

Test problematycznego używania Internetu. Adaptacja i ocena psychometryczna Internet Addiction Test K. Young

Ryszard Poprawa*
*Instytut Psychologii
Uniwersytetu Wrocławskiego*

TEST OF PROBLEMATIC USING OF THE INTERNET
POLISH ADAPTATION AND VALIDATION OF K. YOUNG'S
INTERNET ADDICTION TEST

Abstract. Excessive involvement in the Internet use, giving rise to the problems in the individuals' psychological, social and health functioning, became a subject of numerous studies and controversies in the last two decades. In view of the growing interest and incidence of Internet addiction, it became a necessity to construct reliable methods diagnosing this phenomenon. This article presents a brief review of standardized measures of the Internet addiction. K. Young's Internet Addiction Test (IAT) is the most popular one and it is based on diagnostic criteria drawn up by the author. On-line research was conducted on a big sample of Polish internet users, who were the target group of the adaptation and validation of the IAT. The findings suggested that an alternation of the original IAT is needed. The modified tool has been called the Test of Problematic Using of the Internet (TPUI). TPUI has a homogeneous structure and possesses very good psychometric properties. Additionally, the article provides a characteristics of the problematic usage of the Internet among Poles, as well as the estimates of the prevalence of the problem.

Wraz z rozszerzaniem się dostępu i wykorzystywania Internetu coraz więcej badaczy stwierdza, że niektórzy użytkownicy angażują się w pewne aktywności internetowe w sposób nadmierny, rodzący poważne problemy psychologiczne i przystosowawcze. Badacze opisują złożony behawioralno-poznawczo-emocjonalny syndrom nałogowego wnikania się w internetowe aktywności, który najczęściej określają jako problematyczne lub patologiczne używanie Internetu (*problematic Internet use, pathological Internet use*) czy też jako uza-

* Adres do korespondencji: Ryszard Poprawa, Instytut Psychologii, Uniwersytet Wrocławski, ul. Dawida 1, 50-527 Wrocław; e-mail: r.poprawa@psychologia.uni.wroc.pl

leżnienie od Internetu (*Internet addiction disorder*) (Young, 1998a, 1998b, 1999; Griffiths, 2000; Woronowicz, 2001; Beard, Wolf, 2001; Jakubik, 2002; Davis, Flett, Besser, 2002; Shapira i in., 2003; Morahan-Martin, 2005; Kaliszewska, 2007a; Douglas i in., 2008; Shaw, Black, 2008; Poprawa, 2006a, 2009a). Najogólniej określenia te odnoszą się do niezdolności jednostki do kontrolowania używania Internetu, które wywołują psychologiczny distress i prowadzą do pogorszenia i szkód w jej funkcjonowaniu w różnych obszarach aktywności. Ten złożony problem zachowania się i funkcjonowania niektórych użytkowników sieci budzi gorące naukowe dyskusje i jest przedmiotem licznych kontrowersji (szerzej na ten temat zob.: Shapira i in., 2003; Morahan-Martin, 2005; Kaliszewska, 2007a; Douglas i in., 2008; Shaw, Black, 2008; Poprawa, 2009a). Nadal też nie figuruje na żadnej oficjalnej liście klasyfikacji zaburzeń zachowania i problemów zdrowotnych (ICD-10 i DSM-IV TR). Tym niemniej, między innymi z powyższych powodów, jest coraz częściej poddawany badaniom empirycznym i tworzone są propozycje opisowych definicji i kryteriów jego rozpoznawania (np. Young, 1998a; Griffiths, 2000; Beard, Wolf, 2001; Davis, 2001; Woronowicz, 2001; Shapira i in., 2003; Kaliszewska, 2007a). W ślad za tym idą coraz nowsze propozycje metod pomiaru problematycznego używania Internetu (PUI), które m.in. pozwolą rozpoznawać osoby problematycznie zaangażowane w używanie Internetu oraz określić rozpowszechnienie tego problemu wśród użytkowników.

PRZEGLĄD METOD POMIARU PROBLEMATYCZNEGO UŻYWANIA INTERNETU

Metody używane w początkowym okresie badań nad problematycznym używaniem Internetu były dalekie od standardów, jakie muszą spełniać narzędzia psychometryczne. W najwcześniejszych badaniach nad uzależnieniem od Internetu Egger i Rauterberg (1996, podaje za: Shaw, Black, 2008) opracowali 46-itemowe narzędzie do pomiaru wzorców używania Internetu wraz z uczuciami i doświadczeniami z tego wynikającymi. Jednakże autorzy nie podali żadnych właściwości psychometrycznych tego narzędzia.

Kolejne 32-itemowe narzędzie – Addictive Behavior Inventory – opracował Brenner (1997 – za: Shaw, Black, 2008), opierając się na kryteriach diagnostycznych uzależnień substancjalnych. Również i w tym przypadku autor nie przedstawił pełnych danych z badań walidacyjnych, podając jedynie dobrą wartość współczynnika zgodności wewnętrznej *alfa* Cronbacha = 0,87.

Kolejną metodę diagnozy uzależnienia od Internetu (*Internet addiction disorder*), pod nazwą Internet Addiction Test, opracowała Kimberly Young (1998b) (szczegółowy opis zamieszczony poniżej). Metoda ta ma obecnie najlepiej udokumentowane właściwości psychometryczne i jest najpowszechniej stosowana (Widyanto, McMurrin, 2004; Majchrzak, Ogińska-Bulik, 2006; Khazaal i in., 2008; Chang, Law, 2008).

Morahan-Martin i Schumacher (2000) opracowali 13-itemową skalę do pomiaru patologicznego używania Internetu. Metoda ta wskazuje na: distress

wynikający z nadmiernego zaangażowania w aktywności w Internecie, problemy w funkcjonowaniu w pracy/szkole/relacjach z najbliższymi, symptomy odstawienia (*withdrawal symptoms*) używania Internetu oraz zaburzenia nastroju spowodowane używaniem Internetu. Skala charakteryzuje się dobrą spójnością wewnętrzną α Cronbacha = 0,876.

Inne, oryginalne narzędzie pomiaru problematycznego używania Internetu – Online Cognition Scale (OCS) – opracowali Davis, Flett, Besser (2002). Tworząc tę metodę, wyszli z poznawczo-behawioralnej koncepcji problematycznego używania Internetu, definiując je jako wyraźny i odrębny wzorec elementów poznawczych i zachowań związanych z używaniem Internetu, którego rezultatem są negatywne konsekwencje w życiu jednostki (Davis, 2001; szczegółowe omówienie zob.: Kaliszewska, 2007a). Właściwości psychometryczne narzędzia zbadano w próbie 211 studentów psychologii. Metoda ta zawiera cztery podskale potwierdzone konfirmacyjną analizą czynnikową, o dobrych wartościach współczynników zgodności wewnętrznej. Pierwsza skala dotyczy obniżonej kontroli impulsów (*diminished impulse control*) i obejmuje obsesyjne myśli na temat Internetu oraz niezdolność ograniczania czasu spędzanego w sieci (α Cronbacha = 0,87). Druga, określona jako samotność/depresja (*loneliness / depression*), odnosi się do uczucia samotności i jego kompensacji w Internecie oraz bezsilności i depresyjnych spostrzeżeń związanych z obawą przed utratą bycia w Internecie (α Cronbacha = 0,77). Trzecia to skala społecznego komfortu (*social comfort*), dotycząca poszukiwania bezpieczeństwa w sieci, potrzeby zbliżenia się do innych i powiększania swojej sieci społecznej poprzez kontakty internetowe (α Cronbacha = 0,84). Ostatnia, czwarta skala dystrakcji (*distraction*) dotyczy wykorzystywania aktywności w Internecie jako sposobu odwracania uwagi od stresujących problemów i niechcianych zadań, głównie poprzez zwleknięcie z ich podejmowaniem i rozwiązywaniem (α Cronbacha = 0,81). Pozycje tworzące podskale OCS mają dobrą moc dyskryminacyjną – od $r = 0,47$ do $r = 0,81$, a cała skala jest wysoce spójna wewnątrznie, α Cronbacha = 0,94. Pewne wątpliwości może budzić zawartość treściowa itemów podskali określonej jako samotność/depresja, która wykazuje najslabszą spójność wewnętrzną. Zawiera ona m.in. takie odmiennie znaczeniowo stwierdzenia, jak: „Niewielu ludzi kocha mnie poza Internetem” czy „Trudno mi wyobrazić siebie bez dostępu do Internetu przez dłuższy czas”. Co więcej, niektóre ze stwierdzeń zawartych w OCS zdają się bardziej odnosić do uwarunkowań problematycznego używania Internetu, a nie do jego symptomów. Dotyczy to zwłaszcza tych stwierdzeń, które odnoszą się do poczucia samotności oraz używania Internetu w celu zwleknięcia z wykonywaniem zadań (*procrastination*), jako sposobu unikania nieprzyjemnych, niechcianych obowiązków i zadań życiowych. Autorzy koncepcji i metody wskazują na trzy kluczowe cechy uwarunkowań PUI, tj. skłonność do zwleknięcia (prokrastynacji), impulsywności i społeczne wykluczenie. Do potwierdzenia trafności pomiaru symptomów problematycznego używania Internetu i swojej koncepcji mechanizmów PUI użyli miar badających dokładnie to, co ma wskazywać na PUI i jest treścią itemów OCS, czyli zwleknięcia, wrażliwości

na społeczne odrzucenie, samotności, depresji i impulsywności. Badania za pomocą tej skali wykazały m.in., że najsilniej z PUI wiązało się podejmowanie tych aktywności w Internecie, które polegały na interakcjach ze współużytkownikami (Davis, Flett, Besser, 2002).

Wychodząc z koncepcji Davisa (2001; Davis, Flett, Besser, 2002), Kaliszewska (2007a, s. 85) zdefiniowała „nadmierne używanie Internetu”, bo takiego używa określenia, jako „dysfunkcyjny wzorzec elementów poznawczych i zachowań związanych z używaniem Internetu, którego rezultatem jest utrata kontroli nad zachowaniem (czasem i sposobem korzystania z Internetu) oraz znaczące pogorszenie w społecznym, zawodowym lub innym istotnym obszarze funkcjonowania podmiotu”. Stosownie do założeń teoretycznych, badaczka opracowała Skalę Ryzyka Nadmiernego Używania Internetu. Skala ta składa się z trzech podskal i mierzy: (1) treściowe aspekty struktur poznawczych w zakresie negatywnych myśli na własny temat, otoczenia i relacji Ja z otoczeniem; (2) korzystanie z Internetu w celu odwrócenia zadań i regulacji nastroju; (3) negatywne następstwa nadmiernego używania Internetu w różnych sferach funkcjonowania jednostki oraz – dodatkowo – (4) stopień utraty kontroli nad korzystaniem z Internetu. Analiza rzetelności skal, na podstawie zgodności wewnętrznej obliczonej według wzoru *alfa* Cronbacha, dała zadowalające rezultaty, przy wyrażnie słabszych wartościach dotyczących podskali mającej mierzyć stopień utraty kontroli. Trafność teoretyczną określono na podstawie eksploracyjnej i konfirmacyjnej analizy czynnikowej. Ich rezultaty autorka uznała za zadowalające bądź względnie zadowalające. Poważnym zastrzeżeniem do tej metody pomiaru jest to, że wskaźnikiem tzw. nadmiernego używania Internetu są „treściowe aspekty struktur poznawczych związane z negatywną oceną własnej osoby, otoczenia i relacji z otoczeniem” (opr. cyt., s. 85). Po pierwsze, określenie „nadmierne używanie Internetu” sugeruje problem behawioralny i wymaga konkretnych behawioralnych wskaźników dysfunkcyjnego zachowania. Po drugie, co jest najistotniejsze, opisywane przez autorkę dysfunkcje poznawcze wydają się bardziej przyczynami niż symptomami opisywanego zaburzenia.

INTERNET ADDICTION TEST

Test Uzależnienia od Internetu (IAT) Kimberly Young (1998a, 1998b) stanowi operacjonalizację opisowej definicji i kryteriów diagnostycznych patologicznego używania Internetu (*pathological Internet use* – PIU) (wcześniej nazywanego przez autorkę uzależnieniem od Internetu). Autorka opracowała kryteria PIU, nawiązując do syndromu patologicznego hazardu, opisanego w DSM-IV i należącego do zaburzeń kontroli nawyków i impulsów. Adekwatnie więc do inspiracji, patologiczne używanie Internetu Young (opr. cyt.) uważa za zaburzenie kontroli nawyków niepowodujące intoksykacji, natomiast istotnie i wyraźnie pogarszające funkcjonowanie człowieka we wszystkich sferach jego życia. Diagnozuje się je na podstawie ośmiu symptomów, z których co najmniej pięć musi być spełnionych i wystąpić w ciągu ostatniego ro-

ku, aby można było rozpoznać to zaburzenie. Symptomy te to: (1) silne zaabsorbowanie Internetem, wyrażające się w obsesyjnym myśleniu o aktywności w Internecie; (2) wzmagająca się potrzeba coraz dłuższego przebywania *on-line*, aby osiągnąć satysfakcję z tej aktywności; (3) powtarzające się, nieudane próby kontroli (redukcji lub zaprzestania) własnego korzystania z Internetu; (4) pojawianie się silnych negatywnych afektów (przygnębienia, irytacji, niepokoju itp.) w sytuacji redukcji, ograniczania używania Internetu; (5) problemy z organizacją (kontrolowaniem) czasu przebywania *on-line*; (6) stres środowiskowy, problemy osobiste i konflikty społeczne (związane z relacjami z rodziną i przyjaciółmi oraz szkołą czy pracą) wynikające z zaabsorbowania używaniem Internetu; (7) kłamanie i inne formy manipulacji w relacjach z najbliższym otoczeniem społecznym, których celem jest ukrywanie informacji na temat własnego zaabsorbowania Internetem (np. co do ilości czasu spędzanego w Internecie); (8) regulowanie emocji, głównie dysforycznych stanów afektywnych, poprzez aktywność Internetową, które przybiera formę ucieczki od problemów i uśmierzania negatywnych stanów emocjonalnych.

Internet Addiction Test w wersji oryginalnej jest dostępny na stronie http://netaddiction.com/resources/Internet_addiction_test.htm. Składa się z 20 pytań dotyczących symptomów PIU. Odpowiedzi udzielane są na pięciopunktowej skali: 0 – „nie dotyczy”, 1 – „sporadycznie”, 2 – „rzadko”, 3 – „czasami”, 4 – „często”, 5 – „zawsze”.

Autorka metody – jak dotąd – nie podjęła się badań walidacyjnych nad oryginalną wersją IAT. Przeprowadziły je – za pomocą Internetu – dwie Brytyjki – L. Widyanto i M. McMurran (2004) (próba obejmowała 86 respondentów w wieku od 13 do 67 lat). Badania te ujawniły sześcioczynnikową strukturę narzędzia: (1) z wyróżniającym się czynnikiem, określanym jako „wyrazistość emocjonalnego podporządkowania” (*salience*), o wartości własnej 7,17, wyjaśniającym około 36% wariancji całego testu, dla którego *alfa* Cronbacha = 0,82. Pozostałe czynniki – (2) niepohamowane, nadmierne użycie (*excess use*); (3) osłabienie pracy (*neglecting work*); (4) przewidywanie ponownego użycia (*anticipation*); (5) brak samokontroli (*lack of self-control*) i (6) osłabienie kontaktów społecznych (*neglecting social life*) – miały bardzo niskie wartości własne, w granicach 1,04-1,8, oraz słabe wartości współczynnika zgodności wewnętrznej *alfa* Cronbacha (od 0,54 do 0,77). Pewne zastrzeżenia budzi minimalna liczebność próby, na której przeprowadzono badania walidacyjne. Tym niemniej autorki tych badań uznały IAT za narzędzie o dobrej rzetelności (wewnętrznej spójności) i trafności (Widyanto, McMurran, 2004).

Pierwszą polską adaptację IAT wykonali Majchrzak i Ogińska-Bulik (2006), przeprowadzając badania walidacyjne metodą tradycyjną – „papier-olówek” (próba obejmowała 421 studentów w wieku 8-28 lat). Wszystkie pozycje testu korelowały z wynikiem ogólnym powyżej 0,40, co wskazywało na ich dobrą moc dyskryminacyjną i przemawiało za pozostawieniem wszystkich pytań zgodnie z wersją oryginalną. Uzyskano też wysoki wynik oceny zgodności wewnętrznej testu (*alfa* Cronbacha dla całego testu wynosiła 0,91). Zadowalający był też wynik oceny stabilności bezwzględnej testu ($r = 0,71$). Analiza

czynnikowa wyłoniła trzy czynniki, wyjaśniające łącznie 54,1% wariancji całkowitej: (1) zaniedbywanie życia społecznego i zawodowego – 8 pozycji wyjaśniających 41,2% wariancji testu; (2) nadmierne używanie Internetu w wymiarze czasowym – 5 pozycji wyjaśniających 7,4% wariancji testu; (3) psychiczne zaabsorbowanie Internetem – 7 pozycji wyjaśniających 5,4% wariancji testu. Zgodność wewnętrzna itemów wchodzących do poszczególnych czynników, obliczona w oparciu o *alfa* Cronbacha, była zadowalająca i wynosiła odpowiednio: (1) 0,84, (2) 0,81 i (3) 0,83. Autorzy tej adaptacji obliczyli rozkład wyników uzyskiwanych w teście. Średnie wyniku ogólnego, jak i w poszczególnych czynnikach były istotnie statystycznie wyższe w grupie mężczyzn w porównaniu z grupą kobiet. Odwołując się do przyjętych arbitralnie i *ad hoc* przez Young kryteriów oceny wyników IAT (zob. http://netaddiction.com/resources/Internet_addiction_test.htm), Majchrzak i Ogińska-Bulik (opr. cyt.) stwierdzili, że żaden ze zbadanych przez nich internautów nie uzyskał wyniku powyżej 80 punktów, który wskazywałby na patologiczne używanie Internetu. Jednakże 6,9% zbadanych studentów (29 osób) uzyskało wyniki (od 50 do 79 punktów) wskazujące na zagrożenie patologicznym używaniem Internetu.

Jedne z ostatnich badań walidacyjnych nad IAT przeprowadzili metodą tradycyjną Chang i Law (2008) (próba 410 studentach z kilku uniwersytetów Hongkongu). Eksploracyjna analiza czynnikowa wykazała konieczność usunięcia pozycji 7: „Jak często sprawdzasz konto poczty elektronicznej, zanim zrobisz inne niezbędne rzeczy?”, gdyż w pojedynkę tworzyła ona niezależny czynnik. Ponadto zaproponowano też usunięcie pozycji 11: „Jak często uświadamiasz sobie, że myślisz o tym, kiedy znów będziesz w sieci?”, gdyż nie uzyskiwała dostatecznej wartości ładunku czynnikowego w żadnym z wyróżnionych trzech czynników. Ostatecznie uzyskano, i potwierdzono analizą konfirmacyjną, trójczynnikową strukturę 18-itemowej wersji narzędzia: (1) symptomy odstawienia i problemy społeczne (*withdrawal and social problems*) – 9 pozycji wyjaśniających 43,57% wariancji testu, *alfa* Cronbacha = 0,89; (2) zarządzanie czasem i wykonaniem (*time management and performance*) – 6 pozycji wyjaśniających 7,4% wariancji testu, *alfa* Cronbacha = 0,87; (3) substytucja rzeczywistości (*reality substitute*) – 3 pozycje wyjaśniające 7,4% wariancji testu, *alfa* Cronbacha = 0,60. Uzyskana w badaniach chińskich studentów struktura czynnikowa IAT pokrywa się z uzyskaną w badaniach polskich studentów tylko w zakresie czynnika 2 (por. Majchrzak, Ogińska-Bulik, 2006). Badania chińskie wykazały ponadto, że mierzone za pomocą IAT uzależnienie od Internetu negatywnie wiązało się z osiągnięciami akademickimi studentów, natomiast najsilniej pozytywnie powiązane było z nawiązywaniem relacji interpersonalnych w Internecie oraz z grami internetowymi.

PRACE NAD TESTEM PROBLEMATYCZNEGO UŻYWANIA INTERNETU

Własne prace adaptacyjne nad IAT rozpoczęto od przetłumaczenia oryginalnej wersji narzędzia przez dwóch niezależnych tłumaczy i skonfrontowania tych

tłumaczeń z tłumaczeniem dostępnym w czasopiśmie *Enter* (luty 1999, s. 95). Następnie, dysponując trzema tłumaczeniami, uzgodniono ostateczne brzmienie poszczególnych 20 itemów. Tą wstępną wersją IAT przeprowadzono badania *on-line* w grupie 14 912 polskich internautów (Poprawa, Dulewicz, 2006; Poprawa, 2006a). Po przeanalizowaniu uzyskanych wyników stwierdzono, że należy zmodyfikować narzędzie, gdyż nie spełnia ono w sposób zadowalający wymagań psychometrycznych. Jeszcze raz przeanalizowano treść każdego itemu i sprawdzono jego zgodność z kryteriami diagnostycznymi problematycznego (patologicznego) używania Internetu, zaproponowanymi nie tylko przez Young (1998a, 1998b, 1999), ale i innych badaczy (Griffiths, 2000; Beard, Wolf, 2001; Woronowicz, 2001; Davis, Flett, Besser, 2002; Shapira i in., 2003). Trzech ekspertów oceniających dopasowanie pozycji IAT do kryteriów diagnostycznych PIU według Young (opr. cyt.), stwierdziło, że poszczególne kryteria nie znajdują odpowiedniej operacyjnej reprezentacji w pozycjach testu. W wyniku tych analiz do wersji oryginalnej dodano trzy pytania odpowiadające kryteriom diagnostycznym PIU, tj. „Jak często bycie *on-line* pozwala Ci uśmierzyć Twoje negatywne uczucia, np. beznadziejności, smutku, przygnębienia, lęku czy winy?”, „Jak często czułeś się niespokojny, poirytowany czy przygnębiony myślą o konieczności ograniczenia korzystania z Internetu?”, „Jak często zauważasz, że musisz wydłużać czas spędzany w Internecie, aby osiągnąć satysfakcję z korzystania z Sieci?” Usunięto natomiast pytanie 7 („Jak często sprawdzasz konto poczty elektronicznej, zanim zrobisz inne niezbędne rzeczy?”) o najniższym ładunku czynnikowym ($= 0,186$) i najsłabszej mocy dyskryminacyjnej, obniżającej wartość współczynnika zgodności wewnętrznej. Pytanie to w badaniach Khazaal i współpracowników (2008) oraz Chang i Law (2008) również uzyskało niską moc dyskryminacyjną, obniżając wartość współczynnika zgodności wewnętrznej całego testu. Autorzy ci proponują również usunięcie tego nieróżnicującego pytania. Zmieniono też określenie pierwszego punktu skali szacunkowej – z „nie dotyczy” na „nigdy”. Zmodyfikowanym 22-pytaniowym Testem Problematycznego Używania Internetu (TPUI22)¹ (zob. Aneks) przeprowadzono kolejne badania walidacyjne.

METODA

Ankieta na temat korzystania z Internetu Poprawy i Dulewicza (2006) bada staż bycia internautą (odpowiedzi na skali od „miesiąc lub krócej” do „od około 5 lat lub dłużej”), przeciętny czas dobowej aktywności *on-line* (pytanie

¹ Zmiana oryginalnej nazwy metody podyktowana jest tym, że – po pierwsze – nie można mówić o uzależnieniu od Internetu, tylko – jeśli w ogóle – to od pewnych aktywności w Internecie (Poprawa, 2009a), po drugie – określenie „problematyczne używanie” jest coraz powszechniej akceptowane przez badaczy, m.in. z tego powodu, że nie budzi takich kontrowersji, jak „uzależnienie od Internetu” (por. Beard, Wolf, 2001; Shapira i in., 2003; Morahan-Martin, 2005), i – po trzecie – dokonano modyfikacji oryginału, co upoważnia również do zmiany kontrowersyjnej nazwy.

otwarte) oraz 14 możliwych sposobów korzystania z Internetu: (1) przeglądanie stron www w poszukiwaniu informacji; (2) oglądanie stron z erotyką (sekssem); (3) ściąganie plików z muzyką (MP3) lub/i filmami (DivX); (4) ściąganie oprogramowania; (5) prowadzenie rozmów przez Internet (IRC, gadu-gadu, Skype); (6) poszukiwanie kontaktów z interesującymi lub/i sympatycznymi ludźmi; (7) czytanie i/lub zamieszczanie swoich uwag na listach (forach) dyskusyjnych; (8) pisanie/odbieranie e-maili; (9) robienie zakupów; (10) dokonywanie operacji finansowych lub/i sprawdzanie konta; (11) handlowanie na giełdzie internetowej (np. allegro); (12) czytanie/pisanie blogów; (13) granie *on-line* w gry typu *multiplayer*; (14) granie *on-line* w gry typu *singleplayer* (odpowiedzi do każdego sposobu na 4-punktowych skalach: od 0 – „nigdy” do 4 – „za każdym razem”).

Kwestionariusz Efektów Używania Internetu Poprawy, Kusztan i Dulewicz (Kusztan, 2006; Poprawa, 2006b, 2007, 2009b) składa się z 40 stwierdzeń dotyczących oczekiwanych efektów używania Internetu (OEUI) oraz 15 stwierdzeń odnoszących się do spostrzeganych negatywnych skutków używania Internetu (SNSUI). Wszystkie stwierdzenia zaczerpnięto z analizy wyników otwartej ankiety nt. efektów i motywów korzystania z Internetu, przeprowadzonej w próbie około 100 internautów, oraz opierając się na literaturze przedmiotowej. Odpowiedzi udzielane są na czteropunktowej skali: 1 – „nie zgadzam się”, 2 – „raczej nie zgadzam się”, 3 – „raczej zgadzam się”, 4 – „tak, zgadzam się”.

Czterdzieści stwierdzeń opisuje oczekiwane pozytywne efekty korzystania z Internetu (OPEUI), np. (1) „Dzięki Internetowi mogę nawiązywać nowe znajomości”, (2) „Internet pomaga mi poszerzać moją wiedzę”, (3) „Używanie Internetu jest dla mnie miłym sposobem na uprzyjemnienie wolnego czasu”, (4) „Kontakt przez Internet pozwala mi zapomnieć o swoich słabościach”. Analiza czynnikowa wyników uzyskanych *on-line* w próbie $N = 4007$ respondentów, metodą czynników głównych największej wiarygodności z rotacją Varimax, ujawniła 4-czynnikową strukturę OPEUI. Czynniki 1 – o wartości własnej = 2,987 i ładunkach czynnikowych od 0,393 do 0,735, współczynniki zgodności wewnętrznej *alfa* Cronbacha = 0,802, mocy dyskryminacyjnej pozycji od 0,492 do 0,725 – składa się z pięciu stwierdzeń opisujących „oczekiwania optymalizacji i wzbogacenia relacji interpersonalnych” (przykład 1). Czynniki 2 – o wartości własnej = 3,927 i ładunkach od 0,438 do 0,645, *alfa* Cronbacha = 0,829, mocy dyskryminacyjnej pozycji od 0,393 do 0,578 – składa się z 12 stwierdzeń, określonych jako „oczekiwania pragmatyczne” (przykład 2). Czynniki 3 – o wartości własnej = 3,889 i ładunkach od 0,401 do 0,687, *alfa* Cronbacha = 0,860, mocy dyskryminacyjnej pozycji od 0,446 do 0,673 – składa się z dziewięciu stwierdzeń opisujących „oczekiwania hedonistyczne” (przykład 3). Czynniki 4 – o wartości własnej = 4,811 i ładunkach od 0,354 do 0,651, *alfa* Cronbacha = 0,875, mocy dyskryminacyjnej pozycji od 0,435 do 0,655 – składa się z 14 stwierdzeń, określonych jako „oczekiwania kompensacyjne” (przykład 4) (Poprawa, 2006b, 2009b).

Stwierdzenia odnoszące się do spostrzeganych negatywnych skutków własnego używania Internetu (SNSUI) (15 stwierdzeń) są niezależne od oczekiwanych efektów korzystania z Internetu i zawierają np.: „Kiedy korzystam z Internetu nie czuję potrzeby kontaktu z członkami rodziny (z domownikami)”, „Internet sprawia, że czuję mniejszą motywację do robienia różnych innych rzeczy”, „Moje korzystanie z Internetu powoduje problemy w moim związku, pracy lub nauce” itp. Analiza czynnikowa, przeprowadzona na danych uzyskanych *on-line* w próbie $N = 4004$ respondentów metodą czynników głównych największej wiary, ujawniła 1-czynnikową strukturę SNSUI o wartości własnej czynnika = 6,053, wyjaśniającej ponad 40% wariancji i ładunkach czynnikowych od -0,466 do -0,757. Współczynnik zgodności wewnętrznej dla SNSUI *alfa* Cronbacha = 0,906, moc dyskryminacyjna pozycji wahała się między $r = 0,446$ a 0,712, średnia korelacja między pozycjami wynosiła 0,40. Narzędzia te, OPEUI i SNSUI, wykorzystano do potwierdzenia trafności Testu Problematicznego Używania Internetu.

Kwestionariusz Aprobaty Społecznej (KAS) R. Drwala i J. Wilczyńskiej (Drwał, 1995) jest znanym, często stosowanym, mającym dobre parametry psychometryczne narzędziem pomiaru zapotrzebowania na aprobatę społeczną. Metodę tę wykorzystano do walidacji TPUI.

PROCEDURA BADAŃ

Ostateczne badania walidacyjne nad TPUI22 przeprowadzono *on-line* na przełomie 2006 i 2007 roku. Utworzono w Internecie specjalną stronę², na której zamieszczono powyższe metody oraz pytania o podstawowe cechy demograficzne (wiek, płeć, stan cywilny, wykształcenie), a także zestaw pytań kontrolnych, pozwalających sprawdzać wiarygodność uzyskiwanych odpowiedzi. Pod hasłem „sprawdź, czy jesteś uzależniony od Internetu, dowiedz się więcej o sobie, zbadaj siłę własnego Ja”, uaktywniono i szeroko reklamowano w Internecie opisywaną stronę badawczą, dając internautom możliwość anonimowego, poufnego i dobrowolnego poddania się badaniu autodiagnostycznemu. Na bieżąco wraz z napływającymi danymi analizowano spójność, wiarygodność i powtarzalność zapisujących się w bazie danych, eliminując te przypadki, które budziły jakiejkolwiek wątpliwości pod tym względem. Po udzieleniu wszystkich odpowiedzi, ściśle według szczegółowych instrukcji, badani mogli zapoznać się z automatycznie generowaną „diagnozą”, tj. opisem uzyskanych wyników. Jednocześnie informowano, że „diagnoza” ma charakter orientacyjny i wstępny, zachęcając osoby z wysokimi wynikami w PUI do bezpośredniego kontaktu z psychologiem lub innym specjalistą. Badani po zakończeniu udzielania odpowiedzi mogli zapoznać się z tekstem opisującym problematyczne używanie Internetu oraz znajdowali na stronie linki do kilku innych stron opisujących ten problem i możliwości uzyskania fachowej po-

² Stronę www.badania.psychologia.uni.wroc.pl technicznie opracował i administrował mgr Dariusz Dulewicz z Uniwersytetu Wrocławskiego.

mocy. Mieli oni też możliwość bezpośredniego (e-mail) skontaktowania się z prowadzącymi badanie i uzyskania tą drogą bezpłatnych konsultacji oraz wyjaśnień.

Osoby badane

W badaniach wykorzystano dane zebrane od 6119 respondentów, w wieku od 9 do 65 lat ($M = 22,73$, $Mo(N = 716) = 19$ lat), w tym 3873 mężczyzn (63,29%) i 2246 kobiet (36,71%). Najwięcej zbadanych internautów, bo ok. 60%, było w wieku od 16 do 24 lat. Wśród badanych wyraźnie przeważali studenci (33,25%) oraz osoby z wykształceniem średnim i wyższym (łącznie ze studentami stanowili 74,5% zbadanych internautów). Osoby z wykształceniem podstawowym i zawodowym to zaledwie 7,4% zbadanej grupy, a 18,1% to uczniowie. Struktura demograficzna zbadanej grupy internautów wyraźnie odpowiada uzyskanej w badaniach przeprowadzonych w losowej, reprezentatywnej próbie Polaków (Batorski, 2004, 2006a).

WYNIKI

Trafność i rzetelność TPUI22

Analiza czynnikowa (metodą czynników głównych) uzyskanych wyników wykazała jednoczynnikową strukturę narzędzia, o wartości własnej 9,0 i 41% wyjaśnianej wariancji, z ładunkami od 0,42 do 0,73 (zob. tab. 1). Obliczono współczynnik zgodności wewnętrznej testu *alfa* Cronbacha, który wynosi 0,935. Moc dyskryminacyjna poszczególnych pozycji waha się od 0,40 do 0,70 (zob. tab. 1). Obliczono też rzetelność połówkową, wynoszącą 0,95, przy korelacji międzypółkowej równej 0,91. Podobne rezultaty do powyższych, wskazujące na jednoczynnikową strukturę narzędzia, uzyskali szwajcarscy adaptatorzy francuskojęzycznej wersji IAT, Khazaal i współautorzy (2008). Na podstawie wyników uzyskanych w badaniach własnych przyjęto, że na wynik Testu Problematicznego Używania Internetu składa się suma ocen 22 stwierdzeń, mogąca przybierać wartości na skali od 0 do 110 punktów. Im wyższy wynik, tym silniejsze nałogowe uwikłanie w Internet i więcej potwierdzonych symptomów PUI (zob. tab. 2 i 3).

Zbadano związki pozycji tworzących Test Problematicznego Używania Internetu oraz jego wynik ogólny z Kwestionariuszem Aprobata Społecznej (Drwal, 1995). Stwierdzono, że dla pozycji przyjęły one wartości nie większe niż $r = -0,19$, a dla wyniku ogólnego $r = -0,22$ (przy $p < 0,001$) były one słabe. Wskazuje to, że odpowiedzi na poszczególne itemy testu PUI oraz wynik ogólny nie są obarczone zmienną aprobaty społecznej; chociaż należy zauważyć, że zarysowała się niewielka tendencja, że im wyższy jest wynik wskazujący na problematyczne używanie Internetu, tym niższe zapotrzebowanie na aprobatę społeczną, czyli większa skłonność do przedstawiania siebie w bardziej negatywnym świetle. Może to potwierdzać podnoszoną przez badaczy kwestię większej skłonności do szczerości i tym samym gotowości ujawniania nawet nie-

pochlebnej prawdy o sobie osób badanych metodami *on-line* (Henne, 2004; Batorski, 2006b). Jednakże uznanie zasadności tego wniosku wymagałoby badań porównawczych przeprowadzonych metodą tradycyjną.

Tabela 1.

Wyniki analizy czynnikowej oraz mocy dyskryminacyjnej pozycji TPUI22

Pozycja	Ładunek	r_u	Pozycja	Ładunek	r_u
1	-0,533	0,517	12	-0,656	0,636
2	-0,694	0,678	13	-0,546	0,532
3	-0,585	0,563	14	-0,705	0,675
4	-0,420	0,403	15	-0,652	0,634
5	-0,610	0,594	16	-0,613	0,594
6	-0,665	0,631	17	-0,658	0,636
7	-0,654	0,619	18	-0,648	0,621
8	-0,573	0,553	19	-0,704	0,669
9	-0,684	0,655	20	-0,675	0,640
10	-0,730	0,703	21	-0,686	0,658
11	-0,606	0,579	22	-0,683	0,657

Dalsze analizy wykazały, że wynik Testu Problematicznego Używania Internetu korelował wysoko i pozytywnie z niektórymi wynikami Kwestionariusza Efektów Używania Internetu, mierzącego oczekiwane pozytywne efekty oraz negatywne skutki korzystania z Internetu (Poprawa, 2006a, 2009b). Korelacje te dotyczyły: (1) spostrzeganych negatywnych skutków własnego używania Internetu ($r = 0,78$, $p < 0,001$); (2) oczekiwanej kompensacji osobistych braków i deficytów poprzez aktywność w Internecie ($r = 0,68$, $p < 0,001$); (3) oczekiwanej rozrywki i poprawy nastroju poprzez aktywność w Internecie ($r = 0,59$; $p < 0,001$). Nie stwierdzono istotnych statystycznie korelacji TPUI22 z oczekiwaniami pragmatycznymi oraz oczekiwaniami optymalizacji i wzbogacenia relacji interpersonalnych.

Wyniki TPUI22 pozytywnie, ale słabo wiążą się z czasem dobowej aktywności *on-line* ($r = 0,28$, $p < 0,001$), ujawniając ogólną prawidłowość, że im dłuższy czas bycia aktywnym non stop na dobę w Internecie, tym silniejsze objawy PUI, przy czym najmocniej zaznaczają się one u osób spędzających przeciętnie w sieci więcej niż 12 godzin na dobę ($H(6, N = 6103) = 612,35$, $p < 0,0001$) (por. Khazaal i in., 2008).

Wszystkie opisane powyżej rezultaty świadczą o wysokiej trafności i rzetelności Testu Problematicznego Używania Internetu.

Charakterystyka wyników Testu Problematicznego Używania Internetu

Analiza rozkładu wyników TPUI22 dowiodła, że nie mają one rozkładu normalnego (test K-S: $d = 0,095$, $p < 0,01$) i są wyraźnie prawostronnie asymetryczne (zob. wartości A w tab. 2). Analiza średnich (M), median (Me) oraz asymetrii (A) wyraźnie wskazuje, że zdecydowana większość zbadanych internautów to osoby uzyskujące wyniki niskie (z zakresu od 0 do 110 punktów).

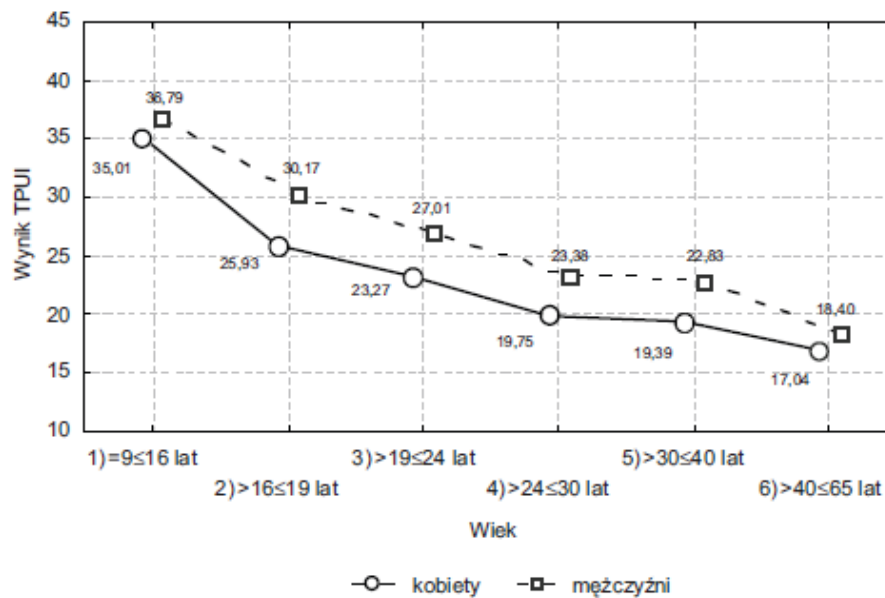
Tabela 2.

Statystyki opisowe wyników TPUI22

	N	M	Me	Min.	Maks.	Q_1	Q_3	SD	A
IAT kobiety	2246	25,05	21	0	110	10	35	19,43	1,12
IAT mężczyźni	3873	28,30	24	0	110	13	39	19,63	1,05

N – liczebność, M – średnia, Me – mediana, Q_1 , Q_3 – dolny i górny kwartyl, SD – odchylenie standardowe, A – asymetria

Stwierdzono istotne statystyczne różnice w wynikach TPUI22 związane z wiekiem ($H_{(5, N=6119)} = 324,69$, $p < 0,0001$) i płcią ($Z = 7,32$, $p < 0,0001$) (zob. wykres 1). Wyraźnie zarysowała się tendencja, że im młodsi internauci, tym wyższe wyniki TPUI22. Wyższe rezultaty uzyskują też mężczyźni w porównaniu z kobietami. Szczegółowe analizy różnic między grupami wyróżnionymi ze względu na płeć i wiek wskazują, że między niektórymi grupami różnice nie są istotne statystycznie. Nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic w wynikach TPUI22 między 4. a 5. ($Z = 1,13$, $p = 0,25$) i 5. a 6. ($Z = 1,31$, $p = 0,18$) grupą wiekową mężczyzn. Podobnie wśród kobiet nie wystąpiły istotne statystycznie różnice między 4. a 5. ($Z = -0,32$, $p = 0,74$) grupą wiekową. Natomiast między grupą 4. a 6. ($Z = 1,75$, $p = 0,07$) oraz 5. a 6. ($Z = 1,95$, $p = 0,051$) różnice są na poziomie tendencji do istotności statystycznej. Należy zauważyć, że w grupie najstarszych internautów (6) wyniki TPUI22 są najmniej homogeniczne, co wyraźnie rzutuje na brak statystycznej istotności różnic w wynikach tej grupy wiekowej w porównaniu z grupą 5 czy 4. Wśród internautów powyżej 30 roku życia nie ma również istotnych statystycznie różnic w wynikach TPUI22 między płciami (w grupie 5: $Z = 1,55$, $p = 0,11$ oraz w grupie 6: $Z = 1,63$, $p = 0,10$). Ostatecznie można stwierdzić, że wiek i płeć słabo różnicują wyniki TPUI22 wśród użytkowników Internetu powyżej 30 roku życia. Brak również istotnej statystycznie międzypłciowej różnicy ($Z = 0,61$, $p = 0,54$) w wynikach TPUI22 w grupie najmłodszych internautów poniżej 17 roku życia.



Wykres 1. Porównanie wyników Testu Problematycznego Używania Internetu ze względu na wiek i płeć badanych internautów

Istotnie statystycznie różnice w wynikach TPUI22 związane są też z wykształceniem ($H_{(5, N = 6119)} = 315,35, p < 0,0001$). Najwyższe rezultaty uzyskują osoby uczące się lub studiujące. Omówione powyżej charakterystyki wyników TPUI22 ogólnie korespondują z wynikami badań innych badaczy, co dodatkowo potwierdza dobre właściwości psychometryczne analizowanego narzędzia (por. Majchrzak, Ogińska-Bulik, 2006; Thatcher, Goolam, 2005; Khazaal i in., 2008; zob. też przegląd: Shaw, Black, 2008).

Staż bycia internautą w niewielkim stopniu, ujemnie wiąże się z wynikami TPUI22 ($r = -0,07, p < 0,0001$). Najniższe wyniki TPUI22 stwierdzono w najstarszej stażem grupie internautów ($H_{(5, N = 6116)} = 61,25, p < 0,0001$). Rezultaty te bardzo umiarkowanie potwierdzają wskazywaną przez niektórych badaczy rolę wprawy czy kompetencji w posługiwaniu się Internetem, w nasileniu negatywnych symptomów psychologicznych i społecznych związanych z używaniem Internetu (Batorski, 2004; Leszczyńska, 2006).

Zbadano, jak poszczególne rodzaje aktywności internetowych determinują wyniki TPUI22, w zależności od płci i w przekroju wieku osób badanych. Rezultaty wielokrotnej krokowej analizy regresji wyników TPUI22 prezentują tabele 3 i 4.

Tabela 3.

Rodzaje aktywności internetowej a wyniki TPUI22 w aspekcie wieku w grupie kobiet

Rodzaje aktywności	Kobiety					
	≥9≤16	>16≤19	>19≤24	>24≤30	>30≤40	>40≤65
	<i>n</i> = 227	<i>n</i> = 645	<i>n</i> = 714	<i>n</i> = 371	<i>n</i> = 203	<i>n</i> = 83
	<i>Beta</i>	<i>Beta</i>	<i>Beta</i>	<i>Beta</i>	<i>Beta</i>	<i>Beta</i>
1. Przeglądanie www	-0,099	-0,058		0,065		
2. Erotyka	0,099	0,111**	0,140***	0,083	0,091	
3. MP3/DivX	0,065	0,145***	0,045		0,195**	0,151
4. Ściąganie oprogramowania	0,090	-0,038	0,087*	0,079		
5. Czat		0,128***	0,135***	0,202***	0,227***	
6. Poszukiwanie kontaktów	0,408***	0,204***	0,151***	0,245***	0,182**	0,353***
7. Fora dyskusyjne		0,141***	0,234***	0,153**	0,146*	0,197*
8. E-mail			-0,059	-0,076		
9. Zakupy						
10. Finanse				-0,194***		-0,140
11. Giełda (allegro)		0,091*	0,055	0,083		
12. Blogi	0,089	0,170***	0,114***		0,068	0,176*
13. Gry typu <i>multiplayer</i>	0,141*			0,065		0,456***
14. Gry typu <i>singleplayer</i>		0,069*	0,044	0,135**	0,074	
<i>R</i> ²	0,27	0,24	0,25	0,28	0,28	0,45

p*<0,05; *p*<0,01; ****p*<0,001

Aktywnością najsilniej determinującą wyniki TPUI22, głównie w grupie kobiet, ale i w grupie mężczyzn, było poszukiwanie kontaktów. Potwierdza to wyniki innych badań, które wyraźnie wskazywały, że poszukiwanie kontaktów jest najsilniej wikłającą aktywnością i motywem używania Internetu (por. Young, 1998a, 1998b, 1999; Jakubik, 2002; Chak, Leung, 2004; Leung, 2004; Song i in., 2004; Thatcher, Goolam, 2005; Poprawa, Dulewicz, 2006; Poprawa, 2006; Chang, Law, 2008; Shaw, Black, 2008). Wśród kobiet aktywnościami wyraźnie wiążącymi się z PUI są również komunikowanie się synchroniczne i uczestniczenie w forach dyskusyjnych. Poprzez te aktywności również może realizować się poszukiwanie kontaktów. Poszukiwanie kontaktów interpersonalnych najsilniej wikła osoby najmłodsze, nastoletnie (*Beta* = 0,408) oraz najstarsze (*Beta* = 0,353). Wysokość wyniku TPUI22 u najmłodszych internautek jest istotnie powiązana tylko z poszukiwaniem kontaktów i znacznie słabiej z grami typu *multiplayer*. W grupie najstarszych internautek (powyżej

40 lat) obok poszukiwania kontaktów jeszcze silniej powiązane z PUI jest granie w tego typu gry. W połączeniu z uczestnictwem w forach dyskusyjnych oraz pisanie i czytaniem blogów, wszystkie te aktywności mocno determinują ($R^2 = 0,45$) problematyczne używanie Internetu wśród najstarszych internautek. Największa różnorodność aktywności, które wiążą się z PUI, wystąpiła w grupie starszych nastolatków, ale wszystkie razem wyjaśniają one zaledwie 24% wariancji TPUI22. Należy zauważyć, że wśród starszych nastolatków i młodych dorosłych (do 24 roku życia) PUI jest powiązane – poza różnymi formami poszukiwania kontaktów (czaty, fora, blogi) – również z przeglądaniem stron z erotyką, co najpewniej spełnia też funkcję wchodzenia w kontakty interpersonalne. Nie stwierdzono w grupie kobiet związków wyniku TPUI22 z robieniem zakupów przez Internet, z przeglądaniem stron www, wysyłaniem e-maili, ściąganiem oprogramowania, handlem na giełdzie. Natomiast wykonywanie przez kobiety operacji finansowych w Internecie wiąże się negatywnie z wynikami TPUI22.

Tabela 4.
Rodzaje aktywności internetowej a wyniki TPUI22 w aspekcie wieku w grupie mężczyzn

Rodzaje aktywności	Mężczyźni					
	$\geq 9 \leq 16$	$> 16 \leq 19$	$> 19 \leq 24$	$> 24 \leq 30$	$> 30 \leq 40$	$> 40 \leq 65$
	$n = 462$	$n = 1019$	$n = 1281$	$n = 734$	$n = 281$	$n = 93$
	<i>Beta</i>	<i>Beta</i>	<i>Beta</i>	<i>Beta</i>	<i>Beta</i>	<i>Beta</i>
1. Przeglądanie www	-0,100*			0,065		0,133
2. Erotyka	0,141***	0,122***	0,194***	0,207***	0,125*	0,204*
3. MP3/DivX	0,048		0,050	0,070*	0,069	0,206*
4. Ściąganie oprogramowania	0,079	0,064*			0,162**	
5. Czat		0,095**	0,037		0,079	
6. Poszukiwanie kontaktów	0,255***	0,166***	0,129***	0,095**	0,186**	
7. Fora dyskusyjne	0,042	0,086**	0,124***	0,113***	0,085	
8. E-mail	0,065		-0,054		-0,114	-0,266*
9. Zakupy		-0,045		0,059	-0,075	0,228*
10. Finanse	0,046		-0,077*	-0,098*	0,104	
11. Giełda (np. allegro)			0,040	0,061	0,083	
12. Blogi	0,071	0,096**	0,158***	0,089*	0,076	
13. Gry typu <i>multiplayer</i>	0,233***	0,111***	0,106***	0,170***	0,076	0,315**
14. Gry typu <i>singleplayer</i>	0,059	0,104***		0,084*	0,060	-0,120
R^2	0,25	0,13	0,15	0,19	0,17	0,18

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Wśród mężczyzn najbardziej wklajające w PUI, obok poszukiwania kontaktów, są gry interaktywne i erotyka. Te dwie ostatnie aktywności wpływają zdecydowanie mocniej na PUI mężczyzn niż kobiet. Wynik ten znajduje również potwierdzenie w rezultatach innych badań (Chak, Leung, 2004; Leung, 2004; Song i in., 2004; Thatcher, Goolam, 2005; Poprawa, Dulewicz, 2006; Poprawa, 2006a; Chang, Law, 2008; Shaw, Black, 2008). Podobnie jak u kobiet, gry interaktywne najsilniej determinują wynik TPUI22 u najstarszych i najmłodszych mężczyzn. Z kolei erotyka problematycznie angażuje najmocniej mężczyzn między 24 a 30 rokiem życia i dotyczy to bardziej kawalerów ($r_k = 0,31$, $p < 0,001$) niż żonatych ($r_z = 0,22$, $p < 0,01$). Przeciwnie niż u kobiet, czaty nie odgrywają szczególnej roli w PUI przez mężczyzn, natomiast wyrażenie mniejszą rolę odgrywa uczestniczenie w forach dyskusyjnych. Warto zauważyć, że u najstarszych wiekiem mężczyzn, obok interaktywnych gier i erotyki, w determinowaniu PUI pewną rolę odgrywa też robienie zakupów oraz ściąganie muzyki i filmów. Podobnie jak u kobiet, generalnie takie aktywności mężczyzn w Internecie, jak handel na giełdzie, przeglądanie stron www, wysyłanie e-maili oraz robienie zakupów (z wyjątkiem najstarszych mężczyzn) nie wiążą się z wynikiem TPUI22. Podobnie jak u kobiet, w grupie mężczyzn w wieku 19-30 lat wykonywanie operacji finansowych w Internecie słabo, ale istotnie statystycznie ujemnie wiąże się z wynikami TPUI22. W grupie najstarszych mężczyzn wysyłanie e-maili istotnie, również ujemnie, wiąże się z wynikami TPUI22.

Normy TPUI22 i szacowanie rozpowszechnienia problematycznego używania Internetu

Jednym z celów stosowania TPUI22 jest uzyskanie możliwości przeprowadzenia diagnozy indywidualnej pod kątem stopnia nasilenia symptomów problematycznego używania Internetu. Z tego powodu konieczne są normy. Ponieważ badania walidacyjne nad TPUI22 przeprowadzono w bardzo dużej grupie respondentów, odpowiadającej charakterystyce reprezentatywnej próby polskich internautów (zob. opis osób badanych), stąd przeprowadzenie normalizacji jest uzasadnione. W celu uproszczenia procedury obliczeń normalizację wyników przeprowadzono dla próby $N = 3925$ respondentów w wieku od 11 do 65 lat. Wyniki surowe TPUI22, układające się w przedziale od 0 do 110, przeliczono na skalę T (tenową). Jest to standardowa skala normalizacyjna o największym zakresie (od 0 do 100 pkt), dobrze pasująca do tak rozległego rozkładu wyników surowych, jak w TPUI22 i dająca najlepsze podstawy różnicowania w zakresie ocenianego tu nasilenia symptomów PUI (zob. Hornowska, 2009). Przedstawione powyżej analizy rozkładu wyników surowych TPUI22 oraz wyniki innych badań wskazują na wyraźnie istotne statystycznie zróżnicowanie problematycznego używania Internetu związane z wiekiem badanych, dlatego też normy obliczono dla dwóch wyróżniających się grup: osób do 24 roku ($N = 2596$) i osób powyżej 24 roku życia ($N = 1329$) (test U Manna-Whitneya $Z = 11,26$, $p < 0,001$). Wyniki normalizacji TPUI22 dla obu grup wiekowych prezentuje tabela 5.

Tabela 5.

Normy dla TPUI22

Internauci w wieku ≤ 24 lata $N = 2596$, $M = 29,33$, $SD = 19,79$			Internauci w wieku ≥ 24 lata $N = 1329$, $M = 22,86$, $SD = 18,68$		
WS	T	%	WS	T	%
0	25	bardzo niskie 2,54%	0	28	niskie 14,37%
1	29		1	32	
2	31	niskie 13,83%	2	34	
3	33		3	35	
4	34		4	37	
5	35		5	38	
6	36		6	40	
7	37		7	41	przeciętne 68,17%
8	38	przeciętne 68,49%	8	42	
9	39		9	43	
10	40		10	44	
11-12	41		11	45	
13	42		12	46	
14	43		13-14	47	
15-16	44		15	48	
17	45		16-17	49	
18-19	46		18-19	50	
20	47		20	51	
21-22	48		21-22	52	
23-24	49		23-24	53	
25-26	50		25	54	
27-29	51		26-28	55	
30	52		29-30	56	
31-32	53	wysokie 13,06%	31-32	57	wysokie 12,79%
33-34	54		33-34	58	
35-36	55		35-37	59	
37-39	56		38-41	60	
40-42	57		42-45	61	
43-44	58		46-48	62	
45-46	59		49-51	63	
47-49	60		52-54	64	
50-52	61		55-58	65	
53-55	62	bardzo wysokie 2,08%	59-63	66	bardzo wysokie 1,96%
56-58	63		64-66	67	
59-62	64		67	68	
63-65	65		68-70	69	
66-67	66		71-75	70	
68-70	67		76-77	71	
71-73	68		78-79	72	
74-76	69		80-82	73	
77-79	70		83-84	74	
80-83	71		85-86	75	
84-86	72		87-88	76	
87	73		89-109	77	
88-92	74		110	80	
93-96	75				
97-99	76				
100-101	77				
102-109	78				
110	81				

M – średnia, SD – odchylenie standardowe; WS – wyniki surowe; T – teny

W literaturze przedmiotu istnieje duża rozbieżność w zakresie szacowania rozpowszechnienia PUI. Większość badań przeprowadzona została na niereprezentatywnych próbach, co więcej – za pomocą różnych, nieporównywalnych narzędzi i procedur (Kaliszewska, 2007a; Shaw, Black, 2008). Jedno z najnowszych badań przestrzegających rygoru metodologicznego, opartych na czterech kryteriach diagnostycznych, przeprowadzonych metodą sondażu telefonicznego w próbie 2513 losowo wybranych dorosłych Amerykanów (w wieku ≥ 18 lat), dało szacunki od 0,3% do 0,7% problematycznych użytkowników (Aboujaoude i in., 2006 – za: Shaw, Black, 2008). Badania metodą *on-line* w bardzo dużej ($N = 13588$), reprezentatywnej próbie południowokoreańskich użytkowników sieci, przeprowadzone za pomocą IAT Young (1998b), wskazywały na 3,5% problematycznych użytkowników, a 18,4% zagrożonych (Whang, Lee, Chang, 2003). Z kolei badania przeprowadzone w reprezentatywnej próbie młodych Norwegów (w wieku od 12-18 lat) wskazywały, że około 2% badanych potwierdzało kryteria diagnostyczne problematycznego używania Internetu według Young (Johansson, Götestam, 2004). Thatcher i Goolam (2005) w badaniach przeprowadzonych *on-line* wśród południowoafrykańskich internautów szacowali od 1,67 do 5,29% problematycznych użytkowników.

Przyjmując typologię norm standardowych przedstawioną przez Hornowską (2009, s. 134-135), własne badania (zob. tab. 5) wskazują, że 13,06% internautów w wieku ≤ 24 lata uzyskuje wyniki wysokie i należy do grupy ryzyka PUI, a 2,08% wyniki bardzo wysokie, można więc założyć, że są problematycznymi użytkownikami Internetu. W grupie starszych wiekiem internautów, powyżej 24 roku życia, 12,79% uzyskuje wyniki wysokie (grupa ryzyka), a 1,96% – bardzo wysokie (problematyczni użytkownicy). Ponieważ odpowiedzi na poszczególne pytania TPUI22 punktowane są od 0 – „nigdy” do 5 – „zawsze”, przy czym dopiero odpowiedź 4 wskazuje na częste występowanie danego symptomu u konkretnej osoby badanej, sprawdzono, czy osoby uzyskujące wyniki wskazujące na PUI są zarazem tymi, które w wysokim stopniu potwierdzają symptomy. Przyjęto, że aby móc mówić z dużą pewnością o problematycznym używaniu Internetu przez konkretną osobę badaną, musi ona wskazywać w swoich odpowiedziach na co najmniej częste (odp. ≥ 4) występowanie określonych symptomów. Po analizie sposobu udzielania odpowiedzi na pytania TPUI22 przyjęto rygorystycznie jako wartość krytyczną dla rozpoznania PUI co najmniej 11 odpowiedzi ≥ 4 , co oznacza wysokie potwierdzenie co najmniej połowy z 22 stwierdzeń odnoszących się do symptomów PUI. Następnie zbadano, czy osoby, które według norm standardowych mieszczą się w grupie wyników bardzo wysokich, są zarazem tymi, które w wysokim stopniu potwierdzają symptomy PUI. Analiza ta wykazała w 100% wysokie potwierdzanie symptomów, według przyjętych kryteriów, przez osoby uzyskujące bardzo wysokie wyniki standardowe TPUI22. Pozwala nam to z dużą pewnością wnioskować, że co najmniej 2% polskich internautów to użytkownicy problematyczni.

DYSKUSJA

Chociaż brak spójnej i uzgodnionej definicji oraz nomenklatury odnoszącej się do zjawiska problematycznego używania Internetu, niejasna jest jego etiologia i mechanizmy rozwoju, w tym również trwałość, jest ono przedmiotem intensywnych badań od początku popularyzacji dostępu do globalnej sieci (Young, 1998a; Griffiths, 2000; Woronowicz, 2001; Beard, Wolf, 2001; Davis, 2001; Jakubik, 2002; Shapira i in., 2003; Morahan-Martin, 2005; Poprawa, 2006a, 2009a; Kaliszewska, 2007a; Douglas i in., 2008; Shaw, Black, 2008). Nowość zjawiska rodzi wiele problemów i sporów. Nikt nie kwestionuje dziś, że używanie Internetu może stać się szkodliwym nałogiem, zaburzonym zachowaniem, w którym dominują poważne trudności z kontrolowaniem aktywności *on-line*, specyficzny przymus ich wykonywania i distres, jaki to za sobą pociąga w sferze pozasieciowych relacji społecznych, w pracy i nauce. Jednym z istotniejszych problemów jest współwystępowanie nałogowego wykorzystywania Internetu z innymi zaburzeniami, takimi jak mania, depresja, parafilia, inne uzależnienia, a co się z tym wiąże – problem pierwotności czy wtórności symptomów problematycznego używania Internetu (Davis, 2001; Shapira i in., 2003; Morahan-Martin, 2005; Shaw, Black, 2008). Niewątpliwie badanie tego zjawiska wymaga jego teoretycznego i definicyjnego dookreślenia oraz rozstrzygnięcia wielu sygnalizowanych tu kwestii. Dopiero na bazie wnikliwego opisu problemu, znajomości jego etiologii, umiejętności odróżnienia jego symptomów od przyczyn można tworzyć dobre narzędzia pomiaru.

Na obecnym poziomie wiedzy i badań nad tym problemem dość klarowna i wnikliwa, aczkolwiek ateoretyczna, wydaje się propozycja ujmowania go jako zaburzenia kontroli nawyków i popędów nie związanego z intoksykacją, powodującego szkody w funkcjonowaniu jednostki w różnych sferach jej aktywności (Young, 1998a, 1998b, 1999). Zaproponowane przez Young (1998a), na wzór opisu zaburzeń kontroli nawyków i popędów z DSM-IV, osiem symptomów rozpoznawania tego zaburzenia znajduje potwierdzenie u innych badaczy zjawiska (por. Griffiths, 2000; Woronowicz, 2001; Beard, Wolf, 2001; Davis, 2001; Jakubik, 2002; Shapira i in., 2003). Powstała na tej podstawie metoda pomiaru Internet Addiction Test jest najpopularniejszym, wielokrotnie walidowanym i przynajmniej fasadowo trafnym narzędziem rozpoznawania problemu (Widyanto, McMurran, 2004; Majchrzak, Ogińska-Bulik, 2006; Khazaal i in., 2008; Chang, Law, 2008). Obecnie służy ona zarówno celom autodiagnostycznym (zamieszczona jest m.in. na stronie: *Center for Internet Addiction Recovery*), jak i terapeutycznym. Może stanowić podstawę podejmowania decyzji o konieczności zmiany zachowań czy terapii, może też być dobrym punktem wyjścia do badań etiologii, mechanizmów i rozwoju problematycznego używania Internetu. Za jej pomocą są już prowadzone pierwsze badania przesiewowe i epidemiologiczne.

Badania prowadzone nad IAT w różnych rejonach świata oraz wyniki własnych prac adaptacyjnych i walidacyjnych wskazują na pewne słabości jej oryginalnej wersji. Przede wszystkim należy zauważyć niejednoznaczność

struktury czynnikowej narzędzia. Autorzy wyróżniają od jednego do trzech lub sześciu czynników, co więcej – niepokrywających się w pełni w poszczególnych badaniach (Widyanto, McMurran, 2004; Majchrzak, Ogińska-Bulik, 2006; Khazaal i in., 2008; Chang, Law, 2008). Wskazuje to – z jednej strony – na złożoność konstrukt problematycznego używania Internetu, a z drugiej – na ogromną rozbieżność procedur badawczych i prób, w jakich to narzędzie było stosowane. Jednym z istotnych problemów, rzadko podejmowanych przez badaczy, jest odpowiedniość itemów IAT do symptomów PUI, na które mają one wskazywać. Własne analizy doprowadziły do wniosku, że nie wszystkie kryteria diagnostyczne są adekwatnie i proporcjonalnie reprezentowane w stwierdzeniach IAT. Co więcej, prawie wszystkie dotychczasowe badania wykazały, że niektóre itemy mające odnosić się do PUI nie są jego dobrymi wskaźnikami. Przede wszystkim chodzi tu o sprawdzanie poczty elektronicznej jako pierwszej czynności po obudzeniu, co ma świadczyć o uzależnieniu. Prezentowane w tej pracy badania, jak i badania innych autorów wskazują, że korespondowanie drogą e-mail nie jest wskaźnikiem problematycznego używania Internetu, a wręcz przeciwnie – dowodzi funkcjonalnego i pragmatycznego korzystania z tego medium.

Prace własne nad adaptacją i walidacją IAT doprowadziły do opracowania zmodyfikowanej jej wersji, pod mniej stygmatyzującą i kontrowersyjną nazwą – Test Problematycznego Używania Internetu (TPUI22). Metoda ta okazała się wysoce rzetelna oraz trafna. Uzyskane rezultaty badań TPUI22 są spójne z wieloma innymi. Potwierdzają m.in., że PUI najsilniej wiąże się z interaktywnością, nawiązywaniem cyberrelacji oraz grami. Grupą szczególnie zagrożoną PUI są młodzi wiekiem, ale też „stażem” internauci. Zebrane w tym badaniu dane wskazują, że problem nieco silniej dotyka mężczyzn niż kobiety, chociaż nie wszyscy badacze to potwierdzają. PUI przynosi ewidentne szkody w funkcjonowaniu jednostki, głównie w jej pozasieciowych relacjach interpersonalnych oraz aktywnościach i wynikach zadań życiowych. PUI jest wyraźnie uwarunkowane specyficznymi oczekiwaniami efektów bycia aktywnym *on-line*, które mają charakter hedonistyczny, a przede wszystkim kompensacyjny. Problematici użytkownicy Internetu poszukują w nim oderwania, ucieczki od problemów własnego życia, zaspokojenia sfrustrowanych potrzeb, wzmocnienia własnego Ja i kompensacji własnych słabości. W świetle dotychczasowych badań potrzeba kompensacji deficytów, regulacji negatywnego afektu, przy silnie gratyfikującej wartości internetowej aktywności, zarysowują się jako istota mechanizmu problematycznego używania Internetu (por. Young, 1999; Dawis, 2001; Weiser, 2001; Song i in., 2004; Ogińska-Bulik, 2006; Poprawa, 2006a, 2009a, 2009b).

Największą słabością procedury diagnostycznej problematycznego używania Internetu przy użyciu TPUI22 jest brak potwierdzenia wyników badania tym narzędziem badaniami klinicznymi, co niewątpliwie powinno stać się przedmiotem dalszych badań.

BIBLIOGRAFIA

- Batorski, D. (2004). Ku społeczeństwu informacyjnemu. [W:] J. Czapiński, T. Panka (red.), *Diagnoza społeczna 2003. Warunki i jakość życia Polaków* (s. 195-235). Warszawa: Wyższa Szkoła Finansów i Zarządzania.
- Batorski, D. (2006a). Korzystanie z nowych technologii: uwarunkowania, sposoby i konsekwencje. [W:] J. Czapiński, T. Panka (red.), *Diagnoza społeczna 2005. Warunki i jakość życia Polaków* (s. 214-238). Warszawa: Wyższa Szkoła Finansów i Zarządzania.
- Batorski, D. (2006b). Prowadzenie badań przez Internet – podstawowe zagadnienia metodologiczne. *Studia Socjologiczne*, 3, 99-132.
- Beard, K. W., Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 4, 377-383.
- Chak, K., Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of Internet addiction and Internet use. *CyberPsychology and Behavior*, 7, 559-570.
- Chang, M. K., Law, S. P. M. (2008). Factor structure for Young's Internet Addiction Test: A confirmatory study. *Computers in Human Behavior*, 24, 2597-2619.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Davis, R. A., Flett, G. L., Besser, A. (2002). Validation of new scale for measuring problematic Internet use: Implication for pre-employment screening. *CyberPsychology and Behavior*, 5, 331-345.
- Douglas A. C. [i in.] (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996-2006. *Computer in Human Behavior*, 24, 3027-3044.
- Drwal, R. L. (1995). *Adaptacja kwestionariuszy osobowości. Wybrane zagadnienia i techniki*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction – time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8, 413-418.
- Henne, K. (2004). Internet – nowa technika badań w psychologii. *Nowiny Psychologiczne*, 2, 5-30.
- Hornowska, E. (2009). *Testy psychologiczne. Teoria i praktyka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Jakubik, A. (2002). Zespół uzależnienia od Internetu. *Studia Psychologica UKSW*, 3, 133-142.
- Johansson, A., Götestam, K. G. (2004). Internet addiction: Characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). *Scandinavian Journal of Psychology*, 45, 223-229.
- Kaliszewska, K. (2007a). *Nadmierne używanie Internetu. Charakterystyka psychologiczna*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Kaliszewska, K. (2007b). Skale ryzyka nadmiernego używania Internetu. *ASK*, 16, 115-131.

- Khazaal, Y. [i in.] (2008). French validation of the Internet Addiction Test. *CyberPsychology and Behavior*, 11, 703-706.
- Kusztan, A. (2006). *Analiza oczekiwań wobec Internetu i ich związku z jego problematycznym wykorzystywaniem* (mps pracy magisterskiej, Uniwersytet Wrocławski).
- Leszczyńska, J. (2006). Czy Internet odbiera nam szczęście? Wpływ korzystania z Internetu na dobrostan psychiczny użytkowników. [W:] D. Batorski, M. Marody, A. Nowak, (red.), *Spoleczna przestrzeń Internetu* (s. 183-208). Warszawa: Wydawnictwo SWPS „Academica”.
- Leung, L. (2004). Net-Generation attributes and seductive properties of the Internet as predictors of online activities and Internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 3, 333-348.
- Majchrzak, P., Ogińska-Bulik, N. (2006). Zachowania ryzykowne związane z cyberprzestrzenią – polska adaptacja Internet Addiction Test. [W:] N. Ogińska-Bulik (red.), *Zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży* (s. 59-78). Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi.
- Morahan-Martin, J. (2005). Internet abuse. Addiction? Disorder? Symptom? Alternative explanations? *Social Science Computer Review*, 23, 39-48.
- Morahan-Martin, J., Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computer in Human Behavior*, 16, 13-29.
- Ogińska-Bulik, N. (2006). Użytkowanie Internetu przez dzieci i młodzież – ryzyko uzależnienia i wyznaczniki psychologiczne. [W:] N. Ogińska-Bulik (red.), *Zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży* (s. 79-108). Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi.
- Poprawa, R. (2006a). W poszukiwaniu psychologicznych mechanizmów problematycznego używania Internetu. [W:] M. Sokołowski (red.), *Oblicza Internetu. Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku* (s. 113-124). Elbląg: Wydawnictwo PWSZ w Elblągu.
- Poprawa, R. (2006b). *Kwestionariusz Efektów Używania Internetu. Metoda badania oczekiwań wobec aktywności w Internecie oraz negatywnych skutków używania Internetu*. Instytut Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego (mps).
- Poprawa, R. (2007). Charakterystyka problematycznego używania Internetu wśród polskich internautów. [W:] M. Sokołowski (red.), *Oblicza Internetu. Architektura sieci* (t. 4, s. 35-49). Elbląg: PWSZ.
- Poprawa, R. (2009a). 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. (2009b). Oczekiwanie efektów korzystania z Internetu a problematyczne jego używanie. *Psychologia Jakości Życia*, 1, 21-44.
- Poprawa, R., Dulewicz, D. (2006). Stress, sense of coherence and problematic Internet use. [W:] J. Mesjasz, A. Czapiga (red.), *Psychopathologies of modern society* (s. 109-129). Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi.

- Shapira, N. A. [i in.] (2003). Problematic Internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216.
- Shaw, M., Black, D. W. (2008). Internet addiction. Definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22, 353-365.
- Song, I., LaRose, R., Eastin, M. S., Lin, C. A. (2004). Internet gratification and Internet addiction: On the uses and abuses of new media. *CyberPsychology and Behavior*, 7, 384-394.
- Thatcher, A., Goolam, S. (2005). Defining the South African Internet "addict": Prevalence and biographical profiling of problematic Internet users in South Africa. *South African Journal of Psychology*, 35, 766-792.
- Weiser, E. B. (2001). The functions of Internet use and their social and psychological consequences. *CyberPsychology and Behavior*, 4, 723-743.
- Whang, L. S.-M., Lee, S., Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on Internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 6, 143-150.
- Widyanto, L., McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the Internet Addiction Test. *CyberPsychology and Behavior*, 7, 443-450.
- Woronowicz, B. (2001). *Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu*. Warszawa: IPiN.
- Young, K. (1998a). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1, 237-244.
- Young, K. (1998b). *Caught in the net. How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York: Wiley and Sons.
- Young, K. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. [W:] L. van deCreek, T. Jackson (red.), *Innovation in clinical practice: A source book* (vol. 17, s. 19-31). Sarasota, FL: Professional Resource Press.

ANEKS

KIMBERLY YOUNG
TEST PROBLEMATYCZNEGO UŻYWANIA INTERNETU*

Przeczytaj uważnie każde stwierdzenie dotyczące Twojego korzystania z Internetu. Przy każdym stwierdzeniu zakresł **X** („iksem”) tylko jedną odpowiedź, która najlepiej oddaje prawdę na temat tego, jak często zachowujesz się, myślisz lub czujesz w opisany sposób, w związku z Twoim używaniem Internetu. Wykorzystuj cały zakres możliwych odpowiedzi, od „nigdy” do „zawsze”.

Kiedy jest mowa o „przebywaniu *on-line*” lub w „sieci”, mamy na myśli Twoje korzystanie z Internetu.

1. Uświadamiam sobie, że przebywam w sieci dłużej, niż pierwotnie zamierzałam/zamierzałem.

nigdy sporadycznie rzadko czasami często zawsze

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

2. Zaniedbuję obowiązki domowe na rzecz dłuższego przebywania *on-line*.
 3. Wybieram podekscytowanie związane z Internetem, zamiast bliskości mojego/mojej partnera/partnerki, przyjaciół lub rodziny.
 4. Tworzę nowe związki ze współużytkownikami sieci kosztem związków z osobami spoza sieci.
 5. Osoby z mojego otoczenia skarżą się na ilość czasu, który spędzam *on-line*.
 6. Zdarza mi się mówić: „jeszcze tylko kilka minut”, gdy jestem w sieci.
 7. Z powodu zbyt długiego czasu spędzanego w sieci narażam na szwank swoje wyniki w pracy/szkole.
 8. Zdarza mi się ukrywać, co naprawdę robię w sieci, gdy jestem o to pytana/pytany.
 9. Wchodząc do Internetu, uspokajam niepokojące myśli dotyczące mojego życia.
 10. Uświadamiam sobie, że myślę o tym, kiedy znów będę w sieci.
 11. Obawiam się, że moje życie bez Internetu byłoby nudne, puste i pozbawione radości.
 12. Tracę panowanie nad sobą lub krzyczę, gdy ktoś przeszkadza mi, gdy jestem *on-line*.
 13. Zdarza mi się zaniedbywać sen z powodu długiego przebywania w sieci.
 14. Czuję się zaabsorbowana/zaabsorbowany Internetem, gdy jestem *off-line* i fantazjuję na temat bycia *on-line*.
 15. Moje osiągnięcia w pracy/szkole cierpią z powodu zbyt długiego czasu spędzanego przeze mnie w sieci.
 16. Próbowałam/próbowałem bez powodzenia zredukować długość trwania moich sesji w Internecie.
 17. Próbuję ukrywać przed innymi to, jak długo przebywam w sieci.
 18. Wybieram spędzanie czasu w sieci zamiast spotykania się z przyjaciółmi lub rodziną.
 19. Czuję się poirytowana/poirytowany, nerwowa/nerwowy lub przygnębiona/przygnębiony, gdy jestem *off-line*, ale uczucia te znikają, gdy wracam do sieci.
 20. Bycie *on-line* pozwala mi uśmierzyć moje negatywne uczucia (np. beznadziejności, smutku, przygnębienia, lęku czy winy).
 21. Czuję się niespokojna/niespokojny, poirytowana/poirytowany czy przygnębiona/przygnębiony myślą o konieczności ograniczenia korzystania z Internetu.
 22. Zauważam, że muszę wydłużać czas spędzany w Internecie, aby osiągnąć satysfakcję z korzystania z sieci.

* Zmodyfikowana adaptacja Internet Addiction Test (Ryszard Poprawa, Instytut Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego).