego zarządzania czasem wśród uczniów i studentów, aby w swoim dziennym harmonogramie znajdowali czas na korzystanie z portali społecznościowych, ale żeby nie odbywało się to kosztem czasu przeznaczonego na naukę czego efektem było by uzyskiwanie satysfakcjonujących wyników szkolnych i akademickich.

Działania profilaktycznie powinny być ukierunkowane nie tylko na przeciwdziałanie samemu uzależnieniu od portali społecznościowych czy cyberdryfowanie, ale również oddziaływać na zmienne osobowościowe powiązane z nim. Wysoki poziom wytrwałości oraz samoskuteczności stanowią naturalne zasoby chroniące uczniów i studentów przed uzależnieniem od portali społecznościowych i cyberdryfowaniem. Jak wynika z badań, są też zmiennymi pozytywnie związanymi z ocenami i satysfakcją z osiągnięć edukacyjnych. Bandura (2011) wskazuje 4 źródła kształtowania samoskuteczności: osiągnięcia, obserwacja i porównywanie się z innymi osobami, jak również perswazja słowna i procesy psychofizjologiczne wiążące się z daną sytuacją. Zatem zasadne jest wykorzystanie istotnych osób jako modeli przekazujących pozytywne, wolne od uzależnienia korzystanie z nowych mediów. Podobnie w przypadku wytrwałości doświadczenie sukcesu w swoim działaniu związanym z zdrowym korzystaniem z Internetu będzie ważnym zasobem chroniącym. W działaniach profilaktycznych warto zatem wzmacniać zarówno wytrwałość, jak i

samoskuteczność. Nauka efektywnego formułowania celów i ich realizacji jest ważnym kierunkiem w profilaktyce uzależnień behawioralnych. Uzyskane wyniki badań wpisują się w szerszy kontekst badań nad zachowaniami celowymi (Locke i Latham, 1990)

Podsumowując, wyniki przeprowadzonych badań możemy wskazać, że otrzymane wyniki dostarczają wiedzy na temat poziomu problematycznego korzystania z portali społecznościowych wśród licealistów i studentów oraz jego związków z poziomem osiągnięć. Pokazują, że jest to aktualny problem, który wymaga ciągłej naukowej eksploracji, jak i terapeutycznego wsparcia. Efektem badań jest również weryfikacja modelu problematycznego korzystania z portali społecznościowych i jego relacji z osiągnięciami w nauce, wytrwałością, samoskutecznością i cyberdryfowaniem.

Przyszłe kierunki badań mogłyby objąć weryfikacje programów profilaktycznych w formie interwencji skierowanych na wzmacnianie samoskuteczności i wytrwałości oraz nauki konstruktywnych form korzystania z portali społecznościowych. Interesującym obszarem badań mogłoby być również uwzględnienie innych zmiennych psychologicznych stanowiących korelaty uzależnienia od portali społecznościowych, np. poczucia osamotnienia, lokalizacji kontroli czy technostresu. Warto również przeprowadzić badania dzienniczkowe z interwencją polegającą na treningu efektywnego formułowania i realizacji celów i zadań na dany. Byłby to istotny krok w potwierdzeniu technik przeciwdziałających cyberdryfowaniu.

Literatura:

- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports, 110*, 501–517.
doi:10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors, 30*(2), 252–262. doi:10.1037/adb0000160
- Askew, K., Buckner, J. E., Taing, M. U., Ilie, A., Bauer, J. A., & Covert, M. D. (2014). Explaining cyberloafing: The role of the theory of planned behavior. *Computers in Human Behavior, 36*, 510–519. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.006>
- Atroszko, P. A., Balcerowska, J. M., Bereznowski, P., Biernatowska, A., Pallesen, S., & Andreassen, C. S. (2018). Facebook addiction among Polish undergraduate students: Validity of measurement and relationship with personality and well-being. *Computers in Human Behavior, 85*, 329–338. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.001>
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist, 37*(2), 122–147. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist, 37*(2), 122–147. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.

- Bandura, A. (2000). Guide for Constructing Self-Efficacy Scales. Retrieved March 2001, from <http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/effpage.html#effguide>
- Barłóg, M. (2015). Uzależnienie od Internetu i jego osobowościowe determinanty. *Hygeia Public Health*, 50(1), 197-202.
- Barszcz, P. (2019). Młodzież NEET jako grupa społeczna zagrożona wykluczeniem społecznym i zawodowym. *Studia z Teorii Wychowania*, 2(27), 105-125.
- Baumeister R.F., Gailliot, M., DeWall, C.N., & Oaten, M. (2006). Self-Regulation and Personality: How Interventions Increase Regulatory Success, and How Depletion Moderates the Effects of Traits on Behavior. *Journal of Personality*, 74, 1773-1801.
- Bellur, S., Nowak, K., & Hull, K.S. (2015). Make it our time: In class multitaskers have lower academic performance. *Comput. Hum. Behav.*, 53, 63-70.
- Bergman, S. M., Farrington, M. E., Davenport, S. W., Bergman, J. Z. (2011). Millennials, narcissism, and social networking: What narcissists do on social networking sites and why. *Personality and Individual Differences*, 50(5), 706-711
- Biernat, M. (2020). *Edukacja zdalna w czasie pandemii*. Centrum Cyfrowe.
- Błachnio, A. (2019). *Skala do badania przekonania o akademickiej skuteczności. Polskie tłumaczenie*. Manuskrypt niepublikowany. Lublin: Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II.
- Błachnio, A., & Przepiorka, A. (2019). Be aware! If you start using Facebook problematically you will feel lonely: Phubbing, loneliness, self-esteem, and Facebook intrusion A cross-sectional study. *Social Science Computer Review*, 37(2), 270-278. <https://doi.org/10.1177/0894439318754490>

- Błachnio, A., Przepiorka, A. (2016). Personality and positive orientation in Internet and Facebook addiction. An empirical report from Poland. *Computers in Human Behavior*, 59 (2016) 230-236.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., & Czuczwar, S.(2017). Type D personality, stress coping strategies and self-efficacy as predictors of Facebook intrusion. *Psychiatry Research*, 253, 33-37.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Benvenuti, M., Cannata, D., Ciobanu, A. M., Durak, E., ... & Ben-Ezra, M. (2016). An International Perspective on Facebook Intrusion. *Psychiatry Research*, 242(30), 385–387.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Pantic, I. (2015). Internet use, Facebook intrusion, and depression: results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, 2–5.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.04.002>
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Rowiński, T. (2015). Dysfunkcjonalne korzystanie z internetu – przegląd badań 1995–2011. *Psychologia Społeczna*. 9 4 (31) 378–395.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Rudnicka, P. (2016). Narcissism and Self-Esteem as Predictors of Dimensions of Facebook Use. *Personality and Individual Differences*, 90, 296-301
- Błachnio, A., Przepiorka, A., & Díaz-Morales, J.F. (2015). Facebook use and chronotype: Results of. a cross-sectional study. *Chronobiology*, 1-5.
- Britner, S. L., & Pajares, F. (2006). Sources of Science Self-Efficacy Beliefs of Middle School Students. *Journal of Research in Science Teaching*, 43(5), 485–499. <https://doi.org/10.1002/tea.20131>
- Brooks S. (2015).Does personal social media usage affect efficiency and well-being? *Computers in Human Behavior*; 46:26–37.

Busalim, A. H., Masrom, M., & Zakaria, W. N. B. W. (2019). The impact of Facebook

addiction and self-esteem on students' academic performance: A multi-group analysis. *Computers & Education*, 142.

<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103651>

Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553–575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)

Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553–575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)

Chemers, M.M., Hu, L., & Garcia, B. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93, 55-64.

Chiu, S. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A mediation model of learning self-Efficacy and social self-Efficacy. *Comput. Hum. Behav.*, 34, 49-57.

Chua, S. P., YiRong, B. S., & Yang, S. Z. (2020). Social Media Addiction and Academic Adjustment: The Mediating or Moderating Effect of Grit Personality. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(3), 143–151.

Cieślak, R., Łuszczńska, A. (2002). Związek twardości z dobrostanem i stresem w pracy, *Psychologia Jakości Życia*, 1, 1, 79-103

Csikszentmihalyi, M. (2005). *Przepływ: psychologia optymalnego doświadczenia*. Taszów: Moderator.

Czapiński, J. (1995). *Psychologia szczęścia*. Wydawnictwo Polskiego Towarzystwa

Psychologicznego, Warszawa

De Castella, K., & Byrne, D. (2015). My intelligence may be more malleable than yours: The revised implicit theories of intelligence (self-theory) scale is a better predictor of achievement, motivation, and student disengagement. *European Journal of Psychology of Education*, 30(3), 245–267. <https://doi.org/10.1007/s10212-015-0244-y>

Digital (2019). Raport. Ilu użytkowników korzysta z sieci i social media w 2019 roku?

Pobrano ze strony <https://socialpress.pl/2019/02/ilu-uzytkownikow-korzysta-z-sieci-i-social-media-w-2019-roku>

Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT–S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166–174. <https://doi.org/10.1080/00223890802634290>

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>

Gore, P. A., Jr. (2006). Academic Self-Efficacy as a Predictor of College Outcomes: Two Incremental Validity Studies. *Journal of Career Assessment*, 14(1), 92–115.

Górska, Z. (2018). *Młodzi Polacy przestają korzystać z Facebooka?* Raport NapoleonCat.

Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191–197. doi:10.1080/14659890500114359

Grzega, U. (2021). Dostępność i wykorzystanie internetu w czasie pandemii w Polsce i UE. Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach.

Hayes, A. F. (2013). Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis:

A Regression-Based Approach. New York, NY: Guilford Press.

Ifinedo, P. (2016). Applying uses and gratifications theory and social influence processes to understand students' pervasive adoption of social networking sites: Perspectives from the Americas. *Int. J. Inf. Manag.*, 36, 192-206.

Jaskulska, S., Marciniak, M., Jankowiak, B., & Klichowski, M. (2022). Edukacja zdalna w czasie pandemii COVID-19 w doświadczeniach polskich uczniów i uczennic: Codzienność i wizja przyszłości szkoły. *Edukacja Międzykulturowa*, 16(1), 151-163.

Jehopio, P., Wesonga, R., & Candia, D. (2017). Effect of Online Social Networking Sites Usage on Academic Performance of University Students in Uganda. *International Journal of Computer Applications*, 157, 27-35.

Jeong, E.J., Kim, D.H. (2011). Social activities, self-efficacy, game attitudes, and game addiction. *Cyber., Behav. Soc. Netw.* 14 (4), 213–221. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2009.0289>

Jia, H., Jia, R., & Karau, S. (2013). Cyberloafing and personality: The impact of the Big Five traits and workplace situational factors. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 20(3), 358–365. <https://doi.org/10.1177/1548051813488208>

Jin, B., & Kim, J. (2017). Grit, basic needs satisfaction, and subjective well-being. *Journal of Individual Differences*, 38(1), 29–35. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000219>

Kemp, S. (2023). Facebook statistics and trends. Datareportal. <https://datareportal.com/essential-facebook-stats>

Kenyon, S. (2008). Internet Use and Time Use: The importance of multitasking. *Time & Society*, 17(2-3), 283–318.

Kim, K., del Carmen Triana, M., Chung, K., & Oh, N. (2016). When do employees cyberloaf?

An interactionist perspective examining personality, justice, and empowerment.

Human Resource Management, 55(6), 1041–1058.

Kirschner, P., & Karpinski, A.C. (2010). Facebook® and academic performance. *Comput.*

Hum. Behav., 26, 1237-1245.

Kirwil, L. (2010). Polskie dzieci w Internecie. Zagrożenia i bezpieczeństwo na tle danych dla UE. *EU Kids Online*, (II).

Klinger, E. (1977). *Meaning and void: Inner experience and the incentives in people's lives*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.

Korzystanie z internetu. Komunikat z badań (2021). Centrum Badania Opinii Społecznej.

Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS ONE*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>

Krzyżak-Szymańska, E. (2018). *Uzależnienia technologiczne wśród dzieci i młodzieży. Teoria, profilaktyka, terapia – wybrane zagadnienia*. Impuls

Kubey, R. W., Lavin, M. J., & Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of Communication*, 51(2), 366–382. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2001.tb02885.x>

Kurowicka-Roman, E. (2021). Zarządzanie Higieną Cyfrową Dzieci i Młodzieży w Czasie Pandemii. W: A. Decyk, B. Sitko, R. Stachyra (red.), *Wybrane problemy współczesnego świata w ujęciu interdyscyplinarnym* (s. 23-32). ArchaeGraph.

Kuś, J., Korotusz, P. (2016). Wirtualna Ucieczka: Syntetyczny Przegląd Literatury Dotyczącej Zjawiska Cyberdryfowania. *Studia Psychologiczne*, 54, 3, 31–40.

Lan, X., & Wang, W. (2020). Parental Attachment and Problematic Internet Use among

Chinese Adolescents: The Moderating Role of Gender and Grit. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23).

<https://doi.org/10.3390/ijerph17238933>

Lavin, D. E. (1965). *The prediction of academic performance*. Russel Sage Found..

Lim, V. K. G. (2002). The IT way of loafing on the job: Cyberloafing, neutralizing and organizational justice. *Journal of Organizational Behavior*, 23(5), 675–

694. <https://doi.org/10.1002/job.161>

Little, B. R. (2006). Personality science and self-regulation: Personal projects as integrative units. *Applied Psychology: An International Review*, 55, 419–427.

Little, B. R. (2008). Personal projects and free traits: Personality and motivation reconsidered. *Social and Personality Psychology Compass*, 2, 1235–1254.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs.

Marín Vila, M., Carballo Crespo, J. L., & Coloma Carmona, A. (2018). Academic outcomes and cognitive performance in problematic Internet users. *Adicciones*, 30(2), 101–110.

<https://doi.org/10.20882/adicciones.844>

Marín Vila, M., Carballo Crespo, J. L., & Coloma Carmona, A. (2018). Academic outcomes and cognitive performance in problematic Internet users. *Adicciones*, 30(2), 101–110.

<https://doi.org/10.20882/adicciones.844>

Marsden, H., Carroll, M., & Neill, J. T. (2005). Who cheats at university? A self-report study of dishonest academic behaviours in a sample of Australian university

students. *Australian Journal of Psychology*, 57(1), 1–10.

<https://doi.org/10.1080/00049530412331283426>

McGregor, I., Little, B. (1998). Personal Projects, Happiness, and Meaning: On Doing Well and Being Yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 494–512.

Metin-Orta, I., & Demirutku, K. (2020). Cyberloafing behaviors among university students and its relation to hedonistic-stimulation value orientation, cyberloafing attitudes, and time spent on the internet. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00932-9>

Muraven, M., & Baumeister, R. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: does self-control resemble a muscle? *Psychological bulletin*, 126 2, 247-59 .

Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences*, 52(3), 243–249. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007>

Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów (2020). Państwowy Instytut Badawczy.

Oberst, U, Wegmann E, Stodt B, et al. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: the mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*; 55:51–60.

Orr, E. S., Sisic, M., Ross, C., Simmering, M. G., Arseneault, J. M., & Orr, R. R. (2009). The influence of shyness on the use of Facebook in an undergraduate sample. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact Of The Internet, Multimedia And Virtual Reality On Behavior And Society*, 12(3), 337–340.

<https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0214>

- Palys, T. S., Little, B. R. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal project systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1221–1230.
- Pawska, W. (2020). Prawo małoletnich do wolności od hazardu, uzależnienia od Internetu i gier komputerowych. *Rocznik Administracji Publicznej*, 6, 47-75.
- Pezoa-Jares, R. E., Espinoza-Luna, I. L., & Vasquez-Medina, J. A. (2012). Internet addiction: A review. *J Addict Res Ther*, 6, 004.
- Phua, J., Jin, S., Kim, J. (2017). Uses and gratifications of social networking sites for bridging and bonding social capital: A comparison of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat. *Computers in Human Behavior*, 72, 115-122.
- Przepiórka, A., Błachnio, A. (2021). Polskie tłumaczenie Skali Cyberdryfowania. Niepublikowany manuskrypt. Lublin: KUL.
- Ptaszek, G., Bigaj, M., Dębski, M., Pyżalski, J. & Stunża, G. D. (2020). Zdalna edukacja - gdzie byliśmy, dokąd idziemy? Wstępne wyniki badania naukowego „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa”
- Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: a systematic review and meta-analysis. *Psychological bulletin*, 138 2, 353-87 .
- Ruggiero, T. E. (2000). Uses and gratifications theory in the 21st century. *Mass communication & society*, 3(1), 3-37
- Saritepeci, M. (2020). Predictors of Cyberloafing among High School Students: Unauthorized Access to School Network, Metacognitive Awareness and Smartphone Addiction. *Education and Information Technologies*, 25(3), 2201–2219.

Schmidt, F. T. C., Fleckenstein, J., Retelsdorf, J., Eskreis-Winkler, L., & Möller, J. (2019).

Measuring grit: A German validation and a domain-specific approach to
grit. *European Journal of Psychological Assessment*, 35(3), 436-447.

<http://dx.doi.org/10.1027/1015-5759/a000407>

Schmuck, P., Sheldon, K. M. (2001). Life Goals and Well – Being: To the Frontiers of Life
Goal Research. W: P. Schmuck, K. M. Sheldon (red.), *Life Goals and Well – Being.
Towards a Positive Psychology of Human Striving* (s. 1–18). Göttingen: Hogrefe &
Huber Publishers.

Seidman, G. (2013). Self-presentation and belonging on Facebook: How personality
influences social media use and motivations. *Personality & Individual
Differences*, 54(3), 402–407. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.10.009>

Von Culin, K.R., Tsukayama, E., & Duckworth, A.L. (2014). Unpacking grit: Motivational
correlates of perseverance and passion for long-term goals. *The Journal of Positive
Psychology*, 9, 1–7. doi:

Wen- hong, S., & Yi- Jian, H. (2019). Research on Relationships among Achievement Goals,
Self- Efficacy and Academic Performance of Students in Shandong
Province. *International Journal of Organizational Innovation*, 12(1), 280–289.

Wiese, B. S. (2007). Successful pursuit of personal goals and subjective well-being. W: Little,
B.R., Salmela-Aro, K., Phillips, S. D. (red.), *Personal project pursuit: Goals, action,
and human flourishing* (s. 301–328). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates
Publisher.

Wolski, K. (2010). Metody radzenia sobie przez organizacje ze zjawiskiem korzystania z
internetu w pracy w celach prywatnych. *E-Mentor*, 37(5), 15–18

- Wu, J., Mei, W., & Ugrin, J.C. (2018). Student Cyberloafing In and Out of the Classroom in China and the Relationship with Student Performance. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 21 3, 199-204 .
- Wyszyńska, P., Ponikiewska, K., Karaś, D., Najderska, M., & Rogoza, R. (2017). Psychometric properties of the Polish version of the Short Grit Scale. *Polish Psychological Bulletin*, 48(2), 229–236. <https://doi.org/10.1515/ppb-2017-0026>
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Young, K. S. (2010). Uzależnienie od Internetu w ubiegłej dekadzie: spojrzenie wstecz z perspektywy osobistej. *Postępy Psychiatrii i Neurologii*, 19(4), 253-254.
- Zakrzewska, M. (2004). Konfirmacyjna analiza czynnikowa w ujęciu pakietu statystycznego LISREL 8.51 (2001) Karla G. Joreskoga i Daga Sorboma. W: Brzeziński, J. (red.), *Metodologia badań psychologicznych*. Wybór tekstów (s. 479–505). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN
- Zaleski, Z. (1991). *Psychologia zachowań celowych*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

Aneks

Część 1

1. Zaznacz płeć : ☐ Mężczyzna ☐ Kobieta
2. Podaj swój wiek: _____ (w latach)
3. Zaznacz rodzaj szkoły: ☐ szkoła podstawowa ☐ liceum ☐ technikum ☐ szkoła zawodowa ☐ studia wyższe
4. Podaj kierunek studiów (jeśli dotyczy): _____
5. Podaj średnią ocen z tego roku
6. Podaj, ile średnio godzin dziennie od poniedziałku do piątku korzystasz z Internetu na komputerze lub innych urządzeniach dla wypoczynku i rekreacji? ____ godzin
7. Podaj, ile średnio godzin dziennie w weekendy korzystasz z Internetu na komputerze lub innych urządzeniach dla wypoczynku i rekreacji? ____ godzin
8. Z jakiego portalu społecznościowego korzystasz?

Facebook Tak Nie
Instagram Tak Nie
Tik tok Tak Nie
Snapchat Tak Nie
Inny (jaki).....

Z którego portalu społecznościowego najczęściej korzystasz (napisz)? _____

9. Podaj, ile procent z egzaminu ósmoklasisty uzyskałeś/aś (jeśli dotyczy).....
10. Podaj, ile procent z egzaminu maturalnego uzyskałeś/aś (jeśli dotyczy).....
11. Czy zdawałeś/aś maturę rozszerzoną? Tak/Nie
12. Moja średnia z ocen z ostatniego półrocza/semestru wynosi:
13. Oceń, na ile jesteś zadowolony/a ze swoich wyników w nauce na skali:

bardzo niezadowolony/a					bardzo zadowolony/a
1	2	3	4	5	6

14. Zapisz, ile poszczególnych typów ocen otrzymałeś/otrzymałaś na koniec roku. Jeżeli **NIE** otrzymałeś/otrzymałaś oceny danego typu wpisz 0.

1. Niedostateczny _____
2. Dopuszczający _____

3. Dostateczny _____
 4. Dobry _____
 5. Bardzo dobry _____
 6. Celujący _____

15. Zazwyczaj opisał(a)bym siebie jako _____ uczeń/student (wybierz: wzorowy, bardzo dobry, dobry, średni, słaby, bardzo słaby)

16. Zaznacz na poniższej skali, gdzie umieścić(a)byś siebie w porównaniu do rówieśników

W porównaniu do moich rówieśników, myślę, że był(a)bym (1 = Wśród najgorszych uczniów/studentów do 7 = Wśród najlepszych uczniów/studentów)

Wśród najgorszych uczniów/studentów						Wśród najlepszych uczniów/studentów
1	2	3	4	5	6	7

17. W porównaniu z innymi w mojej klasie/na roku myślę, że był(a)bym (1 = Wśród najgorszych w mojej klasie/na roku do 7 = Wśród najlepszych w mojej klasie/na roku)

Wśród najgorszych w mojej klasie/na roku						Wśród najlepszych w mojej klasie/na roku
1	2	3	4	5	6	7

Część 2

Jak często w ciągu ostatniego roku:	1 - bardzo rzadko	2 – rzadko	3 – czasami	4 – często	5 – bardzo często
1 – myślałaś/-eś o danym portalu społecznościowym lub planowałaś/-eś jego używanie?	1	2	3	4	5

2 – odczuwałaś/-eś rosnącą potrzebę korzystania z danego portalu społecznościowego?	1	2	3	4	5
3 – używałaś/-eś danego portalu społecznościowego, żeby zapomnieć o problemach osobistych?	1	2	3	4	5
4 – próbowałaś/-eś bezskutecznie ograniczyć używanie danego portalu społecznościowego?	1	2	3	4	5
5 – byłaś/-eś niespokojna/-y lub zmartwiona/-y, jeśli nie mogłaś/-eś danego portalu społecznościowego?	1	2	3	4	5
6 – używałaś/-eś danego portalu społecznościowego tak dużo, że miało to negatywny wpływ na Twoją naukę/pracę?	1	2	3	4	5

Część 3

Poniżej znajdziesz kilka stwierdzeń, które mogą Cię opisywać w różnym stopniu. Żeby odpowiedzieć jak najbardziej zgodnie z prawdą, pomyśl, jak postrzegasz siebie w porównaniu z innymi – nie tylko tymi, których dobrze znasz, ale większością ludzi. Zaznacz odpowiedź przy wypowiedzi, które najlepiej Cię opisuje. Nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi, dlatego prosimy Cię o szczerość. **Odniesie się do każdego ze stwierdzeń, nie pomijając żadnego z nich.**

1. Zupełnie niepodobny/a do mnie
2. Niepodobny/a do mnie
3. Średnio podobny/a do mnie
4. Podobny/a do mnie
5. Bardzo podobny/a do mnie

	1	2	3	4	5
1. Nowe pomysły i projekty czasami odciągają moją uwagę od tych, które rozpocząłem/am wcześniej.	☐	☐	☒	☐	☐
2. Kontynuuję pracę mimo trudności.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Zdarza się, że nie mogę się oderwać od jakiegoś pomysłu czy zadania przez krótki czas, a potem tracę zainteresowanie nim.	☐	☐	☐	☐	☐

4. Jestem pracowity/a.	☐	☐	☒	☐	☐
5. Często obieram sobie jakiś cel, ale później zmieniam go na inny.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Mam trudności ze skupieniem się na projektach, których wykonanie zajmuje więcej niż kilka miesięcy.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Zawsze kończę to, co zacząłem/am.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Jestem pilny/a.	☐	☐	☐	☐	☐

Część 4

Jak często angażujesz się w poniższe czynności w czasie zaplanowanym na realizację wybranego celu (np. nauka, praca, aktywność fizyczna, sprząatanie, itp.) (od 1 - wcale do 5 – bez przerwy):

- związane z nauką (np. wyszukiwanie informacji potrzebnych do zajęć, szukanie słówek z języków obcych) 1 2 3 4 5
- związane z rozrywką (np. gry, oglądanie filmów) 1 2 3 4 5
- szukanie informacji ogólnych (np. czytanie informacji o świecie i wydarzeniach w kraju) 1 2 3 4 5
- szukanie informacji związanych z transportem (np. kupowanie biletów, szukanie trasy) 1 2 3 4 5
- komunikacja (np. kontakt ze znajomymi na portalach społecznościowych i komunikatorach) 1 2 3 4 5
- przeglądanie stron internetowych bez konkretnego celu 1 2 3 4 5
- przeglądanie profili i wpisów innych osób na wybranym portalu społecznościowym 1 2 3 4 5
- umieszczanie zdjęć w Internecie 1 2 3 4 5

Część 5

Poniżej wymienione są pytania dotyczące wiary we własne możliwości odniesienia sukcesu w różnych aspektach życia szkolnego czy uniwersyteckiego. Prosimy o szczerą odpowiedź. Proszę nie spiesz się i dobrze zastanów się przed udzieleniem odpowiedzi.

- 1 – Bardzo źle
- 2 – Nie za dobrze
- 3 – Ani dobrze, ani źle
- 4 – Raczej dobrze
- 5 – Bardzo dobrze

Uważam, że potrafię

1. Zapamiętać fakty i pojęcia zawarte w temacie 1 2 3 4 5
2. Skoncentrować się na odpowiadaniu na pytania podczas egzaminu/sprawdzianu bez rozpraszania się 1 2 3 4 5
3. Zrozumieć większość materiału prezentowanego na wykładach/lekcjach, ćwiczeniach i tekstach 1 2 3 4 5
4. Podsumować koncepcje i argumenty zawarte w kursach (lekcjach) 1 2 3 4 5
5. Rozróżniać ważniejsze i mniej ważne aspekty poruszane w temacie 1 2 3 4 5
6. Robić zrozumiałe notatki, aby jasno, podkreślić i powiązać kluczowe fakty prezentowane na wykładach/lekcjach i ćwiczeniach 1 2 3 4 5
7. Przygotować się do odpowiedzi na pytania dotyczące eseju/zadania 1 2 3 4 5
8. Wydajnie i efektywnie korzystać z zasobów sieci lub internetu 1 2 3 4 5
9. Sprawnie i efektywnie korzystać z innych zasobów bibliotecznych 1 2 3 4 5
10. Przekazać przygotowaną prezentację grupie swoich rówieśników (np. grupie samouków) 1 2 3 4 5
11. Dobrze wykorzystać swój czas, aby dotrzymać terminów związanych z nauką 1 2 3 4 5
12. Nie ustawać w trudnym lub żmudnym zadaniu 1 2 3 4 5
13. Szukać pomocy u wykładowców/nauczycieli lub korepetytorów 1 2 3 4 5
14. Unikać rozpraszania się podczas nauki 1 2 3 4 5
15. Polegać na swoich umiejętnościach pisania, aby nie pogorszyć ocen 1 2 3 4 5

1. Z którego portalu społecznościowego korzystałeś/aś dzisiaj?

Facebook Tak Nie
Instagram Tak Nie
Tik tok Tak Nie
Tweeter Tak Nie
Snapchat Tak Nie
Inny (jakie?)

2. Czy masz dostęp do Internetu przez cały czas w telefonie? Tak/Nie

Jak często angażowałeś się w poniższe czynności w czasie zaplanowanym na realizację swoich celów (np. nauka, praca, aktywność fizyczna, sprzątanie, itp.) (od 1 - wcale do 5 – bez przerwy):

1. związane z nauką (np. wyszukiwanie informacji potrzebnych do zajęć, szukanie słówek z języków obcych) 1 2 3 4 5
2. związane z rozrywką (np. gry, oglądanie filmów) 1 2 3 4 5
3. szukanie informacji ogólnych (np. czytanie informacji o świecie i wydarzeniach w kraju) 1 2 3 4 5
4. szukanie informacji związanych z transportem (np. kupowanie biletów, szukanie trasy) 1 2 3 4 5
5. komunikacja (np. kontakt ze znajomymi na portalach społecznościowych i komunikatorach) 1 2 3 4 5
6. przeglądanie stron internetowych bez konkretnego celu 1 2 3 4 5
7. przeglądanie profili i wpisów innych osób na wybranym portalu społecznościowym 1 2 3 4 5
8. umieszczanie zdjęć w Internecie 1 2 3 4 5

Zaznacz na skali, na ile **DZISIAJ** jesteś zadowolona/y ze swoich działań:

bardzo niezadowolony/a					bardzo zadowolony/a
1	2	3	4	5	6

1. Czy Twoim zdaniem miałaś/miałeś wystarczającą ilość czasu **DZISIAJ**, aby zrealizować swoje cele?

Zdecydowanie nie					Zdecydowanie tak
1	2	3	4	5	6

2. Czy Twoim zdaniem zrobiłaś/zrobiłeś **DZISIAJ** wszystko co możliwe, aby odpowiednio zrealizować swoje cele?

Zdecydowanie nie					Zdecydowanie tak
1	2	3	4	5	6

W jakim procencie udało Ci się zrealizować wybrany cel?

3. Ile włożyłaś/włożyłeś wysiłku w realizację swoich celów?

Wcale					Bardzo dużo
1	2	3	4	5	6

4. Zaznacz na skali od 1 do 5, jak się czułaś DZISIAJ?

0 = nigdy 1 = od czasu do czasu 2 = mniej niż połowę czasu 3 = więcej niż połowę czasu 4 = prawie cały czas

5 = cały czas

1 Czułam się wesoła/Czułam się wesoły i w dobrym nastroju. 0 1 2 3 4 5

2 Czułam się spokojna i odprężona/Czułam się spokojny i odprężony. 0 1 2 3 4 5

3 Czułam się aktywna i energiczna/Czułam się aktywny i energiczny. 0 1 2 3 4 5

4 Budziłam się z uczuciem świeżości i wypoczęta /Budziłam się z uczuciem świeżości i wypoczęty. 0 1 2 3 4 5

5 Moje życie codzienne było wypełnione interesującymi mnie sprawami. 0 1 2 3 4 5